KENNISBIBLIOTHEEK / CURSUSSEN

Yogacursus 1 en 2

Siva

Beide yogacursussen samengebracht in één leesbundel.
De oorspronkelijke paginanummering per cursus is behouden.

Yogacursus 1 — open de inhoudsopgave

Yogacursus 2 — open Les 10

Bekijk de bundel op de website

Inhoud

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

VOORWOORD 5

INLEIDING 7

Yogacursus 9

Swami Sivananda 10

1ste LES 11

DE PRAKTIJK 16

JE OEFENING VAN DE MAAND : BERGHOUDING 17

KLEERMAKERSHOUDING 19

PRAANAAYAAMA 24

LEZERS VRAGEN 26

2de LES 29

OPENBARING 33

OEFENING 37

Ik lijd aan slaapstoornissen. Wat doe ik daaraan ? 42

Intuïtie 44

3de LES 46

OEFENING 51

SCHRIJF 54

4de LES 56

OORZAKEN VAN ZIEKTE 61

OEFENING 63

Een levensverhaal 66

Chakra kaart 69

5de LES 70

GEZONDHEID 73

SHAKTI, DE BASIS VOOR EEN TWEEDE BENADERING 77

Ik voel me verloren. 82

Referentiekader van een probleem 85

6de LES 86

Het ik 90

OEFENING 96

Het realiteitsprincipe, wat is dat? 98

7de LES 101

Diepborende denkers 105

GEZONDHEID 109

LEZERS VRAGEN 112

Syndroom 115

8de LES 116

Yoga, geen persoonlijke bezigheid! 121

Adhyaatma Yoga 124

GEZONDHEID 127

Ik ben vertrouwd met Yoga, beveel het iedereen aan, ... 129

9de LES 133

Is er een oplossing? 135

Er IS een oplossing!!! 136

TANTRA : Zuivere Liefde 138

Ik voel dat de 9e les het antwoord is op wat ik mijn hele leven zocht. 148

TOELICHTING BIJ DE 9e LES : Kripaa Moedraa 151

60+ YOGA VOOR BEJAARDEN 152

SAMENVATTEN en BESLUITEN TREKKEN 154

NAWOORD 157

ONDERDEEL 01 / 51

VOORWOORD

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 1

Siva

VOORWOORD

Ik heb Siva's Yoga Cursus wellicht vaker en aandachtiger gelezen dan wie ook : Siva geeft me zijn artikel voor Licht van Sivananda, meestal in handschrift; ik lees het om te beginnen vluchtig door; daarna lees ik het enkele keren langzaam, wijzig eventueel hier en daar een kleinigheid; ik typ het in korte stukken, lees het dan nog een paar keer na, breng het bij de drukker en lees ten slotte nog twee, drie keer de drukproeven. Als ik hier over Siva's Yoga Cursus schrijf, nu hij wordt gebundeld, zou ik logischerwijs moeten weten waarover ik het heb.

Zoveel is zeker, Siva bezit dé Vrucht van Yoga. Hij is een fervent discipel van de Bhagavad Gietaa, de grote Yogaschrift. Hij weet dan ook dat de Yogi een Karmaphalatyaagi is, een verzaker van de vruchten van zijn handeling.

Hij is doordrongen van het feit dat elke naam en elke vorm een manifestatie is van de Ene Homogene, Universele Werkelijkheid aan wie hij de vruchten van zijn handeling offert.

De wereld trekt de mens onweerstaanbaar naar beneden. De wereld beschikt immers over een grote misleidende kracht, die door Yogis Maayaa wordt genoemd. Je wil wel wijs zijn, je hebt wel talrijke goede voornemens, maar de wereld zorgt voor ontelbare "verzachtende omstandigheden". In VII 3 van de Bhagavad Gietaa stelt Shrie Krishna dan ook vast: "Onder duizenden mensen is er één die streeft naar volmaaktheid en, zelfs onder hen die streven, is er één die Me in essentie kent."

Het is gemakkelijker de mensen coca cola te leren drinken enzovoort dan Yoga te leren beoefenen. Toch gaat Siva onverdroten door met zijn Karma Yoga, met "stickability" en "leechlike tenacity".

Westerse psychiaters, zoals Freud, om de bekendste naam te noemen, waren onafhankelijke denkers, moedige pioniers, die werden verketterd voor ideeën, die nu gemeengoed geworden zijn, al leven er nog vele vooroordelen en misverstanden over hun werk. Een ware Yogi die met hun ideeën in contact komt, stelt vast dat ze, tegen de stroom in roeiend, vele gebieden van de geest hebben ontgonnen en feiten hebben ontdekt die aan Yogis al heel lang bekend waren en die hier werden afgedaan als het gebrabbel van onbeschaafde Oosterlingen. De methode van de Westerse psychiaters was niet de methode van de

Yogi. De methode van de Yogi was en is introspectie en meditatie. De methode van de Westerse psychiaters was en is de studie van patiënten en gevallen.

Wat is de bijdrage van Yoga en wat hebben onze psychiaters nog niet ontdekt (omdat ze nog niet tot meditatie kwamen) ?

De moderne psychologie staat op dit ogenblik nog altijd op het standpunt van de wetenschap vóór Galileï. Vóór Galileï dacht men dat de aarde in het centrum stond en dat de zon rond de aarde draaide. Galileï's geleerde tijdgenoten deden hem passen, al had hij alle troeven in handen, want zoals ik al vaker zei is geleerdheid geen garantie tegen domheid. Moderne mensen en moderne geleerden zijn ervan overtuigd dat dit lichaam het bewustzijn voortbrengt. Het bewustzijn is voor hen een product van de hersenen. Voor Yogis is Bewustzijn het eerste en het laatste. Ze noemen het het Zelf, want het is dat wat men IS. Ze drukken dit bij voorbeeld uit in de wonderbare Yogaoefening *Groet aan de Zon*. De grote Yogi Ramakrishna vatte zijn leer samen in de eenvoudige raad*: "Wees je bewust van je waardigheid."* Goeroedev Swami Sivananda zei: "Onderzoek: 'Wie ben ik ?' Ken jezelf en wees vrij." Ik zou alle wijzen op dit gebied kunnen aanhalen: Ramana Maharshi, Ananda Mayi Ma, Papa Ramdas, onze eigen heiligen en wijzen enz.

Het lichaam is meer dan vlees en beenderen. Het lichaam is in hoofdzaak energie. Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog. Het lichaam en de geest behoren tot de natuur. Het zijn geen vijanden. De vijand is vereenzelviging met het lichaam en met de geest en de daarmee gepaard gaande vervreemding van zichzelf.

Het was Siva's bedoeling de Yogafilosofie, de Yogapsychologie en de Yogabeoefening te onderrichten met een moderne bewijsgrond. Degenen die, gelouterd door het leven, het vastgeroest pantser van vooroordelen kunnen afleggen, of die, gedreven door het verlangen naar Kennis, Siva's lessen ontvankelijk kunnen lezen, hebben de vruchten van Yoga in hun bereik, als ze maar de voorgeschreven oefeningen een kans geven.

Mijn gouden raad aan hen is, met behulp van de lessen hun levenswijze te herzien -met gezond verstand als gids-. Yoga Saadhanaa een plaats te geven in hun leven en telkens weer met "stickability" en "leechlike tenacity" post te vatten in "de grond van hun grond", de grond van alle dingen. Mogen de wijzen uit het verleden en het heden, uit het Oosten en het Westen, die meer waren dan geleerden en intellectuelen, hen beschermen, leiden en inspireren. Het geluk ligt op een klein plekje.

Narayan

ONDERDEEL 02 / 51

INLEIDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

INLEIDING

De meerderheid van de mensen voelt zich niet goed in zijn huid. De anderen lopen vlinders achterna, staren zich blind op de tijdelijke heerlijkheden van het leven of nemen vrede met wat Freud "de reële ellende van het dagelijks leven" noemde. De enen zoeken een oplossing, de anderen tonen met elk gebaar dat ze vechten voor wat zekerheid om zich ook morgen goed te voelen.

Deze cursus speelt diepgaand in op die meest wezenlijke van alle noden van alle mensen.

Hij brengt een allesomvattende vernieuwing, een zoeken naar de bestaansgrond van de mens en een pad dat voor elke goede lezer een onfeilbaar middel is tot zelfontplooiing, gezondheid, vrede van geest, voldaanheid, vrijheid en geluk.





Tekening hierboven: Taantristische voorstelling van een geboorte.

ONDERDEEL 03 / 51

Yogacursus

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Uitgegeven in 1985
Online 15/12/2000

ONDERDEEL 04 / 51

Swami Sivananda

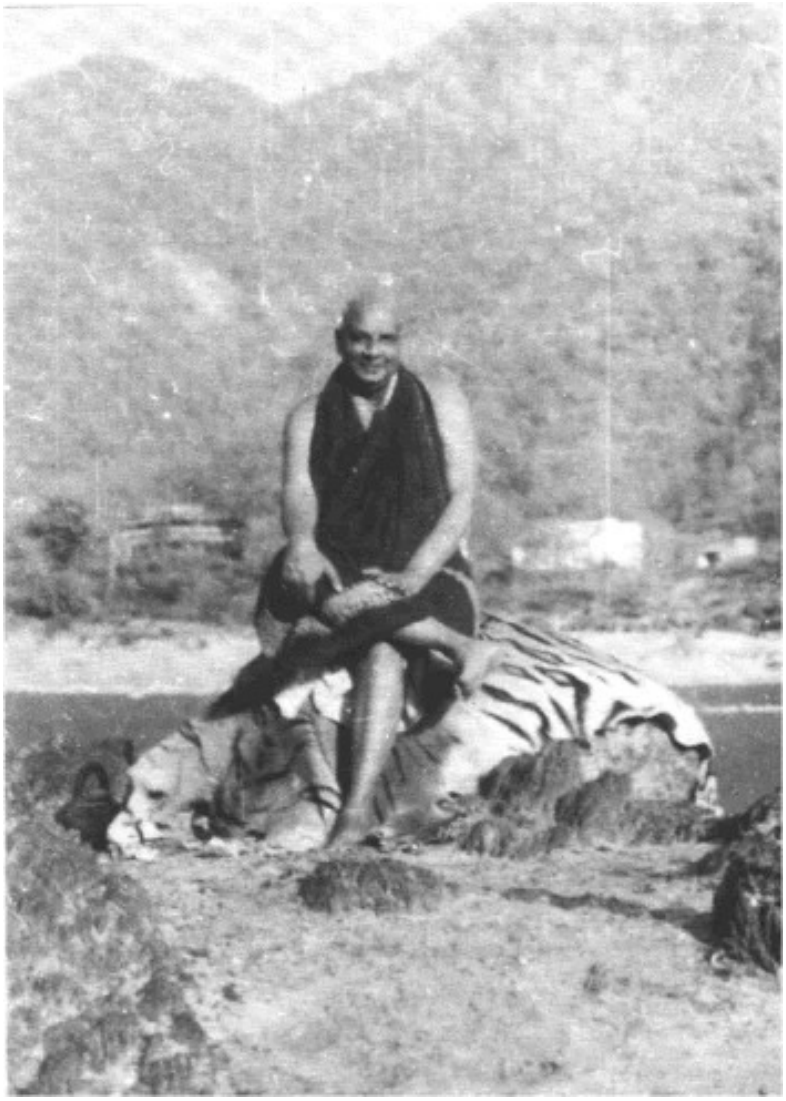
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Yoga is niet verborgen in grotten. Yoga is niet het geheim van de Himaalayas. Yoga is geen bergkruid. De Heer van Yoga is geen lafaard die wegloopt van dorpen en steden.

Beoefen Yoga thuis. Wanneer de begeerte naar Yoga ontstaat, ligt bevrijding binnen handbereik. Duik daarom diep in Yoga. Nu!



Swami Sivananda

ONDERDEEL 05 / 51

1ste LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

In de Hatha Yogalessen worden hoofdzakelijk oefeningen onderwezen. Voor de broodnodige achtergrondinformatie is er nauwelijks tijd. Het gevolg is dat vele mensen niet de resultaten boeken, die ze zouden moeten en kunnen behalen.

Die bedenking was de impuls tot een echte schriftelijke Yoga Cursus, waarmee de Yogabeoefenaars de Hatha-Yogalessen beter zullen begrijpen en veel diepgaander én met meer succes beleven. Zelfs mensen die de drempel naar een Yogales te hoog vinden, kunnen in deze cursus alle informatie en richtlijnen vinden om rustig thuis Yoga te beoefenen. Deze cursus is ook de beste voorbereiding op de Yoga Academie die, ten behoeve van zoekers, kandidaat Yogaleraren en Yogaleraren begin 1986 weer van start gaat met een nieuwe reeks.

1ste LES

GEZONDHEID

We zijn de grootste pillenslikkers ter wereld. Het gaat bar slecht met onze lichamelijke en psychische gezondheid!

Dat is niet zozeer de schuld van ons supergroot en onbetaalbaar geworden medisch apparaat, al faalt dat als voorlichter op het vlak van preventieve gezondheidszorg.

Dokters en psychiaters doen wat ze kunnen. Specialisten zijn meestal fier als een gieter, maar huisartsen die een bredere kijk op ziek zijn hebben, zijn dat soms heel wat minder. Sommige dokters en psychiaters spreken ronduit over een malaise en geloven dat ze, al hun kennis ten spijt, een belangrijk element missen om onder meer het hoofd te bieden aan de psychosomatische kwalen, die het leeuwenaandeel van alle ziekten vormen.

DE SCHULDIGEN ZIJN WIJ

De vinger opsteken naar anderen brengt weinig aarde aan de dijk. zeker omdat er meer redenen tot zelfkritiek zijn. De echte schuldigen zijn wij, omdat we onvoldoende beseffen dat wij zelf -niet de dokter!- de grootste verantwoordelijkheid dragen voor ons lichamelijk, mentaal en emotioneel welzijn. Er bestaan immers geen pillen tegen het onverantwoord omspringen met onze gezondheid en tegen ons hemeltergend gebrek aan psychohygiëne.

Wel kunnen we als verzachtende omstandigheid inroepen dat we die verantwoordelijkheid nooit hebben leren dragen en dat we meestal geen flauw benul hebben van preventieve gezondheidszorg en psychohygiëne. De eerste schuldigen zijn dus onze cultuur, onze opvoeding en het wondere, wellicht uit schijnheiligheid geboren gevoel dat alles wat we voor onszelf doen verwerpelijke eigenliefde is. Men vergeet daarbij dat niets zo verwerpelijk is als ons algemeen aanvaard mensbeeld, dat zo raak wordt geschetst in de Bhagavad Gietaa (X-VI, 10 en volgende). Daarom deze cursus!

Het zou oneerlijk zijn niet te vermelden dat vele dingen worden verkocht onder het merk van fitheid en gezondheid. Maar het is duidelijk dat aerobics, stretching, afrodancing, joggen, trimmen, sporten, voedingssystemen enz. slechts één beperkt en soms oppervlakkig onderdeel van gezondheidszorg vormen. Een paar lessen van deze cursus zullen je trouwens overtuigen van de alles overtreffende kwaliteit van Yoga. Yoga staat immers een integrale benadering voor en gaat diep naar de oorzaken van alle lichamelijke, mentale en emotionele kwalen. Yoga staat alleen in zijn integraliteit en is daardoor ongeëvenaard.

BEDOELING

Het is ook de bedoeling met deze cursus, vanuit de oeroude, eindeloos geteste wetenschap van Yoga. een heldere en diepgaande visie te brengen op lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn en daaruit de middelen te puren die dat algemeen welzijn kunnen herstellen en bewaren.

HET ONTBREKENDE ELEMENT

De roodknipperende crisissignalen, zowel in ons sociaal als in ons persoonlijk leven, tonen aan dat we de bal misslaan en iets fundamenteels missen. Op blz. 70 van ons boek Yogakompas wordt de vinger op de wonde gelegd:

We hebben een grondig verkeerd ZELFBEELD, een grondig verkeerd begrip van onszelf. We denken dat we een bepaald iets zijn en werken op die basis, maar we zijn iets totaal anders.

We beginnen met fouten en eindigen met fouten. Ons leven is er een van tegenspraak en verwarring. Dat we onszelf als verschillend beschouwen van wat we werkelijk zijn, verklaart onze moeilijkheden. We moeten niet verder zoeken. Zelfvervreemding in de bron van ALLE problemen. Dat is ons antwoord!

Je vertrekt van een verkeerde veronderstelling en komt dan ook terecht in een warboel. Dat is Samsaara of het verward zijn van onze persoonlijkheid in een reeks van valse ervaringen.

Opstijgen uit Saamsara is ons ware Zelf bereiken. Elke poging daartoe heeft een "helende kracht".

WIE BEN JE?

Talloze Yogis hebben sinds talloze eeuwen het antwoord gezocht op de "Wie ben ik?"- vraag. Ze deden de grootste ontdekking aller tijden: IK BEN BEWUSTZIJN; ALLES WAT IK DACHT TE ZIJN BEHOORT TOT DE NATUUR.

Onze grote vergissing is dat wij BEWUSTZIJN (het feit van luisteren, zien. waakzaamheid enz.) beschouwen als een PRODUCT van het lichaam, de geest of om het even welke andere dimensie van wat we onze persoonlijkheid noemen.

BEWUSTZIJN IS HET LEVEN DAT WE ZELF ZIJN en dat licht en leven geeft aan iets wat tot de natuur behoort: het lichaam, de zintuigen. het denken, het intellect en het ego.

Het zit zo. Het hart van ieder mens, het plekje waar hij wijst als hij "ik" zegt, is een knoop van hemzelf (BEWUSTZIJN) en van een deel van de natuur. Lees na wat de Bhagavad Gietaa, Vil, 4. 5 en 6 en XIII, hierover zegt.

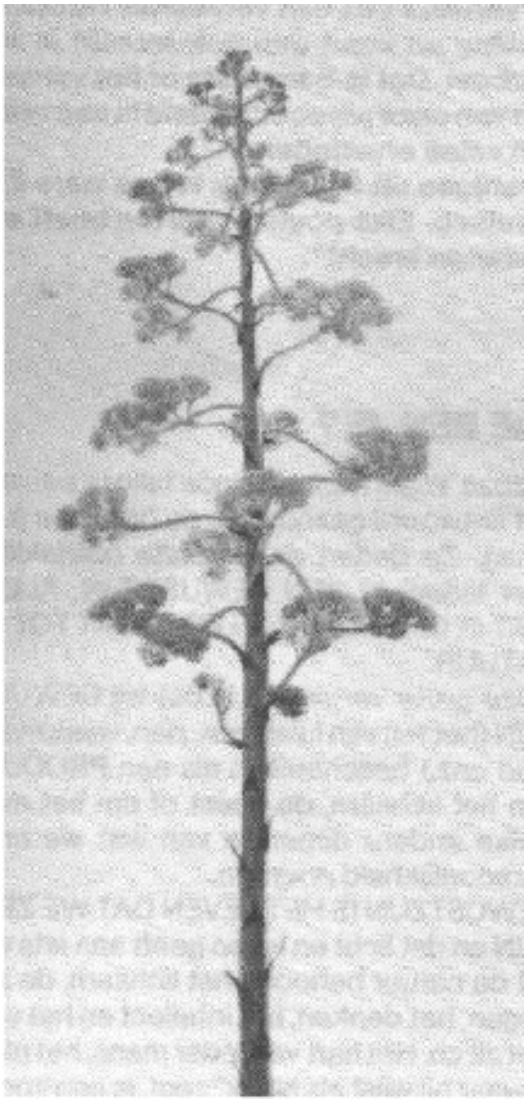
Door de loutere aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn) alleen, bezitten het lichaam, alle organen, het denken en het intellect een wonderbare intelligentie, zoals zal blijken uit volgende lessen.

Door de aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn) is het lichaam met alles erin, erop en eraan. EEN WONDER DING met talloze talenten en mogelijkheden, als je je er maar niet mee vereenzelvigt en er, zoals de schizofreen die denkt Napoleon te zijn, niet het oude, onware zelfbeeld op plakt, dat het resultaat is van opvoeding, conditioneringen, vervalste ervaring, trauma's, inbeelding enz.



Bekijk het lichaam en de geest zoals je de zee van ervaringen om je heen bekijkt!

Dat wondere ding is volmaakt als je het niet behangt met etiketten en een imago waarmee je, hoog op de tenen lopend, meent te moeten voldoen aan de verwachtingen van anderen. Vanuit je hang naar erkenning, probeer je kost wat kost te voldoen aan de sociale normen of het gangbaar begrip NORMAAL ZIJN en schep je een vals zelfbeeld, een leugen, een compleet verkeerd begrip van jezelf, waarmee je inderdaad begint en eindigt met fouten, van je leven een warboel maakt, ongelukkig bent en ziekmakende spanningen opbouwt.



Deze is wat hij is,
staat niet zijn best te doen en. . .
toch is alles voltooid!

CONCREET

Hoe je in je oefeningen meteen een houvast hebt aan het feit dat je in wezen BEWUSTZIJN bent, ligt voor de hand. Onthoud dat je lichaam, je organen, je denken en je intellect EEN EIGEN INTELLIGENTIE bezitten.

Die intelligentie is volmaakt en bezit een niet te overschatten "helende" kracht, als ze maar niet verdonkeremaand wordt door een oud zelfbeeld!

Je wekt die genezende kracht door, in aanwezigheid van het Zelf. je oude zelfbeeld los te laten en door het wondere ding dat er achter staat compleet aan zichzelf, aan zijn eigen intelligentie over te laten.

Prent het eens en voor altijd in je geest dat je oude zelfbeeld een leugen (een Napoleon) is en dat het wondere ding erachter TOT DE NATUUR BEHOORT, met al de volmaaktheid van de natuur. Je lichaam, je denken enz., zoals ze echt zijn, moeten dus waarheidshalve worden bekeken ZOALS ALLE ANDERE DINGEN DIE WE WAARNEMEN.

Het is die blik trouwens die het lichaam en de geest overlaat aan hun eigen intelligentie.

De zelfgenezende kracht van het lichaam, de geest enz. is nog oneindig veel groter als het Zelf (BEWUSTZIJN) hun intelligentie aanraakt met puur TOESCHOUWERSSCHAP. In de "Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid" (zie onze nieuwe publicatie: Bhagavad Gietaa) wordt het Zelf (BEWUSTZIJN) trouwens Praanadah (Schenker van levenskracht), Praanah (Hij die alle organen tot actie aanzet in het domein dat ze toegewezen krijgen), Aushadam (het enige Geneesmiddel tegen brandende zorgen), Sharierabhrit (Voeder van het lichaam), Bheshajam (Geneesmiddel), Bhishak (Dokter), Harih (Vernietiger van innerlijke conflicten), Mahaahradah (verfrissend Bad), Bhayaapahah (Verdrijver van alle angst) enz. genoemd!

EEN VOORBEELD

In de hersenen en de wervelkolom bevinden zich een aantal Chakras of draaikolken van intelligente energie, met een aantal zichtbare tegenhangers in de vorm van endocriene klieren (met inwendige afscheiding) en belangrijke zenuwgebieden.

De endocriene klieren zijn de wonderbaarste en intelligentste van alle organen, die, onder leiding van de hypofyse of het hersenaanhangsel, in een subliem samenspel zowat alle processen van het lichaam besturen en overigens een grote invloed hebben op het denken, de emoties enz.

Onder alle zenuwgebieden is het vuur van de spijsvertering (Bhagavad Gietaa XV, 14) belangrijkst.

Welnu, wanneer het Zelf (Bewustzijn) zijn licht werpt op die punten gebeurt het wonder!

ONDERDEEL 06 / 51

DE PRAKTIJK

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

DE PRAKTIJK

Yoga is een oeroude wetenschap die sublieme middelen verschaft om de Chakras,

de endocriene klieren, de zenuwgebieden en de zenuwbanen aan te raken met Bewustzijn. Aasanas (Yogahoudingen), Moedraas (zegels) en Kriyaas (bewegingen) openen bepaalde zenuwbanen en werpen het licht van de Praanadah (Schenker van de levenskracht) op belangrijke centra.

Praanaayaama zuivert de zenuwbanen en herstelt het evenwicht van het vitale lichaam. Ontspanning en meditatie zijn soevereine middelen om het lichaam, het denken enz. te transcenderen en over te laten aan hun eigen intelligentie. Het offer van zien, luisteren, waakzaamheid enz. is overigens de veiligste en snelste weg om het oude zelfbeeld af te leggen, het lichaam enz. te bekijken als een ervaring zoals alle andere en te stralen als Bewustzijn. Het samenspel van al die oefeningen, gegrondvest op Dharma (verklaar ik later), is het meest diepgaande. zoniet het enige middel om zelf verantwoord zorg te dragen voor je lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn!

OEFENING

De Yogaoefeningen bestaan uit de praktische toepassing van wat we zopas hebben geleerd, liefst in de volgende optimale omstandigheden:

- richt je een kamertje of hoek van een kamer in, uitsluitend voor Yoga bestemd, waar je stilaan een tastbare Yogasfeer opbouwt;

- oefen op een wollen dekentje (schuimrubber en kunstvezel verstoren je energie);

- draag loszittende kleren uit 100% wol of katoen (weg met knellende bh's en spannende kleren; als de temperatuur het toelaat oefen je nagenoeg naakt om je huid extra te laten ademen);

- oefen op een lege maag, liefst op een vast tijdstip;

- oefen met het gezicht naar het noorden of het oosten;

- hang aan de noorder- of oostermuur een wit vierkant van 50x50 cm op, het centrum ervan ter hoogte van de ogen tijdens de zithouding;

- verpest vooral je oefening niet met de idee dat Yoga een karwei is (Yoga is geen werk. Yoga is de volmaakte rust in jezelf; Yoga is ontspanning en gezonde eigenliefde; onthoud dat een etmaal nog altijd uit 24 uur bestaat en dat wat tijd nemen voor jezelf kan en moet);

- spelenderwijs, niet te ernstig!

ONDERDEEL 07 / 51

JE OEFENING VAN DE MAAND : BERGHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

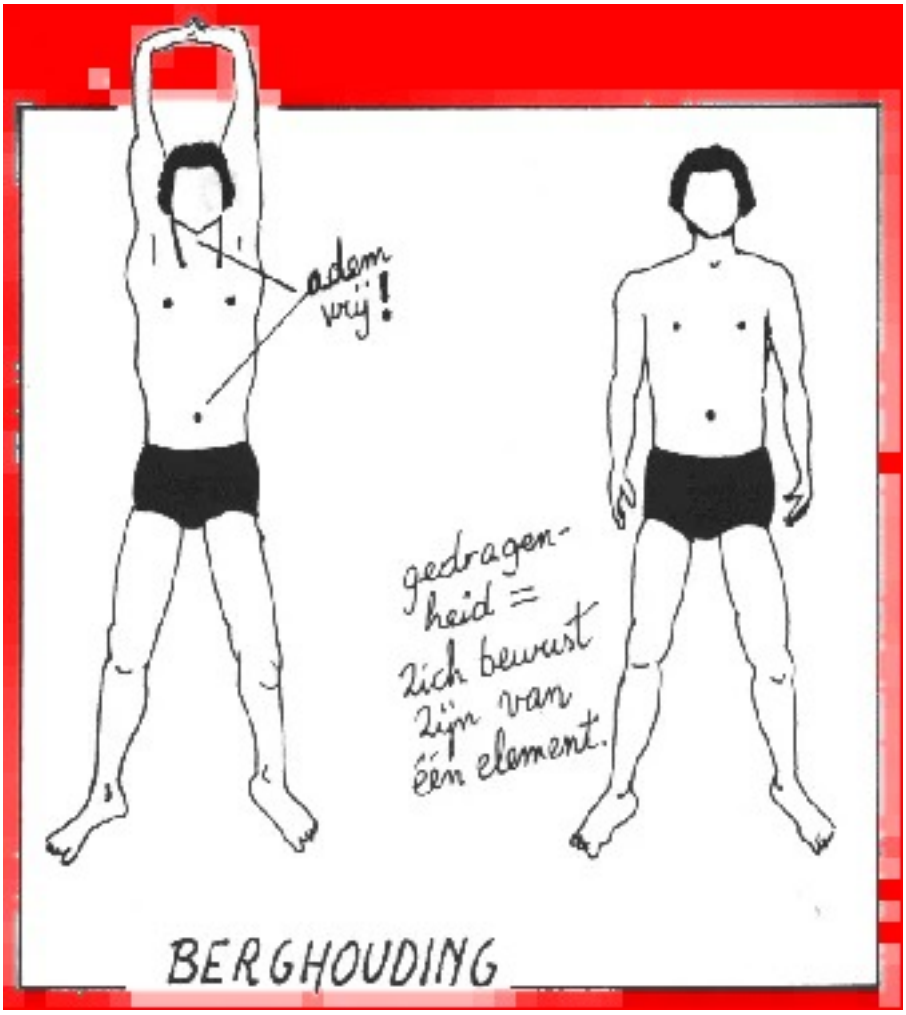
Siva

JE OEFENING VAN DE MAAND

Elke oefenstond moet steevast beginnen met wat deconcentratie of ontspanning.

Dat doe je zo.

Sta in BERGHOUDING: een kleine spreidstand op de breedte van de schouders.



Strengel de vingers in elkaar vóór het lichaam en hef de armen boven het hoofd.

Met het welbehagen waarmee je dat soms doet als je uit je bed komt. laat je het lichaam toe zich heerlijk uit te rekken en te bekrachtigen. Dat is een tonicum voor zover de keel en de buik ontspannen zijn en de

adem dus vrij kan vloeien. Dat rekken is niet statisch: de schouders gaan voortdurend wat hoger, je blijft rekken. Een minuut of zo.

Laat dan de armen zakken.

Sluit de ogen (zoniet laat je ergens de blik rusten) en raak met je bewustzijn de volgende punten aan:

- het hele hoofd (in zijn normale houding, beslist niet voorover gebogen, want dan verstart de hele houding);

- de schouders (die je eens hoog opheft en dan plots laat neervallen; ervaar het "hangen" van schouders en armen, want dat is ontspanning!

- de buikinhoud (die diep neerzakt in het bekken en tegen de buikwand); dat is pas ontspanning;

- de knieën;

- de voetzolen (daar eindigen alle zenuwbanen; door even bewust te blijven van de voetzolen ontspant het hele zenuwstelsel);

- de aarde die het lichaam draagt, in het besef dat "de rusteloosheid van de geest wordt voorkomen door je bewust te zijn van één enkel element (in dit geval aarde)" (zie Yoga Soetra: 1 32, Yogakompas, blz. 35).

In dit gevoel van gedragenheid verdwijnt je oude zelfbeeld, samen met je eeuwig bezig zijn, willen, worden, zoeken, je best doen enz. en kun je het wondere ding dat je dan ervaart, bekijken ALS EEN DING op dezelfde wijze als waarop je een ander ding bekijkt!

Want dan pas ben je de TOESCHOUWER, die je in wezen bent: Waakzaamheid of Bewustzijn of het Zelf dat nooit een ding is en dat dus nooit kan worden gezien, precies zoals je je ogen niet kunt zien, omdat zij het zijn die zien. Je Zelf, dat BEN je zonder meer. Je moet dit goed begrijpen.

Wees gewoon de vrede die daar van uitgaat, als die er is! Want het is best mogelijk dat er zich spanningen openbaren, die al lang onbewust in je leven. Dat is geen probleem, als je maar niet de dwaasheid begaat te denken dat Berghouding je zenuwachtig maakt! Desgevallend blijf je rustvol bewust van die spanningen, zonder ze van je af te willen zetten. Bekijk spanningen louter als een ervaring, zonder ze van je af te willen zetten. Het paswoord is onvoorwaardelijke AANVAARDING, want dat alleen doet het Zelf stralen, waarin spanningen stilaan verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Er bestaat een hulpmiddel. De Yoga Soetra (I 34; Yogakompas blz. 135): "Kalmte en vrede van geest kunnen worden verworven door krachtig uit te ademen en de longen leeg te houden." Doe dat zonodig meerdere keren, maar ONTSPAN DE BUIK bij het leeghouden van de longen. Je zult voelen dat je lichaam als aan de grond geplakt staat, in gedragenheid en aanvaarding, en dat spanningen vanzelf vervagen en verdwijnen.

Doorbreek daar tijdens je bezigheden ook af en toe je spanning mee. Niet vergeten!

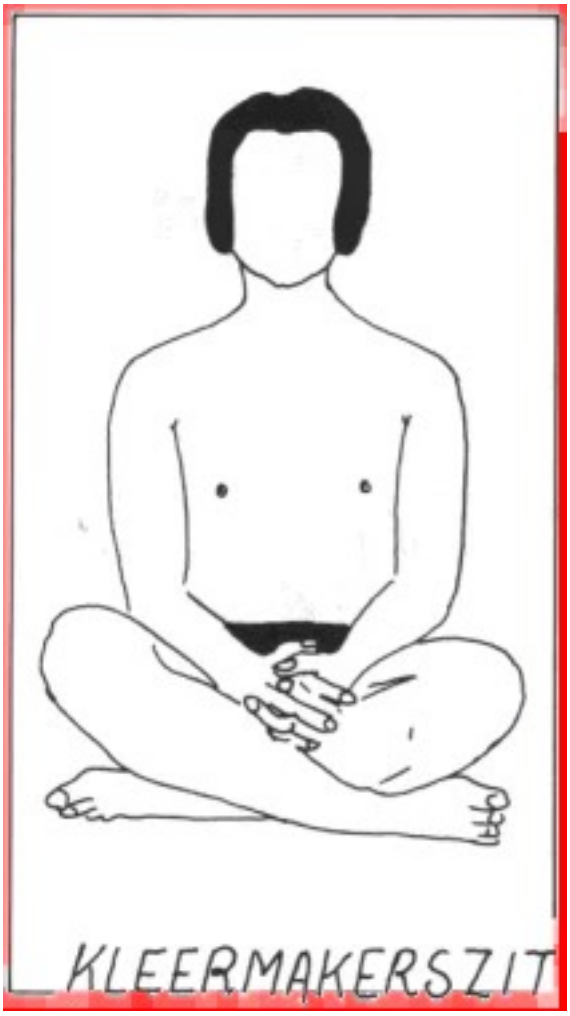
ONDERDEEL 08 / 51

KLEERMAKERSHOUDING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva



Ga zitten in KLEERMAKERSHOUDING, de wervelkolom ontspannen rechtop. Laat de blik enkele minuten rusten op het witte vierkant. dat een oersymbool is van het Zelf (Bewustzijn). In "Duizend Namen van de Aldoordringende Werkelijkheid" wordt het Zelf trouwens Chatoerasrah of Vierkant genoemd. Het vierkant is een beeld met een geheimzinnige kracht, dat je terugwerpt op je Zelf (Bewustzijn of het Feit van keusloos en inspanningloos Ervaren, Luisteren of Zien).

Dan zing je driemaal OM, bewust van dat nieuwe Ervaren (zie Kijk op Yoga, blz. 155).

Dan pas ben je klaar voor Aasanas (Yogahoudingen).

SFINXHOUDING



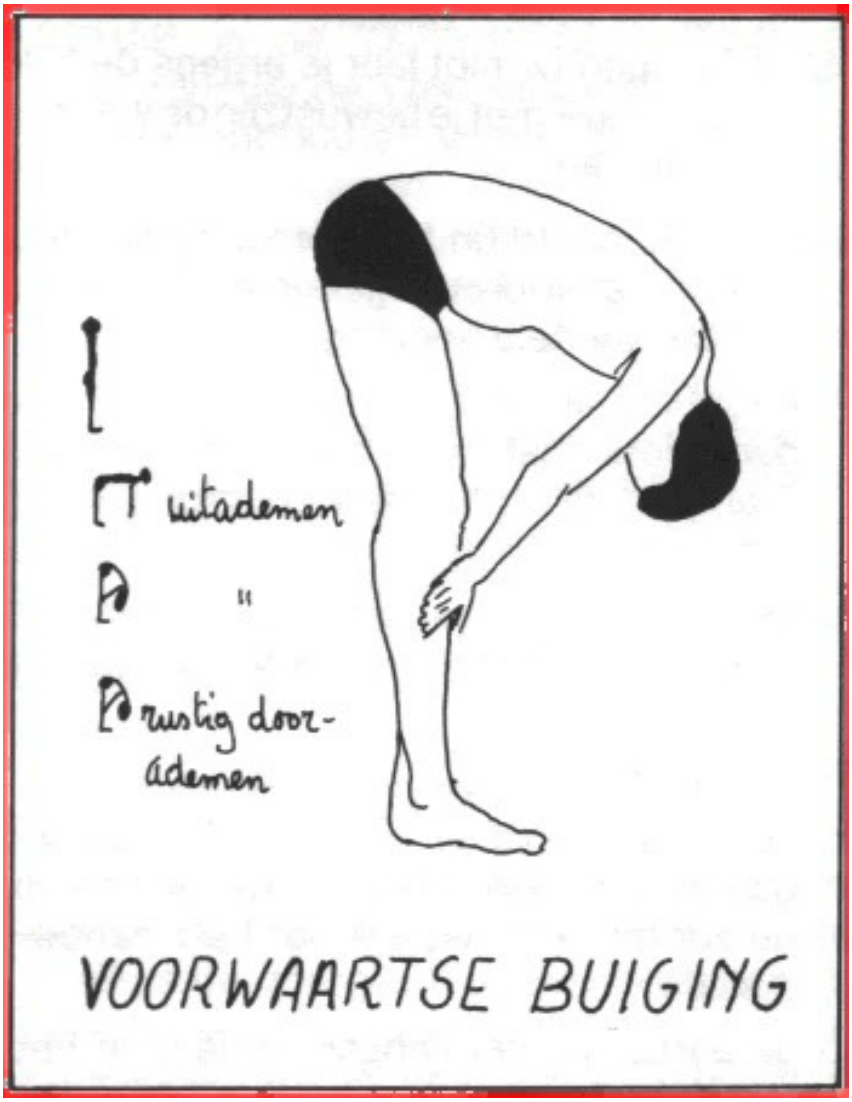
Lig op de buik. de handen onder de schouders, de benen samen. Adem rustig en diep uit met een gevoel van ontspanning. Hef met een rustige inademing het hoofd en de romp van de grond en steun op de voorarmen, die je naar voren laat glijden tot de opperarmen loodrecht op de grond staan.

Maak dan de adem vrij door de keel en de buik te ontspannen, waarbij de adem innerlijk wat hol gaat klinken. Blijf in de houding zolang het met gemak gaat. Na de eerste week kun je die houding een paar maal herhalen.

Wees in die houding eerst rustig bewust van de buik die beweegt door de ademhaling.

Bekijk dan het lichaam (niet de vorm. Maar de innerlijke ervaring ervan) en de totaliteit van de ervaringen als een DING. Dat laat het lichaam, het denken enz. over aan hun eigen intelligentie. Daarin ligt het geheim. De Sfinxhouding bekrachtigt de Chakras, het spijsverteringsvuur en de bijnieren. De doorbloeding in de nieren en andere organen in de buik verbetert aanzienlijk. De houding bestrijdt overigens vrouwenkwalen en wekt de vitaliteit. Op mentaal vlak geeft ze je iets van de stille kracht van de sfinx. In de mate dat je je verheft tot toeschouwerschap is er de Praanadah (Schenker van de levenskracht), die overvloedig levenskracht schenkt.

VOORWAARTSE BUIGING



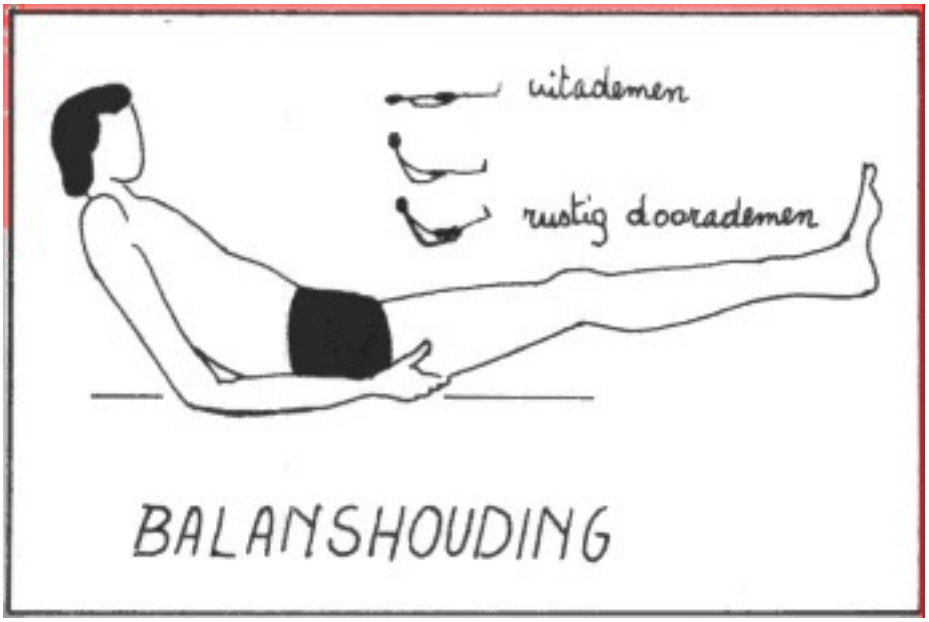
Sta ontspannen rechtop, het lichaam gedragen, zoals in Berghouding, maar met de voeten samen. Buig met een enigszins gestrekte wervelkolom voorover terwijl je rustig en diep uitademt. Ontspan de rug zodra je niet meer dieper kunt. Laat ook het hoofd hangen. Plaats de handen op de benen. Deze houding moet volkomen gemakkelijk en onbeweeglijk zijn. De adem vrij! In toeschouwerschap!

Houd de houding 15 tot 20 tellen vol. Herhaal ze driemaal. Elke dag kun je de tijd enkele seconden opdrijven. Alles samen nooit meer dan 3 minuten.

Als je terugkomt uit de houding beleef je even de gedragenheid van het lichaam en het rustvolle toeschouwerschap dat zich daarin vanzelf ontplooit. Weg met Napoleon. Laat dat wondere ding erachter zijn wat het is en ervaar het keusloos in een diepe, diepe aanvaarding!

Ook die houding bekrachtigt de vitale centra. Het wonder ervan ontdek je zelf, door het beleven ervan.

BALANSHOUDING



Balanshouding heeft onder meer de bedoeling de buikspieren te versterken en de vorm van de borstkas te verbeteren, wat meestal hard nodig is om voorbereid te zijn op de volgende lessen.

Lig op de rug. Steek de vingers onder de dijen. net voorbij de billen en hef, steunend op de ellebogen, het hoofd en de romp zo hoog mogelijk van de grond. Kijk naar de voeten en hef die een tiental centimeter van de grond. Blijf onbeweeglijk en adem rustig.

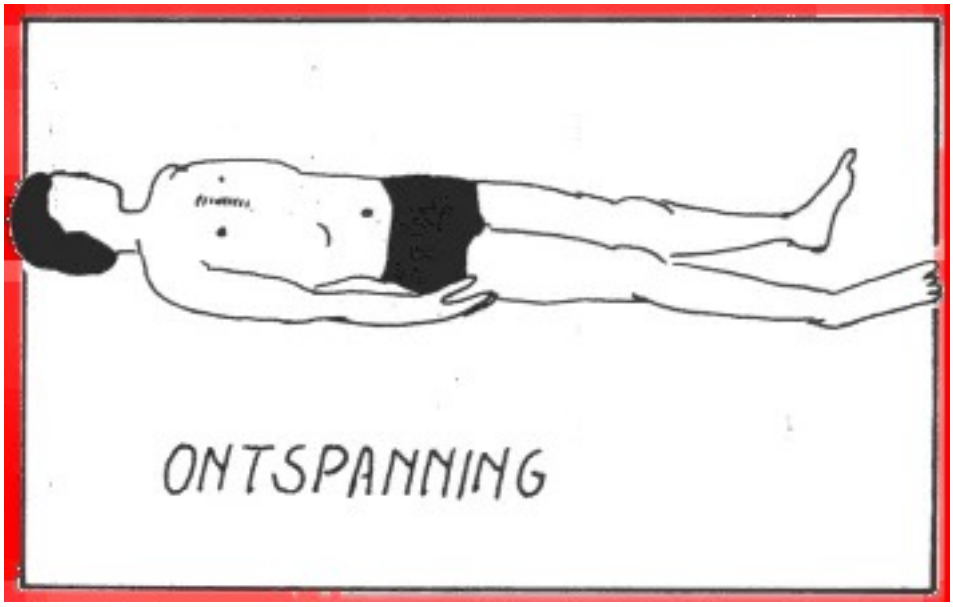
Zolang je met gemak kunt.

Herhaal de houding een paar maal en hef de voeten telkens iets hoger. Als de houding in het begin te moeilijk is. kun je de benen gekruist houden, zoals in de Kleermakerszit.

Na elke Balanshouding blijf je even rustig liggen ontspannen.

LIJKHOUDING

Na je oefeningen is het nodig dat je minstens 5 tot 10 minuten ontspant. Leer dat in de Bhagavad Gietaa, blz. 80. of in onze andere publicaties.


ONTSPANNING

ONDERDEEL 09 / 51

PRAANAAYAAMA

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

PRAANAAYAAMA

Ga dan rustig rechtop zitten en beoefen Bhraamarie: rustig, rustig diep inademen en met een gezoem in de keel zo langzaam en gelijkmatig mogelijk uitademen. Beleef de diepe rust daarin.

Tienmaal.

MEDITATIE

Laat dan weer de blik rusten op het vierkant, in het besef dat het niet zozeer om het symbool gaat. dan wel om dat wat het symboliseer : het Zelf of Bewustzijn, een Toeschouwerschap met andere woorden, dat alles, ook het wondere ding achter je oude zelfbeeld, of dezelfde basis, zonder keuze, zonder oordeel, zonder verwachtingen en zonder inspanning bekijkt. ZIEN. DAT BEN JE.

DAT DOE JE NIET!

Inmiddels herhaal je een Mantra (verklanking van de Werkelijkheid die altijd toeschouwer is). Zolang je niet in een Mantra bent ingewijd, ligt het voor de hand dat je gewoon de Naam herhaalt van Datgene waardoor het vierkant wordt gesymboliseerd: OM CHATOERASRAAYA NAMAH.

Een Mantra heeft een geheime kracht, die het Feit van meditatie vanzelf openbaart.

Onthoud dat meditatie de Schenker van levenskracht dichterbij brengt en daarom een zegen is voor je gezondheid én een ingrediënt van je psychohygiëne.

VOEDING

Heb je zelf een inzicht in gezonde voeding, neem het dan ter harte. Zelf beperk ik me hier tot de wenk elke hap te kauwen tot hij vloeibaar is. Goed kauwen geeft kracht aan het voedsel, spaart de maag en geeft een betere doorbloeding van de hersenen. Over een maand voel je het verschil!

WENKEN

Nieuwe ideeën en anders zijn worden door velen ervaren als een bedreiging. Wees daarom nooit demonstratief! Een innerlijke, uiterlijk nauwelijks merkbare vernieuwing wordt als een zegen ervaren!

Yoga is trouwens een innerlijke vernieuwing en boort een innerlijke stille kracht aan. Yoga behoeft geen uithangbord.

SCHRIJF

Een schriftelijke cursus houdt uiteraard in dat je kunt schrijven over praktische vragen die opreizen naar aanleiding van deze eerste les. Je vragen worden beantwoord per brief of in de volgende les. Sluit altijd een postzegel in en. als je me veel werk geeft, een kleine schenking voor de Yogavereniging: koken kost geld.

De volgende les gaat onder meer over de endocriene klieren, over gezond afslanken en over nieuwe oefeningen. Uitkijken dus.

ONDER BEGELEIDING

LEER JE DIT ALLES

VEEL BETER

Informatie: even bellen of e-mailen naar

J. Kiekens,

Volksverheffingstraat 95, 9300 Aalst

tel. (053) 777490

E-mail: Yoga Vedanta Aalst

ONDERDEEL 10 / 51

LEZERS VRAGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Op het ogenblik dat er in Berghouding of meditatie een stilte valt, ben ik doodsbang. Wat doe ik daaraan ?

Antwoord: Het denken stopt nooit, tenzij op het ogenblik van inslapen. Door de horizontale houding (slaaphouding en ontspanningshouding) en door vermoeidheid, valt het denken bij het inslapen stil op een ogenblik van bewustzijnsvernauwing, waarin de geest probleemloos wegglijdt in zijn bron. Als door gedragenheid (Berghouding) of door een spontane onderbreking van het voortdurend bezig zijn met één ding (meditatie) het denken stilvalt op een ogenblik van helderheid "komt het denken aan zijn einde". En aangezien je je met je denken vereenzelvigt (de eerste van alle gedachten is "ik"), ben jij het die op dat ogenblik ervaart "dat je aan je einde komt". In plaats van rustvol te verdwijnen in Bewustzijn, het Zelf of louter BESTAAN dat geen object (ding) is van het denken en dat voor het denken dus iets volslagen onbekends is, reageert het "ik" ultiem met verbijstering en doodsangst. Die reactie is overigens de primaire conditionering van de mens (zie 6e les), die in de eerste jaren van zijn leven, door vele ogenblikken van ongeborgenheid, geobsedeerd wordt door de gedachte dat alle psychische zekerheden buiten hemzelf liggen en dat hij zichzelf niet volstaat. Die obsessie ligt aan de basis van angst voor innerlijke eenzaamheid en van het feit dat de geest voortdurend "dingen" achterna holt en geborgenheid zoekt buiten zichzelf...

Het geheim om die angst te doorbreken en om het "ik" te laten versmelten in zijn bron, namelijk Bewustzijn of Bestaan, bestaat in de beoefening van toeschouwerschap of waakzaamheid in alle oefeningen. Het louter observeren van het denken, houdt in dat je je vereenzelvigt met waakzaamheid (Boeddhi of intellect) en het denken en alle ervaringen aanschouwt als wolken aan de hemel. Als er dan een stilte valt, verloopt dat probleemloos: de wolken (gedachten) zijn weg, maar niet de waakzame, niet het ik-behouden-als-ik dat in wezen waakzaamheid is. In de beoefening van waakzaamheid komt er een ogenblik waarin het ik wegglijdt in Waakzaamheid en waarin Waakzaamheid gerealiseerd wordt als de ene echte Bestaansgrond van alle dingen. Waakzaamheid, je BENT het! Het ikje is een schim en zodra het verdwijnt, wordt een nieuw denken geboren dat de uitdrukking is van Aatmabaal (de Wil van het Zelf). Lees en herlees de les. Beleef de oefeningen als een Toeschouwer: het geheim wordt je dan beslist wel eens geopenbaard !

Gedragenheid is een openbaring voor me. Honderdmaal per dag ontspan ik mijn keel en mijn buik en voel ik me gedragen in alle houdingen en bewegingen.

Alle stress en spanning valt van me af. Ik ontdekte daarin dat gedragenheid ook overgave inhoudt, die relativeert, accepteert en alle ervaren in het Nu plaatst.

Antwoord. Fantastisch. Je leert vlug en bevestigt mijn bewering dat Yoga een onmiddellijkheid kan zijn. Gedragenheid IS overgave; overgave IS gedragenheid.

In overgave en gedragenheid wordt het Zelf geopenbaard als het Licht van zien, de Luister van luisteren en de Waakzaamheid van je waakzaamheid. Bijt je vast in je benadering en beoefen ze diepgaand in Berghouding, Aasanas enz. Je zult schitteren.

Oefenen en grondig kauwen doe ik alle dagen. Mijn lichaam en mijn spijsvertering reageren daar dankbaar op maar een toeschouwer zijn, is voor mij boerenlatijn.

Antwoord. De 1e les
is alleen maar een kennismaking. De volgende lessen en vooral de oefening zullen je alles openbaren. Je lichamelijk beter voelen is de eerste stap, je wat meer gedragen en ontspannen voelen de tweede. Het komt allemaal wel als je volhardt. Succes !

WOORDVERKLARING

Psychohygiëne

Vanuit een enge visie op ziek zijn, werd niet zo lang geleden gedacht dat hygiëne of alles wat je zelf voor je gezondheid kunt doen, beperkt is tot de verzorging van het lichaam. Het groeiend inzicht dat zowat alle kwalen psychische oorzaken hebben, verruimde het begrip hygiëne. Psychohygiëne is geestelijke gezondheidszorg die, op basis van dat groeiend inzicht, belangrijker wordt geacht dan lichaamshygiëne. Het Westen is nog op zoek naar wat men kan doen om geestelijk gezond te blijven (zie "Lezers vragen" in de 7e les
). Yoga echter heeft, vanuit de meest diepgaande visie op ziek zijn (zie 4e les)
, een zeer duidelijke inhoud gegeven aan het begrip psychohygiëne :

Integrale Yoga en vooral het afleggen van alle zelfvervreemding (zie 6e en volgende lessen). Dharma of Absolute Liefde (zie 9e les)
is het beste van psychohygiëne.

Conditionering

Pavlov deed volgend experiment. Aan een hond gaf hij twee prikkels vlak na elkaar : een toon en enkele seconden later het aanreiken van voedsel. Die handeling werd vele malen herhaald tot een conditionering ontstond: na enkele dagen begon het speeksel van de hond te vloeien door het horen van de toon, zelfs als die niet gevolgd werd door het aanreiken van voedsel. Dat betekent dat een toon een inhoud krijgt, dat de hond er met zijn hele wezen een houding tegenover aanneemt en dat een oorspronkelijke ervaring wordt vertekend. Ik kan me voorstellen dat, als Pavlov de toon had vervangen door een pijnprikkel, dat de hond de pijn na enige tijd als iets prettigs zou hebben ervaren of er een voedselfobie zou hebben aan overgehouden. Een gekend voorbeeld in dat verband is roken, oorspronkelijk een miezerige ervaring die, geassocieerd met "volwassen en mannelijk zijn", op de duur iets prettigs wordt. De gedragstherapie maakt van Pavlovs inzicht gebruik door een gewenst gedrag te laten samengaan met een positieve bekrachtiger (een aai bij voorbeeld). Bekrachtigers zijn er in overvloed, vooral negatieve bekrachters. Je hebt dan ook al lang begrepen dat het denken, het gedrag, de ervaringen en de attitudes ten overstaan van mensen en dingen en de zelfbeleving van de mens uitermate geconditioneerd of vertekend zijn. In de 6e les zul je lezen hoe negatieve bekrachtigers een kindje weghalen uit zijn oorspronkelijke zelfbeleving, angst scheppen voor het oorspronkelijk zalig gevoel van eenzaamheid en de dwanggedachte doen ontstaan dat geborgenheid en alle psychische zekerheden buiten hemzelf liggen. Dat is onze primaire conditionering die aan de basis ligt van alle kwalen, problemen, intermenselijke problemen enz.

Integrale benadering

De dokter zorgt voor je lichaam, de specialist voor een orgaan en de psychiater of de psychotherapeut voor je geest. Voor Yoga is de persoonlijkheid van de mens een vijf-eenheid, bestaande uit het lichaam, het energielichaam, het denken, het intellect, en het onbewuste. Het omvat benaderingen die tegelijk inwerken op alle lagen van de persoonlijkheid of die specifiek berekend zijn op preventieve zorg voor elk van de lagen afzonderlijk. Al die benaderingen horen een geheel te vormen of integraal te worden beoefend. Het volstaat niet een plant water te geven, hij heeft ook passend licht, een passende temperatuur, passend voedsel en een passende atmosfeer nodig. De integrale Yogabenadering biedt, vanuit dat inzicht, ALLES wat zijn vijf-eenheid nodig heeft.

Trauma

Een blijvend lichamelijk letsel is een trauma. Op psychologisch gebied wordt een pijnlijke ervaring die blijvend het gemoed en het gedrag beheerst, ook een trauma genoemd.

Imago

Imago is een begrip met veel betekenissen. Letterlijk betekent het het volkomen insect op het einde van zijn ontwikkeling. Het woord wordt ook gebruikt voor de zelfbeleving van de mens op het einde van de ontwikkeling van zijn zelfvervreemdend ik (zie 6e les) . Het slaat ook op de voortdurende poging van de mens om zich, ten koste van zijn eigenheid, in te passen in de eisen en normen van de omgeving (6e les) , waarbij de mens zich bewust en onbewust voordoet als iets wat hij nooit is of kan zijn. De kloof tussen wat de mens is en denkt te zijn (imago) of tussen wat hij ervaart te zijn en zou willen zijn (imago) is de oorzaak van al zijn problemen.

ONDERDEEL 11 / 51

2de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

2e LES

GEZONDHEID

HET LEVEN ?

Het protoplasma en de cellen zijn de grondstof en de bouwstenen waaruit alles wat leeft is opgebouwd.

Biologen noemen het protoplasma de "levensstof", omdat het bijzonder actief en ingewikkeld is en een adembenemend aantal functies vervult. Het gelijkt veel op een grote organisatie, een bedrijf bij voorbeeld, waarin alle afdelingen, mensen en machines verschillende functies uitoefenen.

Wat zich in het protoplasma afspeelt is onzichtbaar, zelfs voor een elektronenmicroscoop, die gemakkelijk 200.000 maal vergroot. Enkel met fotografische vergrotingen van wat zo'n microscoop onthult, komt men aan meer dan 1.000.000 en geven menselijke cellen en protoplasma enkele van hun geheimen prijs.

MARSMANNETJES

Een biologe vertelde me dat een menselijke cel best te vergelijken is met Aalst, gezien van uit een ruimtetuig. Onzichtbaar, zelfs geen stip. En toch weten we dat elke cel van ons lichaam meer functies vervult dan alles wat in Aalst reilt en zeilt...

Onderzoekers die een menselijke cel zichtbaar maken, zijn dus te vergelijken met marsmannetjes die landen in een of andere Aalsterse straat, er zich de ogen de kost geven en er tussen allerlei dingen verbanden proberen te leggen: boetiekjes en de kleren waarin de mensen rondlopen, een voedingswinkel en een restaurant en noem maar op. De marsmannetjes zien iets, leggen een paar verbanden en menen iets te begrijpen, maar het is duidelijk dat de samenhang van het hele gebeuren hen volkomen ontgaat. Ze zien de buitenkant van de dingen -niet hun intenties -zoals de geleerde kikkers in het verhaal van een Swami.

GELEERDE KIKKERS

Rond het Indiaas parlement werden vijvers aangelegd. Daarin leefden kikkers en sommige onder hen waren geleerden, die met verrekijkers het parlement observeerden.

Veel geduld leidde hen tot de ontdekking van een wet: het parlement is een ding dat vijf dagen in de week mensen aantrekt en twee dagen in de week mensen afstoot...

Met het parlementair reces keken de kikkers verbijsterd toe: hun wet viel in het water. Het parlement trok niet aan en stootte niet af en de mensen die er kwamen en gingen hadden beslist veel meer in hun mars dan de geleerde kikkers aan de buitenkant konden zien.

FOUT

Kijkend door ingenieuze instrumenten maken de biologen, onze geleerde kikkers, precies dezelfde fout en kwamen tot het besluit dat het protoplasma een LEVENDE stof is, die uit zichzelf het leven en de intelligentie schept, die zo overduidelijk aanwezig zijn in een onvoorstelbaar ingewikkeld samenspel van allerlei elementen die samen een mens vormen.

Hun visie klinkt goed, maar de Yogis, die met het oog van de intuïtie de dingen aan de binnenkant leerden bekijken, ontdekten duizenden jaren geleden dat alles waaruit het lichaam is opgebouwd enkel de hardware, het bouwelement, is. Het protoplasma en de cellen zijn enkel het medium van het leven. Het leven is PRAANA (levensenergie). ontstaan uit het BEWUSTZIJN dat erachter staat. "LEVENDE STOF" is dus de grootste van alle tegenspraken.

AAN DE BUITENKANT GEZIEN

De biologen trekken dus al te voorbarige besluiten. Maar ook daaruit valt iets te leren.

Aan de buitenkant gezien is het protoplasma een chemisch samenspel van ontelbare moleculen, elk met een eigen functie, die berekend is op het geheel van de cel, zoals radertjes in een machine. De moleculen zijn op hun beurt een samenspel van atomen, die overigens bestaan uit deeltjes, met snelheden die worden berekend in miljoensten van een seconde.

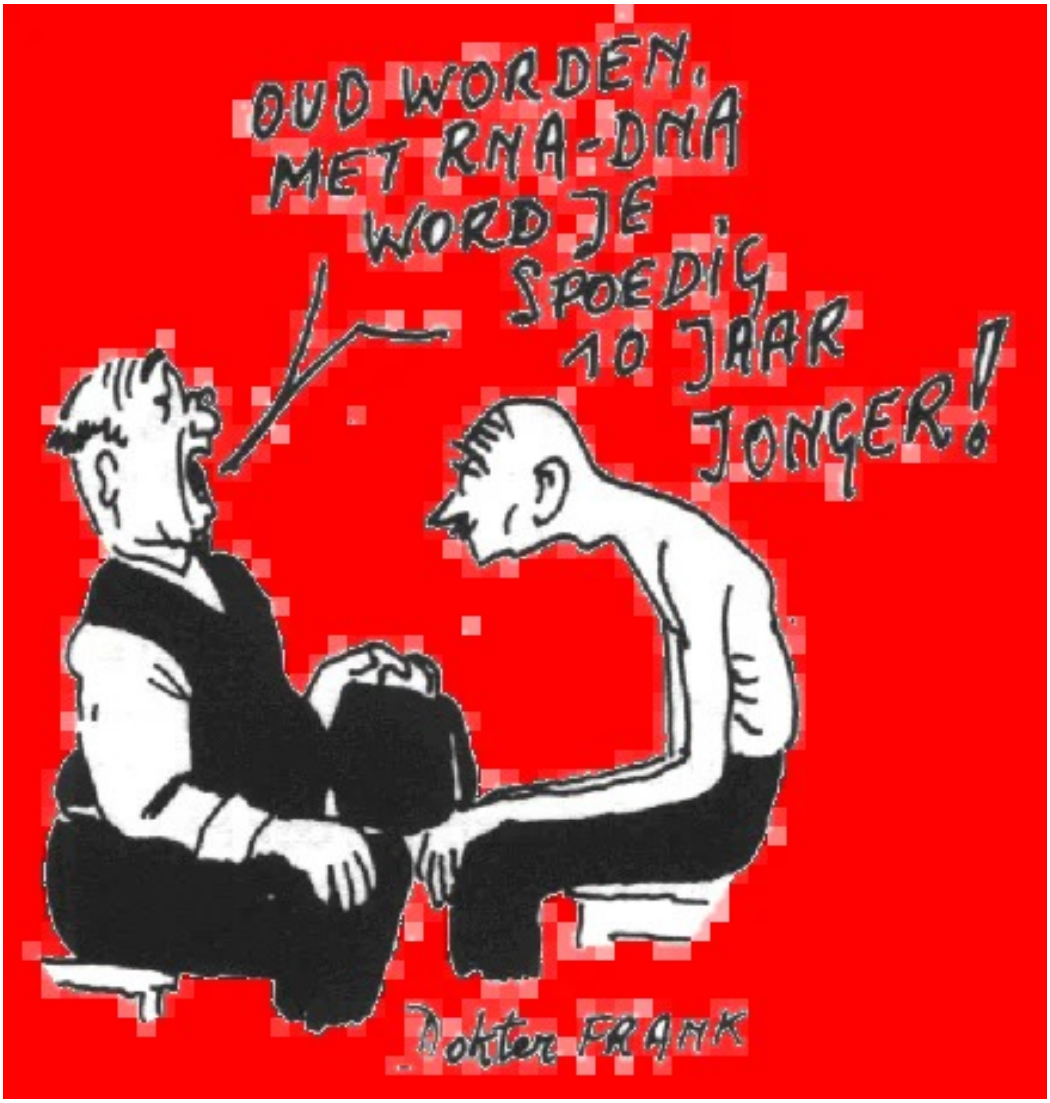
In elke cel ontdekten de geleerden vele gestalten, zoals de celkern, de organoïden, het centrosoom, de microsomen, de centriolen, de chromosomen, de genen en noem maar op. De geleerden zien verbanden zoals de marsmannetjes en, voorbarig zoals de kikkers, verklaren ze alles chemisch. Een aan de basis liggende intelligentie is er voor hen blijkbaar niet nodig om dat wonderbaar samenspel, het leven te verklaren.

Toch hebben zij heel wat verdiensten. Tot hun belangrijkste ontdekkingen behoren de nucleïnezuren, RNA en DNA, die als belangrijke bestanddelen van de cellen nodig zijn voor de celgroei en het doorgeven van erfelijke informatie.

RNA-DNA

Een verminderde productie van RNA-DNA leidt snel tot veroudering, geheugenverlies, depressie en, volgens sommigen, tot kanker.

Een biologe vertelde me dat RNA en DNA middelen zijn om de cellen hun geheugen (!) terug te geven. Kanker wordt wel eens beschouwd als het geheugenverlies van een cel, die, zich haar functie niet herinnerend, in het wilde weg gaat woekeren. Meldenswaardig in dat verband is dat de Yogis -en beroemde dokters zoals Moerman en Vogel- een geheugenverlies tot in de cellen beschouwen als een abnormaal verlies van Praana (levensenergie), wat onder meer het resultaat is van stress en zelfvervreemding. Zij zouden niet alleen DNA en RNA voorschrijven, maar ook wat spiritualiteit en Praanaopwekkende oefeningen.



RNA en RDA worden toegediend per injectie, maar ze bestaan ook in andere vormen.

In een dieetwinkel vond ik "RNA-DNA, Number One in Naturalness" van de gerenomeerde Engelse firma Essentials Organics.

Persoonlijk was ik getuige van enkele opzienbarende genezingen, onder meer van een zogezegd ongeneeslijke leverkwaal en van vergaande dementie of algehele aftakeling.

Alle oudere mensen zullen baat hebben bij een af en toe herhaalde RNA-DNA-kuur, maar inderdaad niet zonder wat spiritualiteit en levengevende Yogaoefeningen.

Dokter Benjamin Frank, auteur van "Nucleic Acid Therapy in Aging and Degenerative Disease", schrijft alvast dat vele patiënten er vele jaren mee verjongen.

Meldenswaardig is dat nucleïnezuren (RNA-DNA) vooral voorkomen in gist, zemelen, tarwekiemen, spinazie, haver, paddestoelen, asperges en uien en dat de RNA-DNA -productie maar optimaal is als er voldoende opname is van vitamines A, E, pyridoxine, foliumzuur, B12 en choline. Een bekend dokter die RNA-DNA voorschrijft, geeft daarom de raad er ook OMEGA van dezelfde Engelse firma bij te nemen.

OMEGA is een samenstelling van 12 vitamines, 72 mineralen en spoorelementen, 21 kruiden en 51 natuurlijke elementen. DNA-RNA en OMEGA zijn te verkrijgen in reformzaken. Ze zijn duur, maar beslist hun geld waard.

DE YOGIS

Ontdekkingen zoals RNA-DNA, vitamines, hormonen enz. zijn inderdaad een verdienste. De geleerde kikkers zijn dan ook fier als een gieter en voelen zich de Schepper gelijk bij de gedachte dat ze genetisch materiaal kunnen manipuleren. Dromen van Uebermenschen, het kankerverwekkend hormoon DES, de hormonenzwendel en vele andere nare dingen zijn de keerzijde van de medaille.

De Yogis kijken daar overigens weinig naar op en braken met de geleerde kikker- en marsmannetjesmentaliteit. De wetenschap maakt meer kapot dan ze goedmaakt en heeft nog nooit één levensvraag opgelost.

Op basis van intuïtieve ontdekkingen noemden de oude wijzen het lichaam Annamaya of gemaakt (Maya) van voedsel (Anna). Het lichaam is niets anders dan voedsel of de hardware van het leven.

Ook voedsel bestaat uit protoplasma en even wondere cellen als die van het menselijk lichaam. Ervaringsgericht onderzoek leverde het besluit op dat de kwaliteit van ons voedsel veel belangrijker is dan de wetenschap vermoedt. Voedsel is zowel een medicijn als een bron van talloze kwalen. Op grond van dat inzicht werd dan ook een Yogadieetleer ontwikkeld, die, zoals alles in Yoga, steunt op heel eenvoudige principes waar we later op terugkomen. De Westerse dieetleer, die in zijn kinderschoenen staat, is het resultaat van denken in termen van chemie; de Yogadieetleer is gebaseerd op een diepgaande kennis van de mens en de samenhang van de natuur.

De Yogis ontdekten onder andere dat het protoplasma van planten, groenten, granen, nootjes, vruchten enz. veel waardevoller is dan dierlijk protoplasma. omdat het onder meer de energie van de zon draagt, die bij voorbeeld in de oude leshopanishad "Voedster" wordt genoemd. Dierlijk voedsel is derdehandse energie.

Keiharde bewijzen van de zienswijze van de Yogis bestaan inmiddels. Een geneesheer, een discipel van Swami Satchidananda, deed in Amerika een uitgebreid onderzoek naar het effect van vegetarische voeding, Yogaoefeningen en meditatie op ongeneeslijke, onopereerbaar geachte coronaire hartkwalen. Zijn medisch rapport "Stress, diet and your heart" maakt furore in Amerika. Het bewijst dat Yogis kikkers noch marsmannetjes zijn en dat hun visie hartversterkende resultaten oplevert. Het rapport bewijst het: Yogadieet, Yogaoefeningen en Yogameditatie doen wonderen.

De Yogavisie houdt overigens geen ontluistering in van de mens en de natuur, die men kan manipuleren. Ze geeft de mens en de natuur een ziel. De natuur is, in een ware Yogablik, iets ontzagwekkends, iets waarin men omzichtig en nederig leeft en ademt.

ONDERDEEL 12 / 51

OPENBARING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

OPENBARING

De intuïtieve weg van Yoga openbaarde inderdaad dat het protoplasma, de cellen, het hele lichaam met alles erin, erop en eraan en de hele natuur de hardware zijn waarachter een werkelijkheid schuilgaat, die alle wonderen van het leven tentoonspreidt via de geheimzinnige levenskracht die de Yogis vanouds PRAANA noemen.

In de Prasna Oepanishad wordt die visie verhelderd door een grote Ziener:

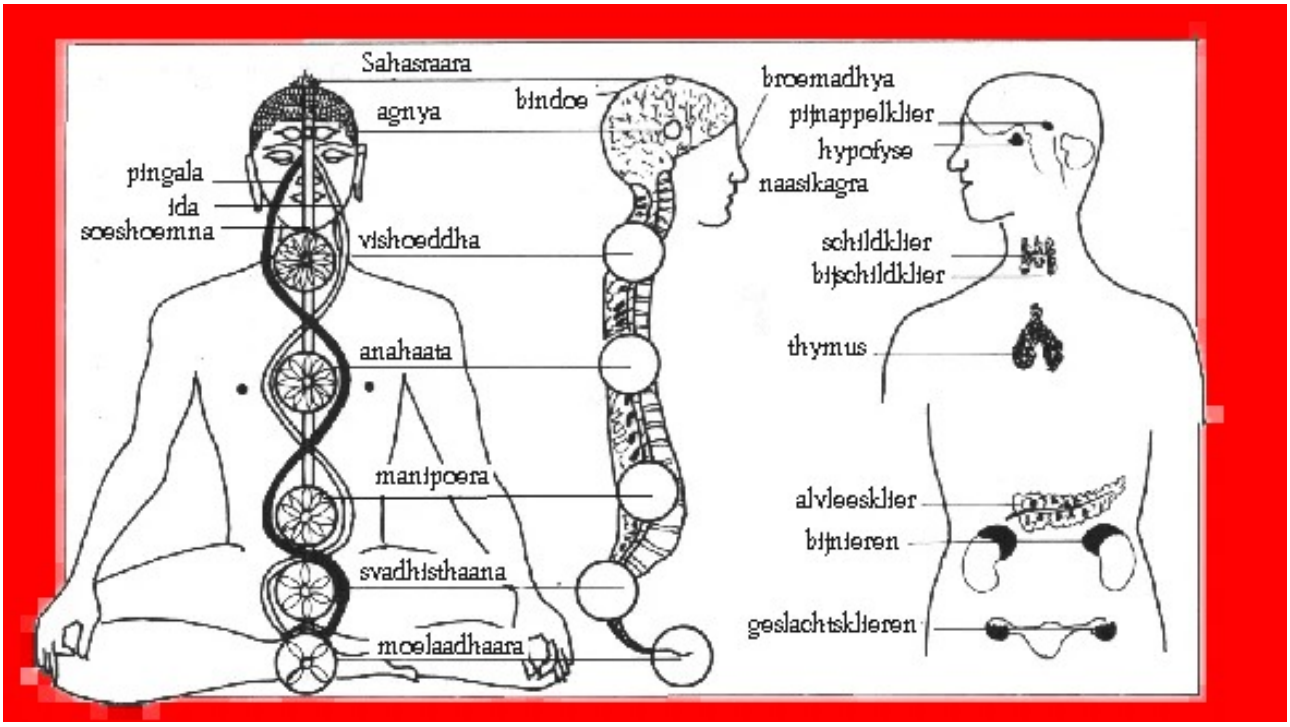
"Je stelt transcendentale vragen. Toch zal ik antwoorden, omdat je een groot onderzoeker van Brahman (de Werkelijkheid) bent. Praana is geboren uit het AATMAN (Bewustzijn, letterlijk: ZELF; we zijn in wezen Bewustzijn). Zoals deze schaduw van het lichaam is (de Ziener wijst op zijn schaduw), zo is de Praana van het Aatman. Door de actie van de geest gaat de Praana het lichaam binnen. Zoals een koning zijn officieren beveelt, zeggend: 'Bestuur die of die dorpen,' zo ook beveelt de Praana de andere Praanas hun respectieve taken te verrichten. De Apaana (een van die andere Praanas, gevestigd in de buik) verblijft in de organen van uitscheiding en voortplanting. De Praana zelf verblijft in het oog, het oor, de mond en de neus. In het midden is er Samaana, die gelijkmatig voedsel verdeelt (onder de cellen), en de zeven vlammen (Chankras) ontstaan eruit. Het Aatman (Zelf) is in het hart. Daar zijn er 101 Naadies (energiebanen), elk met 100 vertakkingen, op hun beurt vertakt in 72 ondervertakkingen. Daarin (in die Naadies) beweegt Vyaana. Door een andere (energiebaan) leidt de opstijgende Oedaana ons opwaarts tot de deugdzame wereld door goed werk, tot de zondevolle wereld door zonde en tot de wereld van de mensen door een combinatie van deugd en ondeugd... Hij die de oorsprong, de toegang, de zetel (Aatman), de vijfvoudige verdeling van Praana en haar innerlijke staat in het lichaam kent, bereikt onsterfelijkheid, ja, bereikt onsterfelijkheid (realiseert dat hij onverwoestbaar Bewustzijn is)."

Deze cryptische tekst maakt je niet veel wijzer -we komen erop terug-, maar is voor mensen met enige Zelfbeleving alvast helder genoeg om te begrijpen dat er in elke cel, elke molecule en elk atoom een intelligente PRAANA (of Shakti) aanwezig is, die ontstaat uit het echte Zelf of Aatman van de mens dat in wezen Bewustzijn is. Op basis van dat inzicht ligt een gloednieuwe, integrale, diepgaande gezondheidszorg binnen handbereik, zonder medicijnen, maar met innerlijke krachten en intelligenties die volmaakt zijn, voor zover we ze niet verstoren met stress, zelfvervreemding en de psychische problemen die daaruit ontstaan en die aan de basis liggen van de vloed van psychosomatische kwalen. Het is belangrijk het lichaam en de geest, in ontspanning en meditatie, af en toe aan hun eigen innerlijke intelligenties toe te vertrouwen. Nog belangrijker is het de verslaving aan stress en zelfvervreemding -zeg maar schizofrenie- te doorbreken, zodat geen nieuwe spanningen meer worden ingevoerd. Nog veel belangrijker is het het lichaam, de geest en de Praana te ervaren zoals ze zijn, als een deel van de natuur, en zelf gevestigd te zijn in een staat van Zelfbewustzijn die we. achter alle conditioneringen en schizofrenie, in wezen altijd onverwoestbaar zijn.

HORMONEN

Bijzonder wondere dingen -dankzij de intelligente Praana erin aanwezig- zijn de endocriene klieren (klieren met inwendige afscheiding) en de hormonen die ze produceren. Swami Sivananda, zelf een arts. noemde ze de grootste ontdekking van de medische wetenschap, die niettemin toch maar een echo is van de innerlijke Yogaresearch.

Voorlopig zal ik enkel met een tekening de ontdekkingen van Yoga en de medische wetenschap naast elkaar plaatsen. Het verband ertussen en de praktische oefeningen op de Yogavisie gebaseerd, is het onderwerp van de volgende les. Inmiddels kun je de tekening bekijken en je eigen intuïtie laten werken!



HET WONDER VAN YOGA

Uit de eerste twee lessen is het al duidelijk gebleken dat Yoga mogelijkheden biedt tot ware Zelfkennis en tot het ontdekken van de relatie mens-natuur. Het aanwenden ervan schept vanzelf een moreel bewustzijn. waarmee de wereld lang niet de hopeloze chaos zou zijn, die we nu kennen.

Met die visie van geleerde kikkers en marsmannetjes, die enkel de façade van de werkelijkheid openbaart, leeft de mens in de verdwazing dat hij (zijn schizofrene zelfbeeld) het centrum van de kosmos is en als zodanig, met onvoorstelbare hoogmoed, alles buiten hemzelf mag onderwerpen, manipuleren, gebruiken en vernielen. Met elke ontdekking gaat hij steevast twee kanten op: nucleaire geneeskunde en nucleaire wapens, kanker verwekkende stoffen produceren en kanker genezen (?) en noem maar op. Met de dag wordt de wereld onveiliger en explosiever, zo erg dat ik in de grond van mijn hart zou willen dat er nooit kikkers en marsmannetjes waren geweest.

YOGA

Yoga bleef zich niet blind staren op wetenschappelijke ontdekkingen. Yoga ontstond op het ogenblik dat de Yogis inzagen dat onze ogen en de instrumenten waarmee we de natuur observeren ZELF TOT DE NATUUR BEHOREN en dat we dus iets als instrument aannemen dat zelf onbekend is en even goed moet worden bewezen als alle andere "dingen" in de natuur. Zelfs ons denken behoort tot de natuur, aangezien het iets is wat waarneembaar is. De vraag of er iets is dat niet waarneembaar is en dat dus niet tot de natuur behoort, lag zo voor de hand. Is er een waarnemer die dus geen ding of object is en die buiten de natuur staat als een compleet onbetrokken toeschouwer? Is er een subject, een ziener, een waarnemer, een IK achter alle waarneembare dingen, dat zelf nooit waarneembaar en dus nooit het onderwerp van kikkerwetenschap kan zijn ? Zo ja, wat is dat IK? Is het het product of het substraat van het lichaam en het denken? Is het het lichaam dat "ik" zegt? Is het het lichaam dat ziet? Is er achter de hele lichamelijke-mentale emotionele actie van zien geen staat van zien die niet vermindert, niet vermeerdert, niet verandert? Is er iets onveranderlijks en dus onverwoestbaars in de mens? We kunnen onze ogen. op hun spiegelbeeld na, niet zien, omdat zij het zijn die zien. Zijn het de ogen die zien of zijn die maar een instrument, zoals een bril ? Staat er achter de stroom van vijfvoudige ervaring (via vijf zintuigen) en het denken geen waarnemer, die er een synthese van maakt?...

Met die en nog veel meer vragen begon een ERVARINGSGERICHT zelfonderzoek, zonder denken en redeneren: een subtiel TOESCHOUWERSCHAP, zonder oordeel, zonder keuze; een OBSERVEREN zonder instrumenten !

MEDITATIE

Alle Yogaoefeningen behoren tot die ervaringsgerichte inkeer. Ze scheppen een diepe rust, waarin echt toeschouwerschap mogelijk is. Ze culmineren in meditatie, het souvereine middel om zichzelf te zijn voorbij alle schizofrenie, om alle dingen te zien zoals ze zijn en ze de plaats te geven die hen toekomt, om innerlijk orde op zaken te stellen, om, op basis van de wezenlijke relatie van alle dingen, in een diepgaande harmonie te zijn en om de werkelijkheid te beleven zoals ze is! Aldus mediterend zagen de Yogis soms wondere dingen voor het innerlijk oog verschijnen: Chakras of draaikolken van intelligente Praana, duizenden Naadies of zenuwbanen, vijf Praanas enz. Die dingen werden opgetekend en in de eerste roes bij het schouwen van die innerlijke wonderen ontstond een nieuwe innerlijke wetenschap waarvan de resultaten onder meer beschreven werden in de bovengenoemde Prasna Oepanishad. Op basis van de daaruit voortvloeiende inzichten ontstond de kennis van Aasanas (Yogahoudingen), Moedraas (Zegels), Praanaayaama (ademhalingsoefeningen ter beheersing van de Praana), Kriyaas en allerlei andere oefeningen waarmee dat innerlijke, vitale lichaam in een volkomen evenwicht kan worden gebracht. En zo ontstond er een onovertroffen systeem van gezondheidszorg en psychohygiëne dat voor de kikker- en marsmannetjeswetenschap een gesloten boek blijft.

Zodra dat onderzoek voldoende resultaten had opgeleverd en de methodes af waren om er zinvol mee te werken, werd ook dat onderzoek verlaten in het besef dat zelfs de Chakras en de hele innerlijke poespas behoren tot het domein van ervaring (de natuur). "Wie is degene die ervaart?" werd de ene grote vraag vanuit vele hoeken. Zelfbewustzijn is het meest begeerde doel van alle echte Yogis, omdat dat onderzoek alleen de ene fundamentele oorzaak blootlegt achter alle problemen, psychische kwalen, psychomatische ziekten enz. en tevens het ene middel is om die oorzaak weg te nemen en daarmee alle problemen op te lossen.

Dat middel maakt de mens krachtig, gezond, vaardig en gelukkig en geeft hem een visie waarin geweld, agressie en conflicten smelten als sneeuw voor de zon. Sommigen noemen het Zelfbewustzijn, anderen Bhakti of een allesomvattende liefde en tederheid.

Er zijn overigens nog vele dingen die nog veel barbaarser zijn, maar die algemeen worden aanvaard. Zelfs in de blik van de meeste mensen, zelfs in elk van hun gebaren, liggen agressie en conflicten die -als ze het maar wisten- aan de basis liggen van hun maagzweer, hun leverkwaal, hun migraine, hun hoge bloeddruk en ga zo maar door!

EEN TOEMAATJE

De winter staat voor de deur. Neem alle dagen enkele pilletjes Echinaceacomplex om de weerstand te verhogen en oefen vooral dagelijks! Word je toch al eens koortsig blijf dan in bed en haal er de homeopaat bij. Vermijd anti-biotica (anti-leven).

ONDERDEEL 13 / 51

OEFENING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

OEFENING

Beoefen rustig en met steeds meer inzicht de deconcentratie en de oefeningen uit de 1e Les.

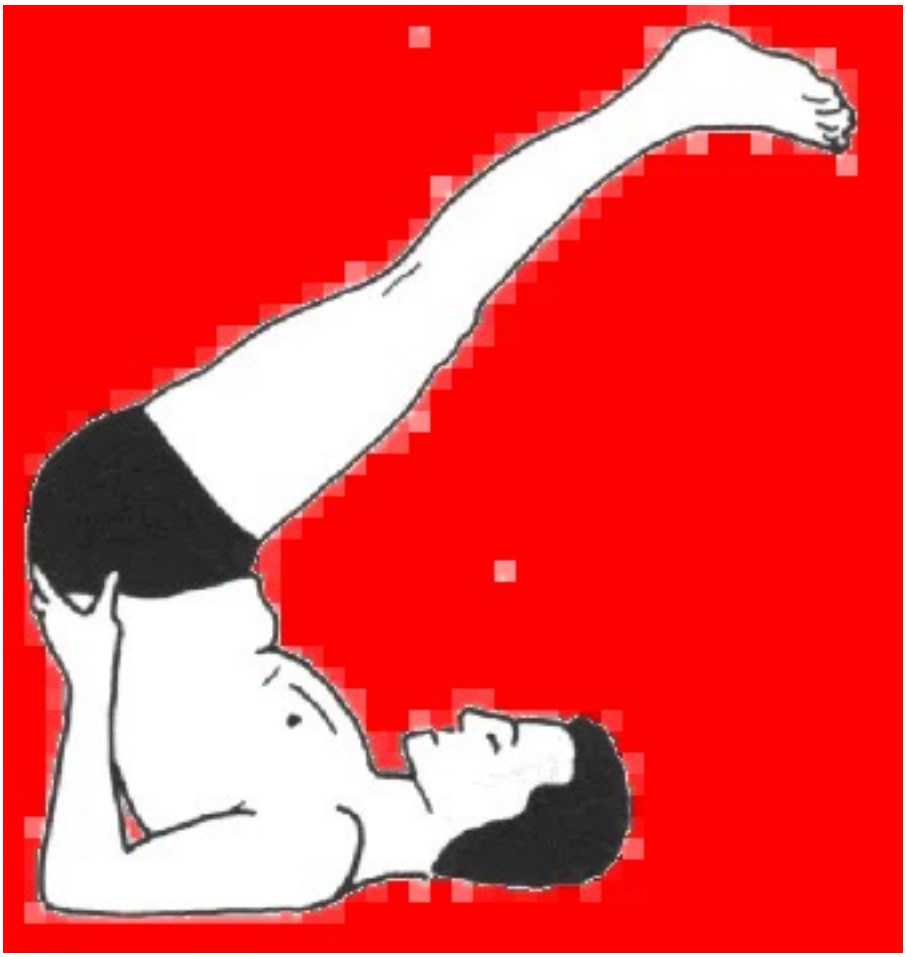
In deze les leren we een paar nieuwe Aasanas, die volgen op SFINXHOUDING, VOORWAARTSE BUIGING en BALANSHOUDING.

De nieuwe Aasanas zijn OMGEKEERDE HOUDING, ALLE-DELENHOUDING en VISHOUDING.

OMGEKEERDE HOUDING

Bekijk de tekening. Kom vanuit rugligging rustig in de houding, zoals op de tekening aangegeven is. Ontspan volmaakt in de houding.

Laat het lichaam met alles erop, erin en eraan over aan de intelligenties die er dan best in werken en die door de rustvolle houding in nieuwe, betere banen worden geleid.

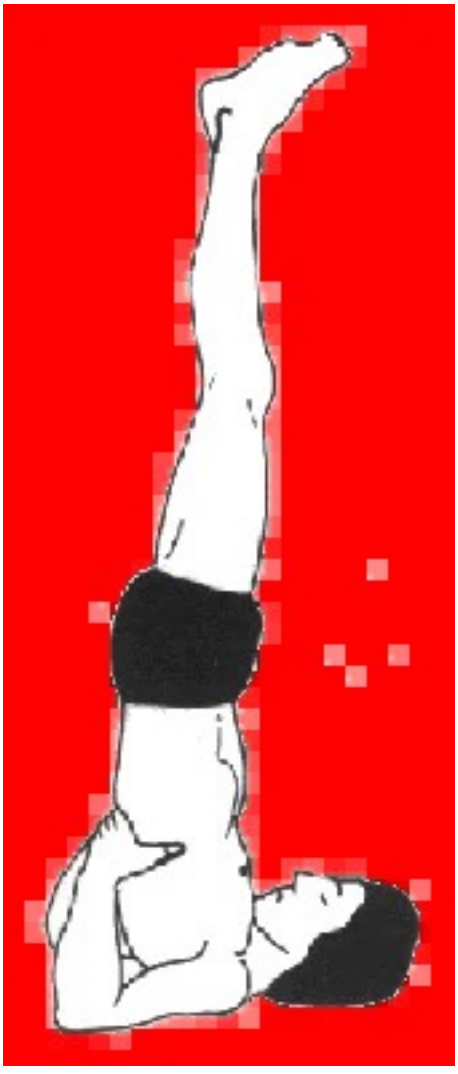




Het effect van deze houding is enorm uitgebreid. We komen er later op terug en beperken ons nu tot het onbetwistbaar feit dat ze de hersenen en het zenuwstelsel, de in het hoofd en de nek gelegen endocriene klieren en de bloedsomloop bekrachtigt.

Houd de Aasana maximum 2 minuten vol en drijf langzaam, langzaam de tijd op tot 5 à 10 minuten.

ALLE-DELENHOUDING

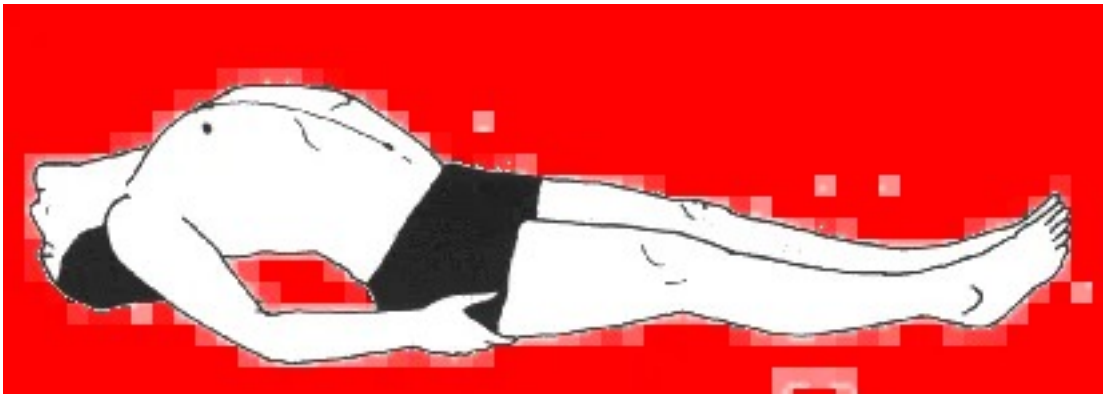


Naarmate je lichaam went aan de vorige houding, kun je ze vervangen door de Alle-Delenhouding, waarin je de romp dag na dag beter opricht tot ze, volkomen ontspannen en gedragen, loodrecht op de grond staat. In deze houding doe je best Nabho Moedraa (tong ver naar achteren tegen het verhemelte gedrukt houden), omdat je daardoor veel vrijer ademt. Uiteindelijk is het ook zeer belangrijk dat je de kin tegen het borstbeen gedrukt houdt, omdat dat een bijzonder weldoend effect heeft op de schildklier.

Deze houding heeft hetzelfde effect als de voorgaande, maar veel intenser. Ze wordt Alle-Delenhouding genoemd, omdat ze de werking van de alles regelende schildklier gunstig beïnvloedt en als zodanig een weldoend effect heeft op elke cel en op alle systemen in het lichaam.

VISHOUDING

Bekijk de tekening aandachtig. Lig dan op de rug en steek de vingers onder de dijen, net voorbij de billen. Hef steunend op de ellebogen de romp op en plaats de top van het hoofd op de grond. Houd de tanden op elkaar, zodat de keel extra wordt gerekt en de schildklier als het ware wordt uitgeperst.





Ontspan in de houding (vooral de benen) en observeer de adem.

Deze houding behoort onafscheidelijk bij de Alle-Delenhouding. omdat enkel hun tegengesteld effect op de schildklier een optimaal effect geeft. Belangrijk is de goede dosering: zowat 1/3 van de tijd die besteed wordt aan Alle-Delenhouding.

Alle-Delenhouding en Vishouding behoren samen tot de beste van alle Yogaoefeningen. Geef er daarom zeer veel aandacht aan. Er zijn geen tegenindicaties voor zover je je er goed in voelt en er geen acute ontstekingen zijn in de neus, keel of oren.

Daarop volgen LIJKHOUDING en PRAANAAYAAMA zoals in vorige les.

EFFECT

Het effect van Aasaanas wordt bijzonder sterk bepaald door de innerlijke beleving ervan! Door het regelmatig lezen, overdenken en beoefenen van deze lessen groeit er stilaan een inzicht in de innerlijke beleving van Aasanas. Het geheim is ontspanning en een onverwoordbaar stil en teder toeschouwerschap. Daarvoor wijken alle kwalen en problemen.

MEDITATIE

Het ontvankelijk, belevend lezen van of luisteren naar deze lessen is op zichzelf een verhelderende meditatie. Maar op het einde van elke oefenstond moet je bovendien een tijdje compleet stilzitten, met het gevoel dat je lichaam gedragen is. Ook al eens met je ogen dicht om als een pure, onbetrokken. keusloze en inspanningsloze toeschouwer bewust te zijn van de innerlijke ervaring. Bekijk daarbij de ervaring DIE ER IS, zonder er een andere te zoeken of zonder iets van je te willen afzetten. Laat alle gevoelens, alle gedachten, alle gewaarwordingen of alle ervaringen zonder oordeel toe, wat het ook moge zijn. Vergeet daarin begrippen als moeilijk, goed-slecht, aangenaam-onaangenaam enz.. want alleen dan ben je Stil! Bekijk dus de ervaring DIE ER IS, ZOALS ZE IS. Duidelijk?

Onthoud vooral dat Yoga geen werk is, niet iets wat je moet klaren. Neen, het is zelfs niet het zoeken van iets. Het is gewoon STIL ZIJN. zo stil dat de Stilte zich kan openbaren als de altijd aanwezige, onveranderlijke TOESCHOUWER.

VOEDING

Heb je een maand lang grondig en langdurig gekauwd tot elke hap vloeibaar was? Dan voel je je beslist beter.

In deze les vind je een andere belangrijke wenk over gezonde voeding. Eet vooral plantaardige voeding, zoals ze in de natuur voorkomt: bruin brood, volle granen, aardappelen in de schil, groenten, fruit (nooit in een maaltijd met groenten), nootjes enz.

Geen suiker, geen snoep, geen frisdranken, geen alcohol, niet te veel zout (zeezout).

Eet matig en neem geen tussendoortjes.

Besef vooral dat honger de beste saus is.

Ik beloofde iets te schrijven over afslanken, maar eigenlijk deed ik dat al, want langdurig kauwen, een gezonde, matige voeding en het stimuleren van de endocriene klieren (vooral de schildklier) zijn de beste stap naar een slank en gezond lichaam. RNA-DNA, vitaminen en mineralen helpen daarbij.

Af en toe een dagje vasten met Modifast (in de apotheek) is uitstekend.

EEN ONS PRAKTIJK IS BETER DAN TONNEN THEORIE!

WENKEN

Yoga is geen werk! Als je het zo aanpakt verlaag je het tot gymnastiek en belet je de innerlijke intelligenties, die enkel stilte vragen, genoeg aan bod te komen. Yoga beoefend vanuit een diep inzicht wordt de boeiendste en meest kracht gevende van alle bezigheden. Duizendmaal prettiger dan wandelen, joggen enz. (al kunnen die dingen ook Yoga zijn), omdat je er, naast gezonde oefening, jezelf in vindt.

En niets is zo heerlijk en zo echt als thuiskomen in jezelf, voorbij je oude, onware zelfbeeld. Wacht en zie.

Gym en vele andere dingen verspillen energie; Aasanas en Praanaayaama. ontspanning en meditatie zijn een bron van energie.

Begrijp je deze lessen niet helemaal, maak je dan vooral geen zorgen. Brussel en Gent zijn niet op één dag gebouwd; wat je begrijpt en beoefent is PERFECT. Het wordt perfecter naarmate we vorderen en vele stukjes van de puzzel op hun plaats vallen.

Iemand zei me: "Homeopaten, ik geloof er niet in." Ik zei: "Je moet er niet in geloven, je moet er heen gaan." En zo is het ook met Yoga. Een ons praktijk is beter dan tonnen theorie (Swami Sivananda).

ONDERDEEL 14 / 51

Ik lijd aan slaapstoornissen. Wat doe ik daaraan ?

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Ik lijd aan slaapstoornissen. Wat doe ik daaraan ?

De oorzaken van slapeloosheid zijn talrijk. Zonder meer details is het onmogelijk concreet op het probleem in te gaan.

Sommige slaapstoornissen hebben te maken met een gebrekkige bloedsomloop, lage bloeddruk en een gebrekkige doorstroming van de energie. In dat geval voelt men onbehaaglijke kriebels in de benen en kan men moeilijk stilliggen. Herken je dat symptoom, dan moet je dagelijks Aasanas en Kripaa Moedraa beoefenen en zeer speciaal aandacht geven aan Bhraamari of bij ademhaling. Net vóór het slapengaan is het aangewezen een paar minuten diep te ontspannen in Cobrahouding (vooral buik, billen en dijen ontspannen!) .

Drink na het avondmaal geen koffie meer. Een homeopathische verdunning van cafeïne kan helpen. Raadpleeg een homeopaat.

De meeste slaapstoornissen hebben psychische oorzaken. De allerbelangrijkste oorzaak bestaat erin dat allerlei problemen niet verwerkt worden. De laatste tientallen jaren zijn slaapproblemen enorm toegenomen, omdat de mensen geen tijd meer nemen om eens een uurtje niets te doen -dan pas komen problemen echt boven!- en om met elkaar open te praten over gevoelens en problemen. Als je denken bij het slapengaan niet tot rust komt, mag je vooral geen verzet voeren tegen je geest. Ga integendeel bewust diep in op de dingen die je bezighouden en bekijk je problemen van alle kanten. Je denken wordt dat na enige tijd moe en zal je toelaten rustvol bewust te zijn van je ervaringen en weg te glijden in de sluimer van de slaap. Als er tegen je denken geen kruid gewassen is, herhaal dan in gedachten deze woorden : "Aatman (Zelf), openbaar U als Zien (observeren), opdat Liefde moge zien zoals nooit voorheen." Liefde oordeelt niet, omvat en accepteert.

Zelfs het feit van slapeloosheid wordt aanvaard, en een betere slaappil bestaat er niet.

Naarmate je de cursus begrijpt, beoefent en beleeft, verdwijnt het hele probleem helemaal vanzelf. Slik vooral nooit slaappillen. Authentieke Yoga lost alles op zonder pillen.

Natuurlijke slaapmiddelen : Avena Sativa (oertinctuur, 40 druppels in wat water), magere melkpoeder en een soeplepel melasse opgelost in water en desnoods Passifloracomplex.

In Berghouding en meditatie lukt het wel eens een toeschouwer te zijn maar tijdens mijn bezigheden word ik meegesleept door gedachten en problemen. Waarom heeft God dit alles zo ingewikkelde indringend en meeslepend gemaakt? Wanneer zal ik in 's hemelsnaam wat rustvoller mezelf zijn?

God schiep een paradijs door bemiddeling van Zijn Shakti (scheppende energie), die zowel de materiële, instrumentale als functionele oorzaak van de schepping is (zie 9e les). Shakti is louter een Spel van Verandering of een paradijs voor de mens in zijn oorspronkelijkheid, zonder ik en zonder egoïsme. Het is niet je omgeving die je weghaalt uit je rustvolle waakzaamheid of Zelfbeleving. Er is geen andere boosdoener dan het "ik", dat sedert zijn ontstaan (zie 6e les) geobsedeerd wordt door de gedachte dat alle zekerheid en geborgenheid buiten hemzelf liggen. Het ene motief achter alle gedachten, onrust en begeerten is het zoeken van zekerheid en geborgenheid buiten jezelf. Dat motief doet je alles achterna hollen en sleept je mee tot je het ontmaskert en in deze lessen ontdekt dat er geen andere zekerheid bestaat dan de Werkelijkheid, bestaande uit het Bewustzijn dat we zijn en uit de Natuur waartoe dit lichaam met alles erin, erop en eraan behoort. De Natuur is een spel, speel het. Nu! Is er een probleem nu? Is er een probleem hier? Er is geen ander probleem dan spijt om het verleden, angst om de toekomst en de obsessie dat geborgenheid buiten je ligt. Het verleden is weg, de toekomst bestaat niet en geborgenheid vind je enkel in de realisatie van voldaanheid in het Zelf en in je oorspronkelijke, paradijselijke Eenheidsbeleving (zie 6e les). Jezelf zijn is gedragenheid, een overgave die het verleden, de toekomst en elke hang naar geborgenheid loslaat. Overgave is een bodemloze innerlijke eenzaamheid. Daar ben je als des duivels voor! Daar loop je van je weg, nietwaar? Eenzaamheid is de kern van alle problemen en tegelijk het geheim van een ware doorbraak. Accepteer je innerlijke eenzaamheid, je leegte, je hopeloosheid en je niets-zijn tot op de bodem! Dan alleen zal de Eén-zame Werkelijkheid geopenbaard zijn als het Zelf, in een eeuwig minnespel met de Natuur, stralend van hemel tot aarde. Wees niets, daarin zul je alles zijn!

Ik ben zwaarlijvig en heb zwakke buikspieren. Omgekeerde Houdingen lukken me niet.

Zwaarlijvig zijn is een kwaal waar je vanaf moet. Doe de Cobrahouding gedurende lange tijd (systematisch de tijd opdrijven!). Drijf de Voorwaartse Buiging op tot zowat 3 minuten. Versterk inmiddels je buikspieren door de intensieve beoefening van de Balanshouding. Na enige tijd lukt de Omgekeerde Houding. Die oefeningen samen met Vishouding scheppen meer evenwicht in het metabolisme. Als je overigens de wenken volgt van de rubriek Voeding en om de week een dag vast met Modifast (bij de apotheker), word je langzaam, maar zeker slank en kun je zowat alle essentiële oefeningen aan. Bestudeer de Zonnegroet en doe hem dagelijks twaalf maal. Met al die middelen zul je blaken van gezondheid en je in een jaar tijd vijf jaar jonger voelen.

ONDERDEEL 15 / 51

Intuïtie

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

WOORDVERKLARING

Intuïtie

De gekende mogelijkheden tot kennis zijn de waarneming via vijf zintuigen en afleiding (als het water van een bergstroom modderig is leiden we eruit af dat het hogerop in de bergen geregend heeft). Er bestaat een voor Janmodaal ongekende kennismogelijkheid: een toeschouwerschap waarin de actie van waarnemen (bepalen, benoemen, vergelijken, beoordelen enz.) en de rede worden overschreden. Het pure Feit van Waarnemen openbaart een Waarheid die niet in het bereik ligt van de vertrouwde kennismogelijkheden. Gericht op een bepaald onderwerp openbaart het Feit van Waarnemen specifieke kennis, waarvan in de Yoga Soetra meerdere voorbeelden worden gegeven. Gericht op Nabhi (de zonnevlecht) geeft het Feit van Waarnemen alle geheimen prijs over de werking van het lichaam. Door intuïtie is Aayoerveda (de traditionele Indiase geneeskunst, letterlijk de Veda of kennis van Aayoes of het leven) ontstaan.

Moreel bewustzijn

Voor zelfvervreemde mensen die met andere woorden het contact verloren zijn met de universele Bron van het denken (Bewustzijn), bestaat moraliteit uit het naleven van regels, normen en principes of uit dingen om te doen. Voor de mens die alle zelf-vervreemding overstijgt en gevestigd is in zijn Bron, heeft moraliteit een existentieel en metafysisch karakter (8e les). Voor hem is moraliteit geen gedrag maar een Eenheidsbeleving die hij IS en waaruit niets anders voortkomt dan een spontaniteit die Eenheid schept. Ook voor een beginner in Yoga zijn er regels. Die regels zijn niet het product van zelfvervreemde geesten, maar van Eenheidsbelevers die het pad kennen om de Eenheid te herstellen. De belangrijkste regel is een waarnemen (zien, luisteren ...), een denken en een gedrag zonder geweld.

Cryptisch

Sommige Yogateksten worden geacht cryptisch te zijn of een geheim te verbergen. Op het eerste gezicht zien vele Yogateksten er cryptisch uit, maar voor wie Yoga IS, zijn ze zo helder als het maar kan. De verklaring is dat Yoga uiteindelijk maar begrepen wordt door de praktijk van Yoga. De waarheid van Yogateksten moet en kan men enkel ontdekken IN zichzelf.

Iedereen doet hard zijn best om zich in te passen in de sociale norm. Als daar één mens in slaagde zou hij dan meevallen ?



Deze slogan vond ik in een standje over homofilie. In mijn gevoel heeft hij zeer algemene betekenis: zelfvervreemding, een imago, doen alsof enz., weg ermee! Je valt best mee als je bent wat je bent.

ONDERDEEL 16 / 51

3de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

3e LES

Uit de vorige lessen blijkt dat je veel meer bent dan de dingen waaruit je bent samengesteld. Een keihard bewijs daarvan ligt bij voorbeeld in het feit dat er zich in het lichaam tussen het ogenblik dat er een hap voedsel door je keel gaat en het ogenblik dat de onverteerbare resten je lichaam verlaten, een uitermate ingewikkeld en ontzagwekkend proces voltrekt van afbraak, assimilatie, herstel, vernieuwing enz. Zowat ALLE organen, tot en met de kleinste cellen, werken daar puik gecoördineerd aan mee, ZONDER DE BEWUSTE INBRENG VAN JE DENKEN.

Achter je oude zelfbeeld staat dus inderdaad (zie 1e les) een bijzonder wonder ding: "Intelligent, high capacity", zoals computerspecialisten zeggen.

De geleerde kikkers beschouwen dat wondere ding als VOLAUTOMATISCH zonder meer, maar Yogis zagen het als een superintelligent spel van de Natuur in Zijn (Bewustzijn) levengevende aanwezigheid. Een reden me dunkt om jezelf veel positiever te gaan beleven.

BEN JE VOLAUTOMATISCH ?

De geleerde kikkers -denk aan het verhaaltje uit de tweede les-, die alles aan de buitenkant bekijken met van de natuur geleende instrumenten "jump into conclusions" of hebben altijd pasklare antwoorden: "Je bent volautomatisch, want dat ingewikkeld proces wordt gestuurd door het autonoom (zelfstandig) zenuwstelsel." Dat is nauwelijks een verklaring van dat proces, want je moet heus geen Yogi zijn om te beseffen dat die uitspraak vele vragen openlaat.

Ook in dieren en planten speelt datzelfde, dikwijls even ingewikkeld proces zich af.

Dieren hebben een autonoom zenuwstelsel, maar hebben planten dat ook?

Op TV zag ik die indrukwekkende experimenten van een Frans onderzoeksteam, die aantoonden dat planten reageren op allerlei uitwendige prikkels en... een geheugen hebben! Een van de proeven verliep als volgt. Een blad van een plant die in elk bladoksel nieuwe scheuten ontwikkelt, werd erg gekneusd, terwijl een aantal andere bladeren zonder meer met een scheermesje werden afgesneden. Enkele dagen later, toen in alle bladoksels nieuwe scheuten begonnen te groeien, was er geen enkel teken van leven te zien in de oksel van het gekneusd blad. Dat experiment staaft wat de Yogis eeuwen geleden zeiden: "Elk levend wezen, zonder onderscheid, draagt zijn hele geschiedenis mee in de vorm van SAMSKAARAS (indrukken), die verzinken in het onderbewustzijn en die alle samen de instinctieve of onderbewuste geest vormen." Uit de meditatie van echte zieners blijkt nog veel meer: "Het onderbewustzijn en de intelligente Praanas vormen een samenspel dat, in aanwezigheid van het Zelf (Bewustzijn), het organisme stuurt." Dat samenspel in de intelligentiegevende aanwezigheid van het Zelf, verklaart het wonder echt. De oude Yogis achterna, ontdekte Freud het onderbewustzijn (het "ES"), waardoor vele oude Yoga-inzichten plots wetenschappelijk verantwoord waren.

Voor Freud was het onderbewustzijn de bron van alle "driften", maar het onderbewustzijn heeft beslist veel meer in zijn mars.

De Yogis gingen daar diep op in, met duizend voor de hand liggende vragen. Waarom voelt een pasgeboren eendje zich meteen thuis in het water? Hoe weet een baby dat hij zich kan voeden aan de tepels van zijn moeder? Wie heeft de vogels geleerd nesten te bouwen? Wat ligt aan de basis van de sociale structuur in een bijen- of mierennest?...

Freud noemde het onderbewustzijn geërfd, omdat hij blijkbaar geen alternatieven kon bedenken. Jung ontdekte een collectief onderbewustzijn met gemeenschappelijke archetypen of oersymbolen. Die ontdekking was een echo van wat de Yogis eeuwen geleden schouwden: Viraat en Hiranyagarbha, een kosmisch denken en een onderbewustzijn met oersymbolen, die de Yogis YANTRAS noemen. Maar, naast dat gemeenschappelijk onderbewustzijn, draagt elk wezen, aldus de Yogis, inderdaad zijn eigen geschiedenis mee, zoals een plant blijkbaar de pijnprikkel meedraagt.

Vele Yogis doken diep in dat onderbewustzijn en vonden er Samskaaras uit talloze vroegere levens, die alle samen de hele mens bepalen. Zoals een virtuoze pianist niet meer bewust het spel van zijn vingers hoeft te sturen, zo moeten wij al lang niet meer bewust ingrijpen in de werking van ons organisme. Het onderbewustzijn doet dat, in samenspel met een innerlijk superintelligent stuurapparaat.

HET STUURAPPARAAT

Naast het onderbewustzijn schouwden de Yogis ook dat stuurapparaat en ontdekten overigens dat er tussen het onderbewustzijn en het stuurapparaat DEVATAAS (intelligenties) en SHAKTIS (energieën) staan, die de indrukken van het onderbewustzijn activeren en coördineren en die het stuurapparaat (Praanas, Chakras, zenuwgebieden, zenuwbanen, endocriene klieren enz.) feilloos hanteren.

Onze spirituele gids, Swami Sivananda , die zelf een arts was, schreef daarover met eeuwige verbazing en verwondering en noemde het lichaam, met alles erin en eraan, "een magische tovermachine. waarin Prakriti Maa (Moeder Natuur), de gemalin van Bewustzijn. haar wonderbaarste vaardigheden tentoonspreidt". Wat er in ons omgaat is voor het grootste gedeelte onzichtbaar voor het oog en voor om het even welk instrument. Toch schouwden de Yogis dat en probeerden ze het onverwoordbare uit te drukken in woorden.

PRASHNA OEPANISHAD

In de vorige les werd die "magische tovermachine", aan de hand van de Prashna Oepanishad, enigszins doorgelicht als volgt. In wezen ben je AATMAN (Zelf of Bewustzijn).

Louter door de aanwezigheid van Aatman heeft Moeder Natuur (het onderbewustzijn inbegrepen) een onvoorstelbare intelligentie. De oorspronkelijke gedaante van Moeder Natuur is Praana (levensenergie) die van Aatman is, zoals de schaduw van het lichaam is. Praana schept andere Praanas (Apaana, Vyaana, Oedaana en Samaana) en beveelt ze hun eigen afzonderlijk toegekend werk te verrichten (respectievelijk zuivering of uitscheiding, de cellen van voedsel en energie voorzien, het lichaam rechtop houden en de spijsverteringsprocessen coördineren). Uit Samaana ontstaan "zeven vlammen", namelijk zes Chakras (draaikolken van energie) en Sahasraara (in de top van het hoofd).

De Chakras worden voorgezeten door DEVATAAS, zijn SHAKTIS, hebben trillingstempo's die weergegeven worden door klanken (Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Visarga) en kunnen onder meer

worden gestimuleerd door ze aan te raken met YANTRAS (vierkant, maansikkel, driehoek, zeshoekige ster, cirkel, ovaal en volle maan).

De Chakras beheersen de zenuwgebieden van het autonome (?) zenuwstelsel, de 72.000 Naadies (zenuwbanen) en de endocriene klieren.

De grofste manifestatie van het stuurapparaat zijn de endocriene klieren. In de 2e les werden die in een tekening naast de Chakras geplaatst. Het verband lag zichtbaar voor de hand. Treffend is het feit dat de hypofyse, de centrale regelkamer van alle andere endocriene klieren, in de medische wereld wel eens "bevelhebber" wordt genoemd, terwijl de erbij gelegen Chakra vanouds Aagnyaa of "Bevel" heet. Er bestaat dus geen twijfel over dat de Chakras de intelligenties zijn achter de endocriene klieren die door Swami Sivananda werden beschreven als "kleine, wonderbare chemische fabriekjes, die zeer krachtige stoffen (hormonen) produceren, die de hele 'chemistry' of scheikunde van het lichaam regelen en die onze structuur, onze gezondheid, ja zelfs onze hele mentaal-emotionele persoonlijkheid ten gronde beïnvloeden en bepalen".

JE SOFTWARE

In een eicel ligt de hete mens (de hardware en de door de aanwezigheid van Aatman geschapen software) besloten. De chromosomen, de genen en het DNA zijn het zegel van Moeder Prakriti (Natuur) of de blauwdruk van de ontwikkeling van de foetus, onder meer bepaald en gestuurd door het onderbewustzijn, waarvan het lichaam met alles erin en eraan een dubbel is. De cellen worden erdoor gedifferentieerd en vormen organen, waarvan er een achttal bestemd zijn om, geleid door een subtieler stuurapparaat, bijzondere stoffen te produceren die rechtstreeks in de bloedstroom terechtkomen en in bepaalde zogenaamde doelwitgebieden van het lichaam in actie te treden. Dank zij de intelligenties erachter zijn de endocriene klieren, onder leiding van de hypofyse, de ongeëvenaarde evenwichtskunstenaars die het hele lichaam perfect besturen.

Terloops nog een bewijs van het bestaan van Aatman of Bewustzijn. Het hele proces, gelegen tussen de opname en de uitscheiding van voedsel bij voorbeeld, bestaat uit een ontzaglijk aantal onderdelen. Een proces is per definitie een samenhangende reeks van functies, bewegingen, schakels en onderdelen, en is maar verklaarbaar als er intelligentie aanwezig is in alle fasen van het proces en als die alle fasen van het proces te boven gaat. Het welslagen van dat proces, met alle evenwichtskunstenaars erin, is maar verklaarbaar als er een Ziener (Aatman) achter staat, die zich bewust is van een opvolging, maar die zelf niet betrokken is in die opvolging... Dat klinkt moeilijk, maar het is de evidentie zelf!

Achter je onware, schizofrene zelfbeeld staat een wonder, superintelligent ding dat behoort tot de natuur en dat dient bekeken te worden zoals alle andere dingen. Daarachter sta JIJ, als Aatman of Bewustzijn!

DE ENDOCRIENE KLIEREN

Samenvattend kunnen we dus zeggen dat je Aatman (Zelf, Bewustzijn) BENT en dat je, dank zij de Praana en al zijn scheppingen er tussenin, een superintelligent instrument BEZIT. Dank zij de erachter staande Praanas, Chakras, zenuwgebieden en zenuwbanen, behoren de endocriene klieren tot de intelligentia van het lichaam. Laten we summier de functies van de endocriene klieren bekijken.

De HYPOFYSE of het hersenaanhangsel is de bevelhebber van het hormonale stelsel en staat dus in voor de tucht en de goede werking van alle endocriene klieren. Een van haar belangrijkste producten is het groeihormoon, dat bepaalt of je een dwerg of een reus bent of tot de middenmoot behoort. ACTH is een hormoon dat de bijnierschors stimuleert en een rol speelt bij stress, terwijl TSH de schildklier stimuleert en

dus zowat de hele innerlijke huishouding beveelt. Andere hormonen beïnvloeden de geslachtsfuncties, de barensweeën, de melkproductie enz., maar er zijn er nog veel meer!

De PIJNAPPELKLIER ontvangt impulsen van de bewuste en onderbewuste geest en zendt, via zenuwen en hormonen, impulsen uit naar de hypofyse. De pijnappelklier is dan ook een beschermer (zorgt voor goede reacties op allerlei situaties), al maakt ze blijkbaar geen onderscheid tussen echte en onechte vlucht- en vechtreacties. Ook wat ingetoomde woede alarmeert de pijnappelklier, die het signaal geeft voor onnodige stressreacties. Swami Sivananda schrijft erover: "De pijnappelklier, een erwt groot, is de ontvanger van de draadloze telegrafie van de geest. Ze ontvangt boodschappen van ver verwijderde telepaten en speelt een belangrijke rol bij gedachteoverdracht.

Occultisten noemen haar het zesde zintuig."

De SCHILDKLIER heeft een invloed op zowat ALLE levensfuncties en zelfs op de Goenas (lichamelijk-vitaal-mentaal-emotionele toestanden). Ze beïnvloedt je lichaamsgewicht (!), regelt het metabolisme en meer bepaald de snelheid van de verbranding. Een gebrekkige werking veroorzaakt vertraagd ademen, verlaagde lichaamstemperatuur, traagheid en het onder de maat werken van de geslachtsklieren enz. Een te sterke werking ervan veroorzaakt een snelle lichamelijke ontwikkeling, sexuele veranderingen, rusteloosheid, prikkelbaarheid, hartkloppingen en hyperactiviteit. De schildklier is onder meer een ingebouwde klok en een assistent van de bevelhebber.

De BIJSCHILDKLIEREN regelen de kalkstofwisseling. Calcium is onder meer belangrijk voor de spiertonus en de vorming van het skelet.

De THYMUS is nog altijd gehuld in een waas van geheimen. Men vermoedt dat ze bacteriën en virussen herkent en een belangrijke rol speelt in het weerstandsvermogen. De klier verkleint naarmate men ouder wordt.

Volgens Swami Sivananda is de thymus erg belangrijk in de kinderjaren en draagt ze bij tot de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Ze ligt ook aan de basis van vervroegde of vertraagde puberteit.

De ALVLEESKLIER regelt de suikerhuishouding. Insuline maakt de opname van suiker in de cellen mogelijk. Wanneer de alvleesklier, dikwijls wegens emotionele problemen, onvoldoende insuline produceert is men suikerziek.

De BIJNIEREN produceren adrenaline en noradrenaline. Die worden in de omgang de stresshormonen genoemd, omdat ze bij onechte vecht- en vluchtreacties het lichaam opjutten door een versnelde bloedsomloop. Een gebrek aan adrenaline veroorzaakt lage bloeddruk, een lage spiertonus, krachteloosheid. Overactiviteit veroorzaakt mannelijke trekken bij vrouwen, zoals overmatige haargroei, een lage stem enz.

Adrenaline heeft een beschermende invloed tegen bacteriële infecties.

De GESLACHTSKLIEREN, de eierstokken bij de vrouw en de zaadballen bij de man, regelen alle processen die met de voortplanting en het geslachtsleven te maken hebben. Ze hebben een remmende werking op de groei van de beenderen. Ze bepalen de ontwikkeling van specifieke mannelijke en vrouwelijke trekken. De Yogis beweren dat sekssublimatie bijdraagt tot spirituele ontplooiing. Geslachtshormonen kunnen worden omgezet in Ojas Shakti of spirituele energie. Ook renners, boksers, voetballers enz. weten dat ongelimiteerde seks de kracht van het lichaam en de geest op een laag pitje zet.

Over de uitgebreide, lang niet volledig gekende werking van de endocriene klieren moet je je eens echt bezinnen, ook over hun onderlinge communicatie. Dat is een wonder zonder meer! In normale omstandigheden, waarin je "de innerlijke administratie van het lichaam" (Sivananda) niet verstoort met stress en schizofrenie, loopt het hormonale systeem op wieltjes en geniet je van een perfecte gezondheid en vrede.

ONDERDEEL 17 / 51

OEFENING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

OEFENING

Eens je enig inzicht krijgt in de interne administratie van het lichaam, zul je je lichaam op een nieuwe manier ervaren, niet met eigenliefde natuurlijk, aangezien het tot de natuur behoort, niet met ideeën, gedachten en concepten, wel met een ervaringsgerichte, receptieve of ontvankelijke, keusloze en altijd aanvaardende verwondering en TOESCHOUWERSCHAP.

Met de kennis van deze les en dat TOESCHOUWERSCHAP kunnen we ons oefenschema verrijken met een van de belangrijkste Yogaoefeningen. waar we in de volgende les grondig en met een aantal variaties op ingaan. Inmiddels kun je wat experimenteren. Vóór het OM-zingen (zie 1e les) kun je, ontspannen zittend, stilaan leren de Chakras en eventueel andere vitale centra van intelligente energie aan te raken met een Toeschouwerschap dat we eerder de Gever van Praana (energie) noemden.

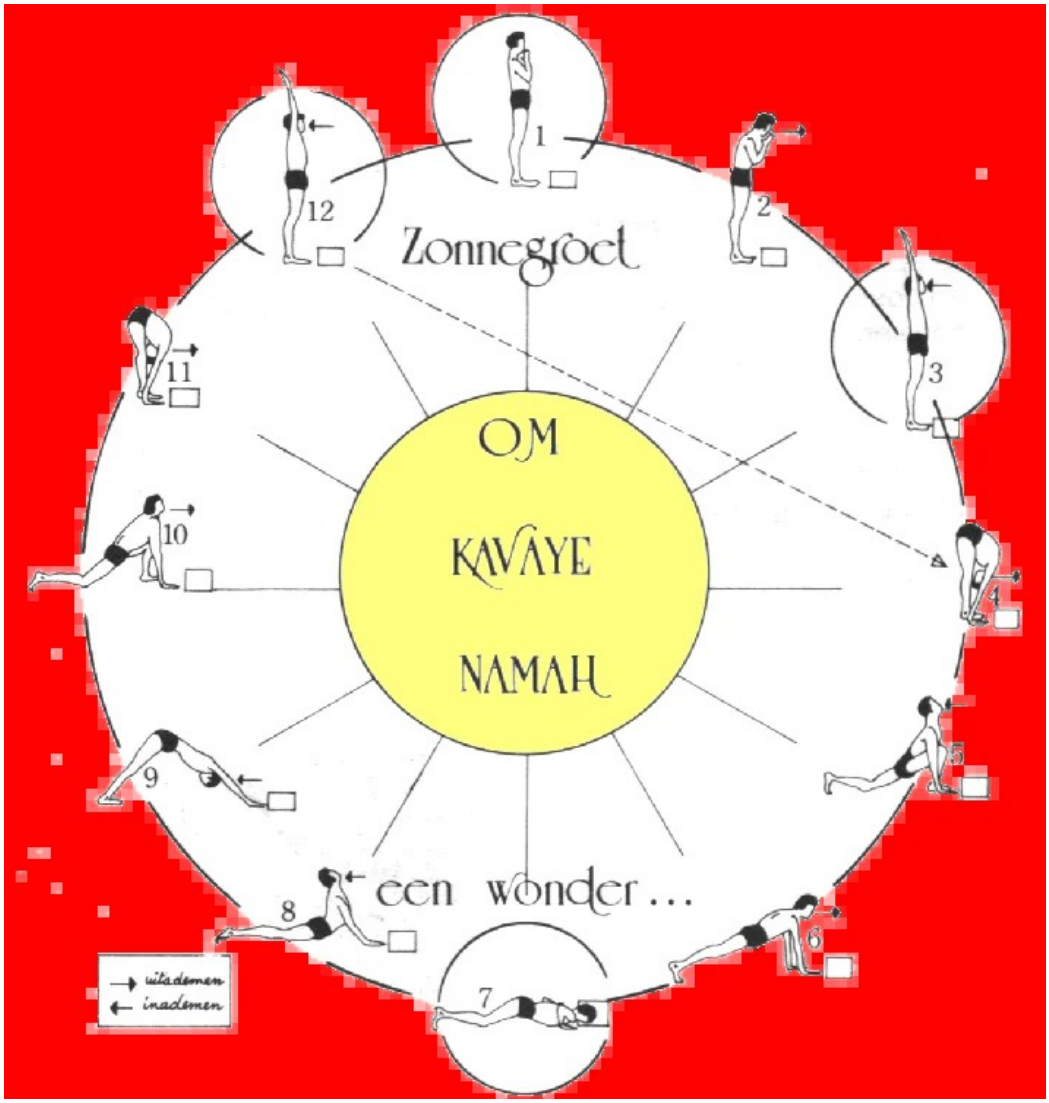
Zit dus rechtop en voel dat het lichaam gedragen wordt door de aarde. Dat is meditatie op één element waardoor de geest en het zenuwstelsel gaandeweg een kwaliteit van rust of niet-doenerschap bezitten en waardoor het anders altijd oordelende intellect een meer keusloze toeschouwer wordt. Je blijft je overigens even bewust van de rustig vloeiende adem tot er genoeg vrede in je is om met louter Toeschouwerschap de Chakras en vitale centra (zie tekening in de vorige les) aan te raken, terwijl er in gedachten 3 à 4 maal de naam van wordt herhaald : Moelaadhaara, Svaadhisthaana, Manipoera. Anaahata, Vishoeddha, Naasikaagra. Broemadya, Sahasaara, Bindoe, Aagnyaa, Vishoeddha. Anaahata. Manipoera, Svaadhishthaana en Moelaadhaara. Je kunt dat 5 maal herhalen. In de mate dat er toeschouwerschap of pure waakzaamheid is en dat de "ik doe"-gedachte verdwijnt, is het noemen van die centra (de naam en de genoemde zijn één!) een aanraking van het Praanagevende Aatman (Zelf). Dat is Zijn wonder dat het innerlijke stuurapparaat zijn oorspronkelijke intelligentie en functie teruggeeft. Onderschat die oefening niet en maak er beslist tijd voor. Het hormonale systeem reageert er zo dankbaar op dat vele Yogis beweren dat je er in een jaar, in combinatie met een evenwichtig oefenschema. vijf jonger door wordt. Die oefening is overigens de noodzakelijke ondersteuning van de behandeling van stress en alle psychische kwalen.

Ook in diepe ontspanning kun je die oefening doen!

Voor de rest blijft het oefenschema volkomen gelijk. Beoefen het dagelijks, steeds met meer inzicht. Lees af en toe de ondertitels van de foto's van Aasanas en Kriyaas in de Bhagavad Gietaa (blz. 91 tot 128). In de mate dat je je die benadering stilaan eigen maakt is het succes beslist verzekerd. Vrij ademen, ontspannen gerekt zijn en je verheffen tot de Toeschouwer, die het lichaam en alle innerlijke gewaarwordingen louter als ervaringen ziet. zijn de grote vuistregels die je in geen geval mag vergeten.

ZONNEGROET

Inmiddels kun je wat experimenteren met de Zonnegroet (zie tekening), waarover je heel wat toelichting vindt in de Bhagavad Gietaa, blz. 74 tot 76. Op de tekening zijn vier bewegingen omcirkeld om aan te geven dat ze de belangrijkste zijn, omdat in die bewegingen de gedragenheid van het lichaam extra kan worden ervaren. Een beginner begint en eindigt een rondje Zonnegroet met houding 1 en kan maximum met drie rondjes beginnen. Elke week wordt er een rondje meer gedaan tot men aan 12 maal komt. Dan wordt stilaan geleerd er een doorlopende beweging van te maken door telkens van houding 12 meteen over te gaan naar houding 4. Het is erg belangrijk de Zonnegroet eerst te memoriseren vooraleer hem te beoefenen en eerst de bewegingen te leren vooraleer inmiddels de met pijltjes aangegeven wijze van ademen te beoefenen.



Zonnegroet is een van de wonderbaarste oefeningen, omdat ze het natuurlijk ritme van alle innerlijke processen herstelt en alle innerlijke intelligentia bekrachtigt. De 12 bewegingen stellen de 12 manen voor in 1 Zonnecyclus en zijn het symbool van tijd, ritme, schepping enz.

De zon is het symbool van Aatman (Zelf, Bewustzijn). Zoals de zon straalt met haar eigen licht en licht IS, zo straalt Aatman met en IS intelligentie, zien, luisteren, waakzaamheid. Kavih, wat als datief voorkomt in de Mantra OM KAVAYE NAMAH, is een van de duizend Namen (zie Bhagavad Gietaa, blz. 200) en een staat van altijd aanwezig, allesomvattend en onverwoestbaar ZIEN-WAAKZAAMHEID. Zonnegroet is een

veeleer moeilijke oefening, waarin niettemin een voortdurende waakzaamheid of toeschouwerschap wordt gevraagd voor de bewegingen van het lichaam en de Praana.

Zonnegroet verdrijft talloze kwalen. Ze is aerobic, omdat ze het hart en de longen dagelijks even (perfect gedoseerd!) boven hun toeren laat gaan en hardt en sterkt. Ze is een wonder! Als iedereen ze beoefende volgens de regels van de kunst, zouden heel wat dokters iets anders moeten gaan doen!

MEDITATIE

Ga rustig door. Je meditatie stelt wellicht nog niet zoveel voor, maar naarmate je je door oefening leert verheffen tot puur toeschouwerschap komt meditatie helemaal vanzelf! Je moet me overigens nog wat tijd gunnen om je gaandeweg meer inzicht te brengen, alle innerlijke geheimen te ontsluieren en wat psychologie te geven, vooraleer ik je beter kan laten begrijpen wat meditatie eigenlijk is. Nog wat geduld dus!

VOEDING

Grondig kauwen, plantaardige voeding met de nodige verscheidenheid, matig eten en af en toe eens een maaltijd overslaan of een dagje vasten (eventueel met Modifast, verkrijgbaar bij de apotheker) zijn belangrijke regels voor een goede gezondheid. Samen met een harmonisering van de werking van de endocriene klieren, zijn dat overigens de beste middelen om een optimaal lichaamsgewicht te vinden en dus slank en fit te zijn.

Eet vooral in een rustige sfeer en geniet van elke hap! Tomeloos! Ga na waarin je meest trek hebt. Noteer dat, want later zul je er iets uit leren als we een studie maken van de Goenas.

WENKEN

Leer echt wat meer te houden van het wondere ding achter je oude, onechte zelfbeeld. Geef het wat oefening, ontspanning en goede voeding. Geef het zuivere lucht om te ademen, zuivere dingen te eten en te drinken. Wees er rustig mee bezig. Een etmaal bestaat nog altijd uit 24 uur: er is tijd zat!!! Oefen overigens spelenderwijs, niet te ernstig. Het is geen karwei, maar het beste ogenblik van de dag dat je nooit meer zult willen missen. Faal je eens, herbegin dan! Geen Yoga beoefenen is jezelf bij de neus nemen.

ONDERDEEL 18 / 51

SCHRIJF

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

SCHRIJF

De respons komt los. Vele vragen werden in deze les al beantwoord. Kun je leven zonder dierlijke eiwitten en vetten, vraagt een lezer.

Ja, natuurlijk, miljoenen mensen doen het, op melkproducten (matig) na. Dat is geen probleem als je ongeraffineerde, natuurlijke, plantaardige producten eet.

Macrobioten zeggen dat melk slecht is.

Is dat zo? In India zijn er heel wat mensen, Doedhadhaahs genoemd, die uitsluitend leven op melk en merkwaardig gezond zijn.

Melk is slecht voor mensen die andere dierlijke vetten en eiwitten en veel suiker eten.

In dat geval heeft melk een slijmvormend effect.

Helpt edelsteen therapie b.v. bij maagpijn, vraagt een andere lezer. De edelsteentherapie is in de Aayoerveda (de traditionele Indiase geneeskunst) goed gekend. Edelstenen worden op verschillende manieren aangewend. Tegen maagkwalen wordt meestal heliotroop voorgeschreven. Amethist is een gegeerde steen voor Yogis, omdat hij bijdraagt tot rust en verinnerlijking.

Als je maagpijn hebt, die niet verdwijnt met goed kauwen, ontspanning, wat oefening en een maagsparend dieet, kun je best je maag eens laten bekijken door een internist. Naarmate deze cursus vordert en je stilaan in staat bent om de alomtegenwoordige verslaving aan stress te doorbreken, zullen maagkwalen, oorspronkelijk met wat medische ondersteuning voorgoed verdwijnen.

Is ignatia goed voor mijn depressie? Dergelijke vragen kun je best stellen aan een homeopaat. In een homeopathische verdunning (30K b.v.) heeft ignatia een brede werking.

Sombere gedachten, depressie, het gevoel een krop in de keel te hebben en de neiging om alles tegen te spreken zijn enkele van die symptomen die verwijzen naar ignatia...

Zonnegroet, Aasanas. Praanaayaama, ontspanning, wat meditatie, tot meer inzicht komen in jezelf, gezond eten en dikwijls een frisse neus halen enz. zijn de echte middelen, die we in deze cursus ten overvloede aanreiken.

Moet ik elke dag dezelfde oefeningen doen? Ja. Dat lijkt wat eentonig, maar naarmate er enige verdieping komt smelt de verveling als sneeuw voor de zon. Een Aasana geeft een optimaal effect na 6 maand dagelijkse beoefening. Alles kost zijn prijs, dat begrijp je toch?

Iemand schrijft me: "Gezocht een Yogi met simplistische opvattingen, die moeilijk waar te maken zijn..." Dank je voor het compliment. Maar wacht nog enkele lessen vooraleer je je een oordeel vormt. Yoga is

eenvoudig en daarom voor ingewikkelde geesten moeilijk te vatten. Kom rustig bij mijn simplistisch verbond. Het zal je goed doen.

Vele brieven werden persoonlijk beantwoord en altijd voor 100% vertrouwelijk behandeld.

Tot volgende maand. Dan bestuderen we de oude Yoga-indeling van ziekten. We zullen daar heel wat nuttige en praktische besluiten uit trekken en zullen stilaan een goed inzicht krijgen in het aanbod van Yoga.

ONZE YOGALESSEN ZIJN

DE PRAKTISCHE TOEPASSING

VAN WAT JE HIER LEEST

LEZERS VRAGEN

Ik begreep dat zich bewust zijn van de Chakras belangrijk is voor de goede werking van de endocriene klieren. Het probleem is dat ik die Chakras helemaal niet kan aanvoelen en dat mijn pogingen daartoe me zenuwachtig maken.

Je bewust zijn van de Chakras is inderdaad bijzonder belangrijk. Het is helemaal geen probleem als je de Chakras niet aanvoelt. Zit perfect rechtop en toch ontspannen. Realiseer het feit dat het lichaam gedragen wordt door de aarde. In gedragenheid kun je vrijwillig je bezig zijn, je zoeken, je willen enz. loslaten en opbaart er zich een waakzaamheid die het lichaam ervaart ALS EEN ERVARING, zonder mentale beelden. Nadat je de plaats van de Chakras vanbuiten geleerd hebt, volstaat het in gedragenheid en rustvolle waakzaamheid de namen van de Chakras in gedachten te herhalen en de klank ervan te plaatsen in de punten waar, volgens de tekening in de 2e les, de Chakras aanwezig zijn. In de 5e les vind je de oersymbolen van de elementen in de Chakras, waarmee je de Chakras toch kunt visualiseren. Op dat niveau is elke inspanning tegengesteld aan Yoga. Rustvol toe schouwer schap is de boodschap! In de 9e les vind je een Mantra waarmee het feit van Zien wordt geopenbaard. Het af en toe herhalen van die Mantra tijdens het zich bewust zijn van de Chakras zal je helpen!

Wat betekent OM en wat is de zin van OM-zingen ?

Over OM kan ik een boek schrijven, maar wat je oefening betreft, volstaat het te weten dat OM de verklanking is van de Werkelijkheid (als Prakaasha, Vimarsa en Samsraya -zie 4e les). OM schept eerst Prakaasha, letterlijk een luister of een waakzaamheid, die zich hier en nu bewust is van de totaliteit van ervaring. Prakaasha is het Feit van Zien-Luisteren. Prakaasha is Liefde die accepteert, omvat en niet de nood voelt om dingen te veranderen.

OM bestaat uit drie klanken A-OE-M die aanvaarding en vrede scheppen, de levensenergie opwaarts richten en (met de zoemklank M) helende nectar doen vloeien uit Sahasraara. Het bewijs van de taart ligt in het eten van de taart: oefen en ontdek !

ONDERDEEL 19 / 51

4de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

4 de LES

Persoonlijke problemen, zowel psychische als lichamelijke, en intermenselijke problemen kunnen niet worden opgelost zonder ze te begrijpen. En ze begrijpen is onmogelijk zonder een diepgaand inzicht in wat de mens in al zijn aspecten in wezen is.

Een juist MENSBEELD is het begin van echt inzicht. Het is de noodzakelijke basis voor alle ernstige en zinvolle pogingen tot meer lichamelijk, psychisch en intermenselijk welzijn.

Alvorens dieper in te gaan op de bovengenoemde problemen en tot een ware doorbraak in Yoga te komen, moeten we ons dan ook een juist en voor iedereen verifieerbaar mensbeeld eigen maken. De mens is "een DRIE-EENHEID van SIVA, SHAKTI en NARA".

SIVA

Siva is de belangrijkste en diepste dimensie van de mens. Elke baby IS Siva (Romain Rolland en Freud schreven elke baby een "oceanisch gevoel" toe) tot op het ogenblik dat, altijd volgens een zowat eender scenario, Siva wordt verdonkeremaand. Op dat ogenblik ontstaat er, in een schijn van werkelijkheid (Maayaa), een schizofrene zelfbeleving of een diepgaande vereenzelviging (Abhimaana) met een schim die men nooit is. Deze primaire, ziekmakende onwetendheid (Avidyaa) wordt voor waar aangezien en is aldus de oorzaak van zowat alle problemen. Die onwetendheid kan door Yoga worden weggenomen en doorbroken.

Voor Yogis wordt Siva, langzaamaan en in een groeiende intensiteit, opnieuw een ware Zelfbeleving.

De Werkelijkheid die hier Siva wordt genoemd heeft drie aangezichten, die hij een na een toont: PRAKAASHA, VIMARSA en SAMSRAYA. Een nieuwe Zelfbeleving komt dus slechts stap na stap en langzaam. Maar zodra je er op een onvervalste, authentieke wijze mee bezig bent, toont Siva stilaan zijn eerste gezicht en smelten problemen als sneeuw voor de zon.

In een eerste staat van echte Zelfbeleving is Siva PRAKAASHA of waakzaamheid. Prakaasha is onverwoestbaar, onvergankelijk en ondenkbaar Bewustzijn, voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid. Als Prakaasha is Siva een onbetrokken, inspanningloze, keusloze en volstrekt ongeconditioneerde Toeschouwer van Nara (lichaam, gedachten, gewaarwordingen enz.) en van zijn omgeving. Hij is Dat wat ervaart achter ALLE ervaringen of dingen, die hoe dan ook waarneembaar zijn. Hijzelf is dus nooit een ervaring of ding en wordt daarom terecht ondenkbaar genoemd. Als Toeschouwer is Hij volmaakt door zijn totale onbetrokkenheid of het feit dat Hij voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid staat. Als je in een trein zit en naar een andere trein kijkt, die met dezelfde snelheid dezelfde richting uitgaat, heb je het gevoel dat beide treinen stilstaan. Dat is een onecht toeschouwerschap, omdat de toeschouwer betrokken en gegrepen is in het proces van ervaring.

Welnu, Siva is dat niet: Hij staat buiten het veld van ervaring, buiten het proces van ervaring en dus buiten tijd en ruimte. Hij is compleet onbetrokken, zonder oordeel en keuze en zonder inspanning. Hij grijpt zelfs niet in op gedachten en gevoelens, maar zodra de geest of het denken in Hem gevestigd is, verliest het denken al zijn conditioneringen en conflicten en wordt het volmaakt.

Hij is altijd eender en onveranderlijk en daarom ook onverwoestbaar en voorbij oorzakelijkheid. Hij is kortom puur Toeschouwerschap; een stille, vredevolle en voldoening schenkende staat van Zelfbewustzijn.

In een daarop volgende staat van Zelfbeleving is Siva VIMARSA of een aldoordringend en allesomvattend Bewustzijn dat het hele veld van ervaring (Nara en zijn omgeving) IN zichzelf en ALS zichzelf ziet. Het feit van zien wordt iets gestalteloos waarin de wereld wordt ervaren als een innerlijkheid en waarin Nara en alle andere "dingen" op dezelfde basis gevat zijn. Dat is een staat van volmaaktheid en grote zaligheid.

In een derde staat van Zelfbeleving is Siva SAMSRAYA, waarin de wezenlijke eenheid wordt ervaren van Prakaasha en Vimarsa.

Het is een staat van SAMVIT of eenheidsbeleving, het Absolute genoemd. De drievoudige beschrijving van JOUW meest wezenlijke werkelijkheid vind je terug in de Bhagavad Gietaa. Vooral hoofdstuk XIII is in dat opzicht erg relevant.

NARA

Het tweede facet van de drie-eenheid, die tegenover Siva staat, wordt NARA genoemd. Nara is het in ruimte, tijd en oorzakelijkheid beperkte en eindige aspect van het Absolute in de vorm van een levend wezen, zijn omgeving (zijn ervaringen) inbegrepen. Met Nara wordt het lichaam bedoeld met alles erin en eraan, alles wat innerlijk waarneembaar is, tot en met gedachten, gevoelens en dromen en ook de omgeving, zoals ze wordt waargenomen.

De Bhagavad Gietaa noemt dit in hoofdstuk XIII "het veld" van ervaring en beschrijft het heel grondig. Nara is volmaakt als hij is wat hij is. Het Nederlandse woord "nar" komt van dezelfde stam en zegt veel over Nara.

Een nar is de enige die aan het koninklijk hof mag zijn wat hij is en die alle diplomatie, alle doen alsof, alle attitudes mag afleggen. Hij is wat hij is en zegt wat hij denkt. Als hij overigens een ware Toeschouwer (Siva) zou zijn en zichzelf bekeek als alle andere dingen, had hij geen schizofreen zelfbeeld of geen imago en was hij beslist nogal wat gelukkiger dan de koning en zijn waardig gevolg, dat met elk woord en elk gebaar bedelt om aandacht en erkenning en hoog op de tenen loopt... Nara is een relatieve werkelijkheid, omdat ze komt en gaat. Zijn bestaan is tijdelijk. Hij gaat maar een leven mee.



De volmaakt geschapen mens. het middelpunt van de zodiac.

In de figuur zijn aangegeven de zeven chakras in het menselijk lichaam en het verband daartussen en de verschillende sterrentekens.

Uit: "Inleiding tot de kennis van symbolische vormen en van de mystiek der bouwkunst" van Jan Boer, uitgeverij Schors Amsterdam

SHAKTI

Het derde facet van de drie-eenheid wordt Shakti genoemd. Shakti is een intelligente, intermediaire energie tussen Siva en Nara.

Shakti is een knoop van Siva en Nara of van Bewustzijn en natuur. Ze is de schakel tussen het tijdloze Bewustzijn (Prakaasha) en het tijdelijke, veranderlijke veld van ervaringen. Ze is bemiddeling en overdracht. Ze is het pad langs waar Siva afdaalt in Nara als het feit van zien, luisteren, voelen enz. Zien b.v. is niet iets wat we doen (!), maar iets wat IS. Zien is Siva! Siva is zien, verdonkeremaand door het mentaal proces van zien (bepalen, benoemen, vergelijken, beoordelen enz.) en door de waan dat Zien of Bewustzijn een product is van het lichaam of het denken. Als schakel tussen Siva en Nara is Shakti overigens een pad waarmee Nara kan opstijgen tot zijn meer wezenlijke staat (Siva) en kan vertoeven in Prakaasha, Vimarsa of Samsraya. Daarmee zitten we enigszins in het gevaarlijke westelijk pad (Koendalinie Yoga) en het volstrekt ongevaarlijke oostelijk pad (Kriyaa Yoga), maar daarin gaan we ons, voorlopig althans, niet verdiepen. Ons interesseert Shakti nu enkel als medium om evenwicht te scheppen in de innerlijke intelligenties.

In de 3de Les hebben we Shakti beschreven als een samenspel van intelligente Praanas of energieën en het onderbewustzijn, dat de stuurkracht is achter alle levensprocessen. Het onderbewustzijn is voor een deel gemeenschappelijk of universeel en bevat archetypen of oersymbolen, die het zegel zijn van Vieraat of het Kosmisch Denken.

Elk wezen draagt met andere woorden het zegel van Siva als Vimarsa, dat het Dharma bepaalt van een soort. Dharma is de rol van een soort binnen het groter geheel. Naast Siva's zegel bestaat het onderbewustzijn overigens uit een zee van ervaringen of uit de hele eigen geschiedenis die elk wezen met zich meedraagt. Dat onderbewustzijn is gelouterd en grotendeels gedeconditioneerd. Het bevat een vloed van gegevens en aan de oppervlakte enkele programma's of tendenzen, mogelijkheden en talenten, die samen het Svadharma of de eigenheid van elk wezen uitmaken. Als het mogelijk was een perfecte horoscoop te maken, dan zou die je Svadharma zijn. een aanleg, een eigenheid en een code, die je hele leven richten, bepalen en feilloos doen verlopen.

Het Svadharma wordt verdonkeremaand met een schizofreen zelfbeeld en dient vertaald in allerlei leefregels tot op het ogenblik dat dat onware zelfbeeld verdwijnt. De intelligente energieën en het onderbewustzijn bevatten overigens een taallaboratorium waarmee elke baby wordt geboren.

Shakti is een wonder. Ze is in elk wezen Siva's schaduw. Ze gaat misschien miljoenen jaren mee. maar toch is ze beperkt in tijd, veranderlijk en bepaald door de kosmische samenhang van alle dingen.

Terloops vestig ik er je aandacht op dat je beslist geen aanstoot mag nemen aan de naam Siva. Je zou bewustzijn evengoed Vader kunnen noemen of om het even welke andere passende naam geven. Misschien is het zelfs best er geen naam op te plakken.

Bewustzijn is nooit een object of een ding en heeft dus in wezen geen naam. Siva is de naamloze Werkelijkheid, met drie aangezichten, zoals hierboven beschreven.

EEN VIERDE, SPIJTIGE DIMENSIE

Het tot nu toe beschreven mensbeeld is niet het beeld van Jan-modaal, maar van de Yogi op weg naar Zelfrealisatie. Bij Jan-modaal komt daar trouwens een spijtige dimensie bij, een vals zelfbeeld, dat zo onwerkelijk is als de Napoleon van de schizofreen die zichzelf als Napoleon ervaart. Dat zelfbeeld is de som van alle ongelouterde en geconditioneerde ervaringen, die ontstaan vanaf het ogenblik dat een baby zijn Sivabewustzijn of zijn "oceanisch gevoel" verliest. Dat zelfbeeld is een imago dat alleen een nar zich niet aanmeet. Het is een doen alsof, zoals bij de edelen aan het hof.

Het is iets wat door conditionering heel echt kan lijken. De geheime kracht achter die conditionering is onder meer het sociaal begrip "normaal zijn", waaraan iedereen meent te moeten voldoen om er te komen en gelukkig te zijn, terwijl dokter Ringoet en andere progressieve psychiaters dat begrip als een bron van alle kwalen beschouwen.

Maayaa (begoocheling) heeft een groot aandeel in dat valse zelfbeeld. Maayaa is de misleidende kracht in alle ervaringen waardoor een mens gegrepen wordt in het proces van ervaring -denk aan het verhaal van de twee treinen-, zijn toeschouwerschap verliest en alles ziet doorheen een mist van begoocheling. Zo 'n mens is in wezen conflict, omdat die begoocheling alle dingen tot objecten maakt, die hij, met veel ellebogenwerk, tevergeefs verovert, platwalst of "gebruikt" (Bhagavad Gietaa, XVI 7-18).

Het menselijk drama is dat de Werkelijkheid geen onwerkelijkheid duldt en, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa VI 5 en 6, een vijand wordt die alle huidige persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen schept.

Met dit inzicht begrijpen we Yoga oneindig veel beter. Zonder dat inzicht raakt Yoga de kern van de zaak niet en dat is ongetwijfeld de reden waarom teveel mensen, geïnspireerd door hun vierde dimensie, Yoga beoefenen zonder voldoende resultaten. Vasishta, een Zelfgerealiseerde wijze, zag het duizenden jaren geleden zo....

ONDERDEEL 20 / 51

OORZAKEN VAN ZIEKTE

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

GEZONDHEID

OORZAKEN VAN ZIEKTE

Onze klassieke geneeskunde is symptomatisch en beperkt zich veelal tot het louter wegnemen en onderdrukken van symptomen, terwijl de oorzaken ongemoeid blijven. Symptomen en oorzaken worden overigens met elkaar verward. Swami Sivananda, zelf een arts, schrijft: "Het aanpakken van de oorzaken van ziekte is de enige rationele behandeling, waarin de patiënt zelf een uitermate groot aandeel heeft. Het heeft geen zin symptomen te onderdrukken, want als de basisoorzaak niet echt wordt weggenomen, neemt de ziekte een ergere, chronische vorm aan."

Bovendien benadrukt Swamiji sterk de idee dat het de natuur is die heelt en dat medicijnen enkel haar regenererende werking kunnen en mogen ondersteunen. Hij verklaart dat onjuiste behandelingen, die niet zelden het natuurlijke genezingsproces verstoren, veel schade kunnen berokkenen. Denk maar aan het dikwijls onnodig gebruik van antibiotica (anti-leven) en het geknoei met cortisone dat -de homeopaten weten dat heel goed!- een dikwijls levenslange verstoring van het energielichaam tot gevolg heeft. "Wees daarom wijs en wees vooral je eigen dokter", zegt Swami Sivananda laconiek.

ONZE VISIE OP ZIEK ZIJN

De laatste tijd is de visie op ziek zijn schijnbaar erg veranderd. Ik hoorde een neuropsychiater beweren dat meer dan 80% van de ziekten psychomatische oorzaken hebben. Ik schrok me een ongeluk toen een verpleegster uit een psychiatrische kliniek me zei: "Mijn baas beweert hetzelfde, maar hij verstaat eronder dat vele kwalen lichamelijke oorzaken hebben en dus enkel te behandelen zijn met pillen." De dwaasheid is dus nog lang de wereld niet uit. Een psychiater die meer van wanten weet, beweerde in de Yogafederatie precies het tegenovergestelde. Onder psychosomatisch begrijpt hij dat zowat alle ziekten van psychische oorsprong zijn. Zelf reageerde ik daar toen op met de bedenking dat zowat alle ziekten moeten worden bekeken als een lichamelijke-vitale-emotionele-morele toestand en als zodanig moeten worden behandeld met een integrale benadering die al die facetten van de mens insluit. Yoga is zo'n benadering.

YOGAVISIE OP ZIEK ZIJN

De Yogavisie gaat veel dieper dan onze meest vooruitstrevende visie. Ze werd op zijn best verwoord in de duizenden jaren oude Yogavaasishta, in een dialoog tussen de wijze Vasishta en zijn discipel, Raama. Vasishta onderscheidt twee soorten ziekten:

PRIMAIRE ziekten en SECUNDAIRE ziekten. De primaire ziekten verdeelt hij in SAMANYA of gewone ziekten en SARA of essentiële ziekten.

De secundaire ziekten, aldus Vasishta, zijn de ziekten die worden veroorzaakt door uitwendige factoren: verwondingen, vergiftigingen, verkeerde behandelingen, infecties enz. "Die ziekten van het lichaam", zegt Vasishta, "die niet ontstaan uit de fundamentele oorzaak van ziekte kunnen worden uitgedreven met Mantras (toelichting volgt later), geneesmiddelen en de vele middelen voorgesteld door de mensen die bedreven zijn in de medische wetenschap." Met medische wetenschap bedoelt hij de traditionele Indiase Aayoervedische geneeskunde, niet onze geneeskunde, die te vlug grijpt naar antibiotica en andere middelen die de eigen intelligenties van het lichaam verstoren. Als je echt ziek bent, is er helemaal niet zoveel keuze: naar de dokter, zo mogelijk eerst naar de homeopaat of de natuurgenezer.

De primaire ziekten vormen het leeuwenaandeel van alle ziekten. Over de SAMANYA ziekten zegt Vasishta: "Wanneer ze terugkeren naar hun oorsprong of oorzaak worden ze vernietigd. Hun oorsprong of oorzaak zijn de gedachten en spanningen die ontstaan uit de kloof tussen het echte Zelfbeeld (Siva-Shakti-Nara) en het onechte zelfbeeld dat ontstaat uit vereenzelviging, conditionering en inbeelding. Wanneer die spanningen in de wortel worden vernietigd, verdwijnen de Samanya ziekten vanzelf."

Tot de SARA of essentiële ziekten horen niet alleen de bovengenoemde kwalen die het lichaam teisteren met angst, depressies enz. Vasishta noemt die kwalen "de ziekte van geboorte", waarmee hij doelt op de vereenzelviging met het lichaam, het denken, de emoties enz. "Die ziekten verdwijnen nooit", zegt Vasishta, "tenzij door AatmaVichaara (Zelfonderzoek, Zelfbewustzijn)."

Die indeling van de ziekten lijkt me bijzonder relevant, werpt licht op juiste preventieve gezondheidszorg en psychohygiëne en leert ons veel over de wijze waarop we de Yogaoefeningen moeten benaderen en beoefenen.

Even relevant is Vasishta's beschrijving van het ontstaan van mentale en psychosomatische ziekten: "Wanneer de in het Aatman (echte Zelf) gevestigde geest in opgewondenheid zijn Bron (Siva) verlaat, volgt het lichaam in zijn voetspoor. Wanneer het lichaam opgewonden is, is er geen juiste waarneming van de dingen en ontspoort de Praana (energie) uit haar normale zenuwbanen. De Praana gaat dan tekeer als een dier gewond door een pijl. In plaats van het lichaam rustig en gelijkmatig te doordringen, vibreert of trilt de Praana in een onevenwichtig ritme. De Naadies of zenuwbanen behouden geen vaste plaats, maar bewegen. En het voedsel dat wordt opgenomen in die chaos wordt getransformeerd in zware ziekten. Het is dus duidelijk dat ziekte wordt veroorzaakt door de primaire oorzaak (de kloof tussen het echte Zelf en het onechte zelfbeeld). Enkel wanneer die primaire oorzaak wordt uitgeroeid, verdwijnen alle ziekten..."

Wordt dat goed begrepen, dan ligt de weg open om, met goede oefeningen vanuit een juiste instelling en benadering, een optimale gezondheidszorg, een perfecte psychohygiëne en de genezing van oude kwalen te bewerkstellingen.

ONDERDEEL 21 / 51

OEFENING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

OEFENING

Uit alles wat in deze les voorafgaat, is het niet moeilijk een juiste benadering en een perfect Yogapad af te leiden. Gebaseerd op de drie-eenheid die de mens is, bestaat een volwaardig Yogapad uit een drie-eenheid, namelijk Trikayoga of de Yoga bestaande uit een drievoudige benadering.

De eerste benadering heeft te maken met NARA en bestaat uit zuiveringsoefeningen, Aasanas, Kriyaas en een gezonde voeding.

De tweede benadering heeft te maken met SHAKTI en bestaat uit een aantal subtiele technieken waarin de innerlijke intelligenties, de Praanas en de Chakras, worden aangeraakt met puur toeschouwerschap.

De tweede benadering omvat ook Praanaayaama of ademhalingsoefeningen. Zelfs Aasanas en Kriyaas behoren daartoe.

Het derde aspect van Trikayoga heeft te maken met SIVA. De benadering bestaat uit het offer (zie hoofdstuk IV van de Bhagavad Gietaa) en meditatie. En aangezien Siva drie aangezichten heeft, zijn er ook drie meditaties: Adhyaatmika-, Adhibhautika- en Adhidaivikameditatie. Die meditaties beogen het afleggen van het onware zelfbeeld en het realiseren van SIVA in drie stadia:

Prakaasha, Vimarsa en Samsraya (zie inleiding deze les). Het onware zelfbeeld afleggen vraagt een grondige kennis ervan. Daarvoor zullen we een beroep doen zowel op de Yogapsychologie als op de Westerse psychologie.

Je hebt het begrepen, de vorige lessen waren een voorbereiding op deze les: deze les is de beste oriëntatie die in je Yogabeoefening spoedig een doorbraak brengt.

We bekeken en beoefenen een aantal Aasanas en de Zonnegroet. Ga daar rustig mee door. In de tweede les beschreven we een subtiele oefening, die te maken heeft met Shakti. Daarover maakte ik een tekening met bijkomende informatie. Memoriseer deze informatie, want ze zal je in een van de volgende lessen van pas komen.

MEDITATIE

Ga rustig door met je meditatie. In de komende lessen ontsluieren we er alle geheimen van. De beste voorbereiding is het veelvuldig lezen van deze lessen, het proberen er de draad in te vinden en je gezichtsveld zodoende te verruimen.

VOEDING

De belangrijkste regels zijn:

1. Eet weinig of geen dierlijk voedsel, omdat dit teveel eiwitten en verzadigde vetten bevat. Hoe minder vlees en zuivelproducten hoe beter. Eet desnoods een weinig magere vis af en toe.

2. Die omschakeling gaat liefst gepaard met het kiezen van plantaardig eiwitrijk voedsel: volle graanproducten, peulvruchten (niet overdrijven) en noten. Noten bevatten vetten van een veel betere kwaliteit dan dierlijke vetten.

3. Vermijd geraffineerde suikers, ook in de vorm van frisdranken, koekjes, gebakjes enz.

4. Gebruik weinig zout. Gebruik enkel ongeraffineerd zeezout.

5. Wees bijzonder matig met alcoholhoudende dranken.

6. Neem enkel geneesmiddelen als het noodzakelijk is en zoek in dat geval zelfs naar niet-toxische alternatieven.

7. Eet dagelijks wat verse biologisch geteelde groenten.

8. Laat volwaardige ongeraffineerde granen het hoofdbestanddeel van je voeding uitmaken.

9. Eet inlands fruit van het seizoen.

10. Kook met plantaardige olie. Eet weinig boter; vervang ze desnoods door een goede plantaardige margarine.

11. Overdrijf niet met koffie of thee.

12. Gebruik in dat alles je gezond verstand en maak er vooral geen obsessie van.

WENKEN

Vele mensen denken dat Yoga voor Oosterlingen is. Niets is minder waar. Wij Westerlingen hebben er veel meer behoefte aan, omdat primaire ziekten veel meer voorkomen in onze cultuur dan in de Oosterse culturen, waar secundaire ziekten veel talrijker zijn. Het Oosten heeft meer dokters nodig, wij meer Yoga.

De grondleggers van Yoga stonden overigens boven het gangbaar begrip cultuur dat, aldus Freud, het product is van het "ICH". In Yoga gaat het om feiten en om een fundamentele waarheid die men, als men het kaf van het koren weet te scheiden, terugvindt in de wortels van alle culturen.

Hoe dan ook, Westerlingen en Oosterlingen hebben hetzelfde zenuwstelsel, dezelfde endocriene klieren en dezelfde Praanas en Chakras. Ze leven met hetzelfde verdrongen Oedipuscomplex (later meer daarover) en hebben, aldus Jung, zelfs hetzelfde gemeenschappelijk onderbewustzijn met dezelfde archetypen of oersymbolen.

Zelfs wat ik in de inleiding van deze les schreef is terug te vinden in zowat alle culturen. In de culturen waar men de Werkelijkheid niet in de hemel of aan het begin van de tijd, maar Hier en Nu in het hart van de mensen ziet en waar men er geen zondagszaak van maakt, zijn er weinig of geen essentiële ziekten. Bij ons zijn zowat 60% van de mensen min of meer depressief!

Ik ga bewust zeer diep op Yoga in, omdat ik bij ervaring weet dat de enige oplossing voor alle essentiële kwalen daarin ligt. Vele mensen die zich goed voelen in hun huid (?), blijven meestal hangen in een oefening af en toe. Aan die mensen zeg ik -Swami Sivananda wijdde er het leeuwenaandeel van zijn werk aan!- in hun dagelijkse handel en wandel niet te sollen met de Werkelijkheid. Je medemensen zien als jezelf en minstens een vaag beeld hebben van de grote samenhang van alle dingen in Siva, is de grote

regel die ook zij, zonder zichzelf en hun relaties schade te berokkenen, niet veronachtzamen als ze hun schizofrenie niet pathologisch willen maken.

ONDERDEEL 22 / 51

Een levensverhaal

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Ik begon met Yoga omdat het niet meer ging, omdat ik niet echt meer voelde, leefde, tevreden was ... Als ik terugkijk op mijn leven, heb ik de indruk dat ik energie stak in verkeerde dingen : twee jaar mislukte universiteit, een verhouding met een mens die enkel oog had voor uiterlijkheid, standing, bezit enz. Daarna maar regentaat, waarmee ik me nog altijd een "achternakomertje", voel. Ik oefen mijn beroep uit met enige tegenzin, omdat ik me vergelijk en meet met mensen met hogere diploma's. Toen leerde ik mijn echtgenoot kennen. Heftige ruzie met mijn schoonouders , omdat ik met ballet, piano enz. niet in hun imago pas, gaf me al gauw een kater. Dan kwamen de materiële problemen: schulden en nog eens schulden. Ik weende tranen met tuiten, maar ten overstaan van mijn omgeving toonde ik me zelfzeker, omdat weinig geld hebben en dat laten zien zó vernederend is. Binnenin ben ik erg emotioneel, aandacht, erkenning en begrip vragende, maar uiterlijk kom ik als koel en hard over. Stilaan gaat het financieel wat beter.

In het eerste jaar van mijn huwelijk begonnen ook de lichamelijke ongemakken: hoofdpijn, te lage bloeddruk, zwaarlijvigheid, migraine en maagzweer. Dan accupunctuur en andere alternatieve geneeswijzen... Ik gaf dat alles op en zoek nu mezelf, zonder al mijn oude inspanningen om me in te passen in mijn omgeving en komedie te spelen, want wat ik ook doe, het is toch nooit goed ! Ik laat de dingen meer op hun beloop, probeer dingen los te laten, experimenteer met gedragenheid en overgave en probeer wat meer te drijven op genade...

Je levensverhaal is het verhaal van velen: problemen aan de binnenkant, glitter aan de buitenkant. Je vergelijken en meten met anderen, je teleurgestelde ambities, je hoog op de tenen lopen enz., zijn de wijzen waarop de geest in opgewondenheid zijn bron verlaat. Lees Vasishta' s visie op ziek zijn na en begrijp dat de kwalen waarmee je sukkelt, stuk voor stuk primaire ziekten zijn, ontstaan uit zelfvervreemding. Gelukkig ben je met goede inzichten met Yoga gestart. De Schriftelijke Cursus is je op het lijf geschreven. Het ontdekken van gedragenheid, overgave, waakzaamheid, een nieuw zelfbeeld, een daarop gebaseerde drievoudige oefeningen (5e les), een grondig zicht op zelfvervreemding (6e les), nieuw zijn, de boodschap van Ramana Maharshi (7e les) , een moreel bewustzijn (8e les) , Absolute Liefde (9e les), studie en oefening zullen alle kwalen verdrijven. Ga rustig door met je oefening en beleef wat er in het slot van je brief staat. Je zult schitteren als Bewustzijn! Mediteer ook over de Praanas en de Chakras (zie volgende les). Het rondhollen van je energie als een dier gewond door een pijl, zal vlug bedaren.

Ik heb regelmatig last van aambeien en aderspat. Wat doe ik daaraan?

Ik beide gevallen dient de bloedsomloop verbeterd door een oefenschema, waarin Zonnegroet, Omgekeerde Houdingen, ademhalingsoefeningen (Bhraamarie) en meditatie over de energie Vyaana met de Mantra VYAANAAYA SVAAHAA beslist niet mogen ontbreken.

Eet geen suiker, drink geen alcohol, vermijd specerijen. Voorkom constipatie door een vezelrijke voeding (bruin brood, groenten en fruit) en neem zonodig een tijdje melksuiker (Duphalac - bij de apotheker).

Millefolium, Aesculaforce en Hypericum van dokter Vogel zijn uitstekende hulpmiddelen. Een oud huismiddel tegen aambeien is rozemarijnhoning, met een vinger in de anus gebracht. Ook bepaalde enzymen zijn heel goed: raadpleeg de dokter.

Ik had vroeger al een onwelriekende adem. Sedert ik met Yoga begon is dat verergerd. Ik heb ook wat huiduitslag.

Beide verschijnselen hebben wellicht te maken met een versnelde zuivering van het lichaam. Ga door met oefenen, maar doe het systematisch. Eet geen suiker en zo mogelijk geen vlees. Appels, zuurkool, rauwe rode kool en radijsjes helpen. Thee van alsem na elke maaltijd is een gekend huismiddel tegen slechte adem. Seldersap en biergistpillen reinigen het bloed. Brandnetels in de soep, brandnetelthee, paardebloem en peterselie doen wonderen.

Het kauwen van venkel- of komijnzaadjes na elke maaltijd verbetert de spijsvertering en verfrist de adem. Een goede mondspray helpt tijdelijk het probleem te verdoezelen. Tanden verzorgen en jaarlijks een bezoekje brengen aan de tandarts is een must.

Ik probeer Yoga te beoefenen, maar... Er is iets dat me ertoe aanzet en iets dat me tegenhoudt. Het is alsof ik wil maar niet kan. Ik ben verliefd op iets dat ik niet ken. Misschien ben ik wel gek of heb ik teveel fantasie. Ik weet niet meer wie ik ben. Ik heb gelezen dat ik niet ben wie mijn omgeving me leerde te zijn. Vooral in de natuur besef ik dat, maar ik heb het gevoel dat ik zo nog vele levens kan doorgaan met dat te beseffen. Ik zit in een draaimolen. Mijn hoofd draait op volle toeren.

De Bhagavad Gietaa, alle andere Yogaschriften en ikzelf benadrukken de zelfvervreemding van de mens en hangen een ideaalbeeld op van de Zelfgerealiseerde Yogi. Het is niet de bedoeling je in gewetensnood te brengen of je voor te houden dat je het ideaal van vandaag op morgen moet realiseren.

Neen, het ideaal is er maar om je leven wat te heroriënteren en om in ogenblikken van hier- en nu-heid stilaan alle zelfvervreemding te doorbreken.

Het ideaal moet je niet waarmaken: het Zelf is altijd geopenbaard en zal schitteren uit zichzelf, naarmate alle zelfvervreemding vervaagt en verdwijnt.

De strijd in jezelf is niet de strijd tussen goed en kwaad, maar het onbewuste conflict tussen het Zelf of het Onbekende waar je verliefd op bent en je zelfvervreemding. Dat is het innerlijk conflict of de depressie van Arjoena die beschreven is in de Gietaa. Je bent helemaal niet gek, je bent een Arjoena die de weg zoekt en dus begenadigd is.

De eerste stap in Yoga is het accepteren van jezelf zoals je nu bent. Zelfaanvaarding is overgave en overgave is de basis van Yoga, die je stil genoeg maakt voor oefening en onthechting.

Oefening en onthechting zijn de sleutelwoorden van de Bhagavad Gietaa, de Yoga Soetra enz. In het begin betekenen ze dat je dagelijks wat ongedwongen, rustvol stil moet zitten. Is er dan een probleem in je geest, dan moet je het gewoon van alle kanten bekijken, zolang je dat kan opbrengen. Want na een tijd voelt het denken behoefte aan rust en is er een ogenblik waarop je onthecht een rustige toeschouwer kunt zijn van de totaliteit van ervaring of gewaarwording, opwellende gedachten en gevoelens inbegrepen.

De onthechting bestaat erin dat je die innerlijke film bekijkt als een film en dat je zo onbetrokken kijkt als naar wolken aan de hemel. De oefening bestaat erin die staat van onthecht toeschouwerschap zo dikwijls mogelijk te herhalen.

Eens begrepen zul je dat kunnen beleven in al je oefeningen en zal het iets zo spontaans worden dat je ook een toeschouwer zult worden van je bezigheden en alles wat er in je omgaat. Toeschouwerschap schept de lust naar toeschouwerschap. Je waakzaamheid zal groeien en groeien tot je je realiseert dat je ze bent !

Schrijf me af en toe. Met juiste oefening, aanvaarding en een zee van GEDULD komt alles terecht. Vlugger dan je denkt !

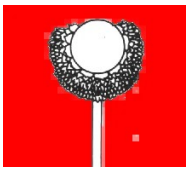
ONDERDEEL 23 / 51

Chakra kaart

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Chakras	Yantras	Mantras	Kleuren	Devatas	Shaktis
	Volle maan	Visargha	Kleurloos	Para Brahman	Mahaa Shakti
	Linga Ovaal	Om	Wit	Shiva Linga	Haakinie
	Cirkel	Ham	Rook Kleurig	Pancha Vaktra	Shaakinie
	Ster	Yam	Donker rood	Roedra	Laakinie
	Driehoek	Ram	Blauw	Brihat	Kaakinie
	Maancikkel	Vam	Vermiljoen	Vishnoe	Raakinie
	Vierkant	Lam	Rood	Brahmaa	Daakinie

ONDERDEEL 24 / 51

5de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

5 de LES

Blijkbaar geïnspireerd door goed bodywork onder het label "Yoga begrijpen", vroegen meerdere lezers tot mijn verwondering waarom ik Yoga zo filosofisch en Oosters bekijk. Yoga "doen" vinden ze de normaalste zaak van de wereld, maar zodra je er, omwille van een succesvolle beoefening, een diepere zin aan geeft, steigeren ze als paarden die na de winter hun vertrouwde stal verlaten. Een briefschrijver vindt "het eigene" zelfs onfeilbaar en wantrouwt a priori alles wat van buiten de vertrouwde stal komt.

EEN BELEID

Kom nou... Gooi eens de oogkleppen af en zoek, ongeloviger dan Thomas, toch even mee. Toen ik me voornam een Yogacursus te schrijven, ging ik uit van de volgende vragen:

"Voor wie schrijf ik?
Wat is het probleem van de lezer?
Wat is het referentiekader van dat probleem?
Wat doet 'men' eraan?
Wat doet de lezer eraan?
Waarom falen zij?
Is er een oplossing?
Wat zijn de alternatieven?
Wat zijn de randvoorwaarden waaraan een oplossing moet voldoen?
Hoe maak ik een keuze?
Is de oplossing voor iedereen haalbaar?..."

Mijn zoeken naar een oplossing volgt dus een doordacht beleid en is geen hoogdravende filosofie. De lezers zoeken overigens mee, want lang voorbereide lessen gingen de prullenmand in en werden herschreven om beter in te spelen op vragen, opmerkingen en suggesties.

HET PROBLEEM

De roodknipperende crisissignalen of symptomen van een torenhoog probleem werden beschreven in de eerste les. De Belgische wereldrecords die ik er in opsomde heb ik niet uit mijn duim gezogen. De grootste pillenslikkers, het hoogste aantal nierdialysepatiënten ingevolge het overmatig gebruik van pijnstillers, poedertjes en aspirientjes. de grootste bierdrinkers, het feit dat 60% van de Belgen min of meer depressief zijn, dat zware depressies in een paar jaar tijd verdubbeld zijn, dat een ontzaglijk aantal huwelijksbootjes op de klippen loopt, dat het geweld hoogtij viert enz., het stond allemaal in de krant! Over vervreemding, eenzaamheid, lusteloosheid, gemis, verveling en intermenselijke problemen bestaan er geen statistieken, maar je twijfelt er toch niet aan, beste briefschrijvers, dat die dingen wijd verspreid zijn? Elke cultuur heeft zijn eigen problemen en onvolmaaktheden. maar alle bovengenoemde problemen zijn onbetwistbaar een typisch verschijnsel zonder weerga in onze Westerse cultuur, dat niet alleen armen, onzekeren en alleenstaanden, maar alle lagen van de bevolking treft. Je mag de stal nog zo perfect vinden, toch moet hij dringend worden uitgemest. De oorzaak -lees de vetjes in de eerste les!- is overigens te vinden in de wortels van onze cultuur: "We vertrekken van een verkeerd ZELFBEELD en beginnen en eindigen met fouten, tegenspraak en verwarring."

HET REFERENTIEKADER

Iedereen kent wel een symptoom van het probleem, maar wie doet een poging om er een globaal beeld van te krijgen en naar een oplossing te zoeken? Met de zelfgenoegzaamheid en de hoogmoed die ons zo eigen zijn, durven we niet zoeken naar oorzaken.

We zijn bang op dingen te stuiten, die onthullen dat de stal stinkt en dat het houvast dat onze cultuur biedt, een broze, breekbare kapstok is. Eerlijk zijn is trouwens moeilijker dan je eigen rug bekijken.

En zo laat men alles op zijn beloop en voert men een struisvogelpolitiek. Je moet trouwens zelf diep in de penarie zitten om ten volle te beseffen dat je nergens een geldige oplossing vindt en dat niemand je kan vertellen hoe je het kunt aanpakken.

Een voorbeeld? "Psychohygiëne" staat sinds kort in de Van Daele, maar toen ik een huisdokter en enkele psychologen vroeg me voor de vuist weg te zeggen wat ze daar onder verstaan, bleef het doodstil. Daarom dacht ik, een Yogaschrift achterna: "Laat alle goede ideeën tot ons komen! Vanwaar ze komen is onbelangrijk, als ze maar bijdragen tot een doorbraak!"

DE CLOWNS

Na deze les verwacht ik een storm van protest. Doen we er toch iets aan? Ja, natuurlijk: "We send in the clowns," zoals Sarah Vaughn dat zo weemoedig zingt. Achter een clownspak (een imago) en een brede smile wuiven we onze gevoelens en problemen weg en schuiven we angstvallig en onbewust elk moment van stilte weg waarin die wel eens zouden kunnen opborrelen.

Een avond of een zondagje niets doen en met huisgenoten eens zinnig praten over gevoelens, ervaringen en problemen, is een oud recept voor psychohygiëne, dat, zoals de droom bij voorbeeld, een belangrijke psychische functie vervult. Maar daar hebben we de pest aan en zijn er, eerlijker gezegd, doodsbang voor. Als je al een heel leven -zolang het lukt!- hard wegloopt van jezelf in een stijl die de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende) demonisch noemt, maar die bij ons als norm geldt (!), is de oude stilte iets van buiten de vertrouwde stal. We verketteren dan ook niet onszelf, maar Yoga als cultuur van de stilte, zoals ze beschreven staat in de Bhagavad Gietaa, in de Yoga Soetra en... in onze eigen (?) lang vergeten bronnen. We dragen overigens het masker van zelfgenoegzaamheid al veel te lang om nog te luisteren naar oude,

nieuwe dingen die nochtans de enige bron zijn van wat zelfkennis. We leven met een maatschappelijk oordeel, maar niet met een eigen oordeel en dat maatschappelijk oordeel is en blijft het boven alles verheven eigene. Maar... eens valt het doek en maken de clowns plaats voor een gedwongen leegte en eenzaamheid die we niet meer kunnen plaatsen. En... van de ene dag op de andere zitten we tot over onze oren in de problemen, slikken we antidepressiva en tranquillizers en dalen we af in een hel. Merkwaardig genoeg denken we dan dat we de enige probleemmensen zijn en doen we hard ons best om onze problemen te verbergen. De omgeving blijft er trouwens ook zo goed uitzien. al zegt de volksmond dat we verwonderd zouden opkijken als iedereen met een bordje op de borst zijn kwalen en problemen adverteerde. Als we dat nu eens echt deden, met z'n allen, dan zouden we wel wat bescheidener worden. En we zouden begrijpen dat we alles, onszelf inbegrepen, hopeloos verloederen met hemeltergende dwaasheden achter een masker van schijnheiligheid en sektarisme.

De clowns doen het niet meer zo goed. Velen doorlopen de psychiatrie, hollen van de ene dokter naar de andere en komen er dikwijls bekaaid vanaf, omdat ze nu eenmaal niet weten dat de psychiater voor hen geen psychohygiëne kan toepassen, dat de dokter niet voor hen gezond kan leven en dat de waarheid voor hen de waarheid niet kan beleven. Je hebt al lang begrepen dat ik niet degene ben, die nog meer clowns op de mensen loslaat. Mij gaat het om een oplossing en uit ervaring weet ik dat die er niet is, tenzij we, met een intellect zo scherp als een scheermes, alles van vooraf aan opnieuw bekijken en, vooraleer om het even welke vraag te stellen, aan zelfonderzoek doen om op basis van een juiste zelfbeleving, de samenhang van de dingen te ontdekken en ons opnieuw te oriënteren.

In mijn onderzoek kwam ik tot een zelfbeeld (zie vorige les) dat een universele waarheid openbaart en dat, met daarop gebaseerde oefeningen, de ene oplossing voor alle problemen aangeeft. Deze cursus heeft geen andere bedoeling dan dat zo wetenschappelijk en geargumenteerd mogelijk met iedereen te delen en... een hand te reiken aan wie het wil. Wat we nodig hebben is dit.

ONDERDEEL 25 / 51

GEZONDHEID

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

GEZONDHEID

De beste levensoriëntatie is zelfkennis. De draad in deze lessen leidt daartoe. In de 1e les stond in vetjes gedrukt waar we fout gaan, de 2e les bracht het inzicht dat alles wat je denkt te zijn maar de hardware is van een wezenlijker werkelijkheid, de 3e les leverde het bewijs van innerlijke intelligenties die het ikje ver overtreffen en de 4e les zette dat alles op een rijtje en puurde er, samen met een diepgaand inzicht op ziek zijn, een compleet nieuw zelfbeeld uit. We kwamen tot de vaststelling dat de mens een drievoudigheid is, bestaande uit Siva, Shakti en Nara.

TRIKAYOGA

Op dat mensbeeld is Yoga gebaseerd: een integrale of DRIEVOUDIGE benadering die Trika (drievoudige) Yoga wordt genoemd.

Yoga behelst drie verschillende, maar beslist niet te scheiden benaderingen die, beginnend met het grofste facet van de mens, verband houden met Nara, Shakti en Siva, in die volgorde.

Die drie benaderingen vormen een drie-eenheid, zoals Siva-Shakti-Nara zelf, en putten trouwens hun kracht uit hun perfect samengaan in elke oefening. Aasanas, zonder voorwaarden waardoor Siva en Shakti erbij betrokken zijn, zijn de naam Yoga niet waardig. Yoga betekent "vereniging" en beoogt omwille van gezondheid en psychisch welzijn, niets minder dan het volmaakte samenspel van Bewustzijn (Siva) en de natuur (Nara), met Shakti als medium van bemiddeling en overdracht. Dat volmaakte samenspel IS gezondheid in al haar aspecten: een allround lichamelijk, mentaal. emotioneel, moreel, sociaal en spiritueel welzijn. Elke Yogaoefening HEELT pas als ze een samenspel is van HEEL DE MENS, waarin Shakti in haar oorspronkelijke intelligentie en functies wordt gevestigd en waarin Siva (het Zelf of Bewustzijn) een luister is die schittert als Prakaasha. Daarop volgt een vierde, alles overtreffende benadering die door haar eenvoud moeilijk wordt gevat.

Die nieuwe visie is de kracht en het geheim van Yoga!

OEFENING

NARA, DE BASIS VOOR EEN EERSTE BENADERING

De eerste benadering bestaat erin Nara zijn juiste plaats toe te kennen en er met middelen op zijn niveau uitstekend zorg voor te dragen. Om dat te realiseren is eerst het inzicht nodig en dan de ervaring dat de werkelijkheid bestaat uit BEWUSTZIJN (Siva of dat wat ervaart) en NATUUR (Nara: het lichaam, het denken en de omgeving zoals hij ze waarneemt), met SHAKTI er tussenin.

Dat betekent dat alles wat je denkt te zijn (Nara) tot de natuur behoort en overigens is samengesteld -ook de geest!- uit dezelfde stof als alle andere dingen, terwijl je in wezen iets bent (Siva) waar je geen weet van hebt. Het ontberen van die visie is het probleem, die visie realiseren de oplossing!

Nara OP ZIJN JUISTE PLAATS ZETTEN houdt dus in dat je hem stilaan leert ervaren zoals je alle andere dingen ervaart en hem in je bewustzijn dezelfde waardigheid toekent als alle andere dingen en andere dingen dezelfde waardigheid toekent als Nara. Meerdere lezers schreven me dat het verdraaid moeilijk is daar een ware beleving van te maken, maar ze hebben ongelijk! De moeilijkheid ligt enkel in een onderschatting van Yoga, in de scheiding die vele beoefenaars maken tussen de filosofie, de psychologie en de praktijk van Yoga en in de zelfgenoegzaamheid beschreven in de inleiding van deze les.

Alvorens een poging te wagen, moeten we begrijpen wat er fout is aan onze zelfbeleving. Aan de hand van de Westerse psychologie (Freud) toon ik in de volgende les aan dat een baby in een staat van eenheidsbeleving (SAMSRAYA) is en, via het Oedipuscomplex, langzaam neerdaalt in een hel van dualiteit en begoocheling. Ik zal in de Bhagavad Gietaa overigens aantonen dat het onnodig is in het verleden te graven zoals Freud, dat het Oedipuscomplex van seconde tot seconde in stand wordt gehouden en dat het enkel kan worden doorbroken in de actualiteit van het NU. Onthoud voorlopig dat Siva en Nara voortdurend worden verdonkeremaand door de vereenzelviging van Bewustzijn (Siva) met het lichaam en het denken (Nara), waardoor het denken (vanuit een lichaam of een beperkte visie) ten onrechte wordt ervaren als het zelf. Dat zelf. Freud beaamt dat, is de basis van alle angst, depressies, problemen enz.

Nu de praktijk. Is een juiste zelfbeleving moeilijk? In Berghouding alvast niet, want het ervaren DAT DE AARDE HET LICHAAM DRAAGT, is het toevertrouwen van het lichaam aan de natuur!!! Dat wordt echter pas duidelijk als alle knopen vanzelf doorgehakt zijn door het vrije vloeien van de adem, door een subtiel evenwicht waarin het lichaam zijn verticaal, zijn gemak en een niets uitdrukkende houding vindt. Het lukt door in die beleving geen weerstanden te bieden aan het vanzelf verdwijnen van je eeuwig bezig zijn, je concentratie, het eeuwig geroezemoes van je geest, je willen, je worden, je zoeken, je vergelijken, je zelfbeoordeling en je ikje, in een ONBETROKKEN toeschouwerschap (denk aan de twee treinen uit vorige les). Op dat ogenblik ben je PRAKAASHA, de luister van ervaren en is je lichaam een ervaring of een ding! Als je dan, die luister blijvend, je ogen opent, wordt NARA ervaren als een deel van de omgeving en sta je met grote EENVOUD "vóór de glorie van de kosmos". Dat heeft een onvoorstelbaar bevrijdend effect en eens gerealiseerd, zul je ook tijdens je Aasanas enz. en je gewone bezigheden de keuze hebben tussen je oude gevangenis en de onuitsprekelijke vrijheid.

Een doodangstig meisje begreep daar het eerste woord niet van. We gingen elk in een hoek van de kamer staan. Zij mocht wat steunen tegen de muur om de angst (een sociale fobie) voor het bekeken worden wat te milderen. Na een tijdje verdween de angst en kon ik met haar praten over de gedragenheid van Nara. Ik vroeg haar me voortdurend in de ogen te kijken en me inmiddels meteen te zeggen wat de kleur van mijn sokken, mijn haar, mijn hemd en mijn broek was en zich tenslotte zonder meer rustvol bewust te zijn van mijn hele gestalte, de achtergrond, de kamer... "Dit zien", vroeg ik haar, "doe je het, of BEN je het?" "Ik doe het", zei ze. "O ja? Heb je er dan een greep op? Kun je het door ontspanning loslaten, verminderen of vermeerderen?" vroeg ik. "He, neen", zei ze en voelde zich voor het eerst in zo'n situatie compleet zonder angst. We beoefenden dat een uur lang en ik heb zelden iemand zo gelukkig gezien...

Die oefening is natuurlijk geen "spielerei".

De bevrijding komt maar als de oefening een overgave is en een zekere tederheid inhoudt, geweldloos en waarachtig. Ze is alvast geen concentratie en geen discipline, maar een herkenning van de eenvoud en

Zien (Siva). Die eenvoud is er als alle onechtheid wordt afgelegd en als alle spinnenwebben worden verwijderd, die het feit van Zien versluieren. In Yogakompas (blz. 101) lees je: "De Yogateksten benadrukken de eenvoud waarmee je vóór de glorie van de Siva (wit) met een oneindig gedifferentieerde Shakti kosmos moet staan. Die eenvoud is geen eigenschap, maar een FEIT: het is niet iets wat je moet worden, MAAR WAT JE BENT. Je moet je dus niet inspannen om nederig (eenvoudig) te zijn. ALS JE IETS ANDERS BENT. IS HET SCHIJN!"

Die eenvoud wordt beschreven in de Yoga Soetra (Yogakompas, blz. 138, nr. 30):

Ahimsaa, Satya, Asteya, Brahmacharya en Aparigraha. Ahimsaa is een geweldloos Zien (Siva) dat de omgeving niet ervaart als dingen of objecten die men kan "gebruiken", manipuleren of platwalsen, maar als iets wat Nara gelijk is. Satya is waarheidszin, waarin je alles benadert met een frisse, nieuwe blik, zonder projecties, oordelen en vergelijken en met geen andere bedoeling dan Nara en zijn omgeving te zien als een geheel, in zijn eigen status. Asteya is niet-stelen of het niet exploiteren, onderdrukken of onderwerpen van dat geheel.

Brahmacharya is een Zien zonder de uit dualiteit geboren lust om alles te veroveren en te onderwerpen. Aparigaha is een bewustzijn zonder verwerpen en behouden. Dat alles is de ene bedoelde EENVOUD. Al het andere is schijn en zelfbedrog. En, weet je wel: eenvoud, Siva (Jij) is het!

Die blik is het geheim. Een tedere eenvoud doet het, al het andere is een bron van conflict en angst. Hoe ver we van onze wezenlijke eenvoud verwijderd zijn, moet je echt eens nalezen in de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende). De weerstanden tegen eenvoud zijn groot, omdat we met iets anders werden opgevoed en omdat het de natuur van het ego is niets prijs te geven van zichzelf, ook al openbaart zich daardoor een luister en een geluk zonder grenzen. Die eenvoud is de ongekende, zalige eenzaamheid waar we nu voortdurend van weglopen en die ons, met Shakti als bemiddelaar in de vorm van depressie en angst, duizend signalen geeft om ze toch te zijn (zie inleiding Bhagavad Gietaa). Als je dat begrijpt en beoefent, ligt de weg open en komt er een ware doorbraak.

TOEGETAKELD

Nara houdt er niet van niet te worden ervaren zoals hij is. Zodra "Mister So and so" (Sivananda, Song of 18 'ities) of het schizofrene zelfbeeld wordt afgelegd, reageert hij daar bijzonder dankbaar op. Een schizofreen zelfbeeld dat Siva en Nara verdonkeremaant is de oorzaak van onze kwalen. Vasishta zei: "Als de geest zijn bron (Siva) verlaat, doolt de Praana in het lichaam rond als een dier gewond door een pijl." Daarmee loopt alles mis, met het gevolg dat zowat alle Naras in deze tijd erg toegetakeld zijn.

Zorgdragen voor Nara doe je met zuiveringsoefeningen (daar komen we op terug), Zonnegroet, Aasanas, ontspanning, vrij ademen, gezonde voeding enz. Dokters weten het: we zitten teveel, we bewegen te weinig, we eten teveel (dierlijke vetten en eiwitten, suiker...). we roken enz. In 's hemelsnaam, doe daar wat aan! Volg alle wenken en haal op tijd en stond een frisse neus.

Eens je Berghouding vat, kun je leren wandelen met het gevoel dat Nara wordt gedragen door de aarde en zoals alle andere dingen tot de natuur behoort. Jij (Siva) voelt je daar wijds door. Dat geeft een nieuw gemoed en niets gaat daar boven.

ZONNEGROET

Heb je de tekening en de beschrijving in de Gietaa van buiten geleerd? Dan is dit het ogenblik om de Zonnegroet in je oefenschema op te nemen, vóór de Aasanas en gevolgd door enkele minuten ontspanning.

De houdingen die op de tekening omcirkeld zijn, herinneren je aan de gedragenheid van Nara. Over het effect van Zonnegroet kan een boek worden geschreven: er is geen cel, geen orgaan en geen systeem in het lichaam dat er niet wordt door bekrachtigd!

AASANAS

Op blz. 92, 93 en 94 van Yogakompas kun je heel wat lezen over Aasanas. Ook de onderschriften bij de fotoreeks in de Bhagavad Gietaa moet je geregeld nalezen en... toepassen.

De gedragenheid van Nara, een ONBETROKKEN toeschouwerschap (Siva), vrij ademen, ontspannen onbeweeglijkheid enz. zijn de beste vuistregels. Wat je in die omstandigheden doet is volmaakt en wordt helemaal vanzelf steeds volmaakter.

Het effect van Aasanas is fantastisch en is maar te verklaren op het niveau van Shakti.

ONTSPANNING

De basis van alle ontspanningsmethodes bestaat uit het toevertrouwen van Nara (lichaam van denken) aan de natuur, door gedragenheid en door de bovengenoemde eenvoud. Die eenvoud is Shroeti (de basistoon) achter alle oefeningen (ervaringen).

ADEMEN

Later bestuderen we Praanaayaama (ademhalingsoefeningen), maar inmiddels is het vrijmaken van de adem een zegen voor Nara.

ONDERDEEL 26 / 51

SHAKTI, DE BASIS VOOR EEN TWEEDE BENADERING

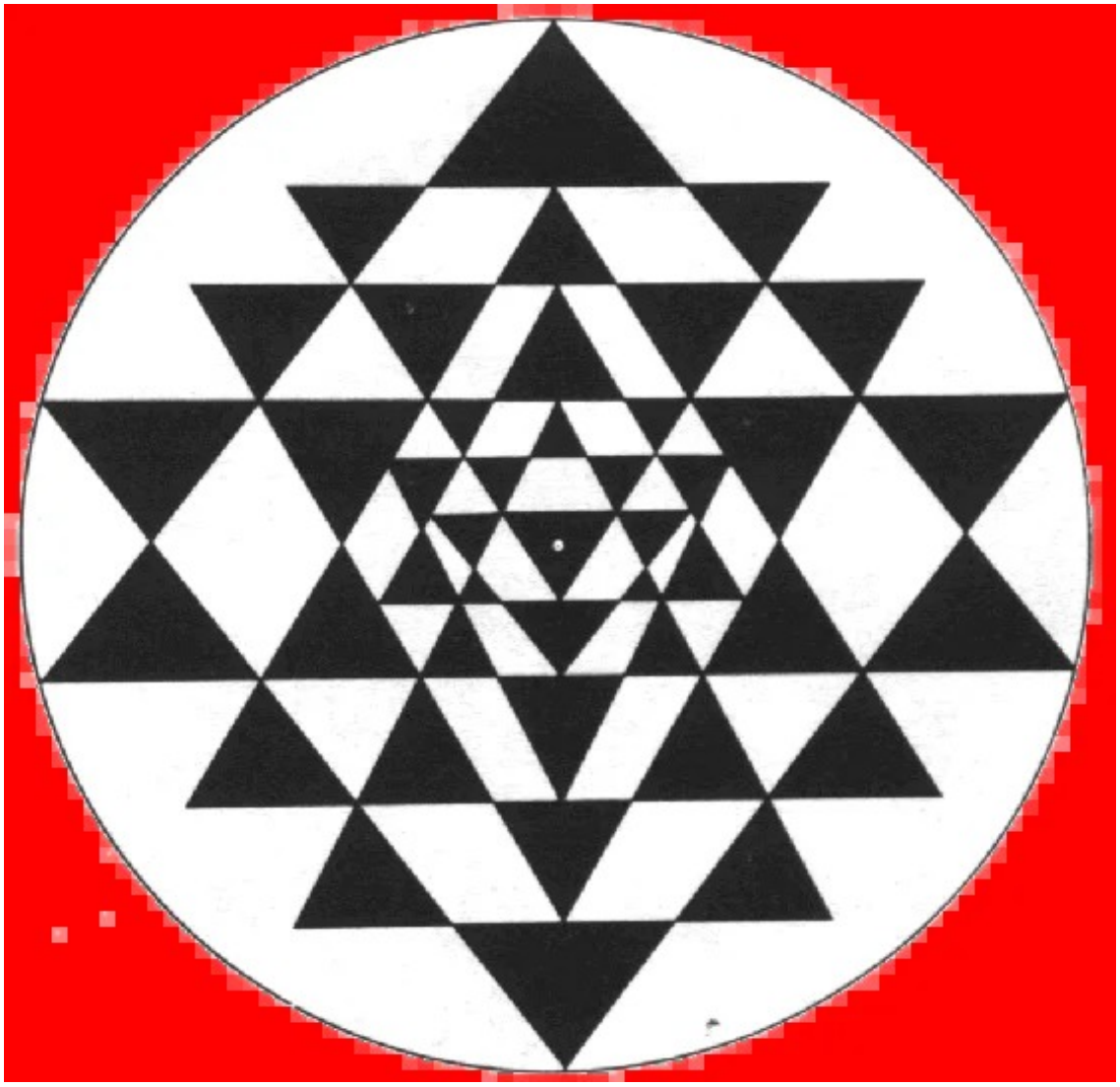
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

SHAKTI, DE BASIS VOOR EEN TWEEDE BENADERING

Shakti beschrijven is onmogelijk. Elke poging daartoe is gedoemd om te falen en kan enkel bedoeld zijn als basis om je intuïtie aan het werk te zetten.



Siva (wit) met een oneindig gedifferentieerde Shakti

Siva (Bewustzijn) en Shakti zijn één onscheidbare werkelijkheid, veel inniger samen dan de twee zijden van een zelfde munt. In Tantra Yoga worden ze gesymboliseerd door een in elkaar verstrengeld minnend

paar of door een wezen dat half man, half vrouw is. In werkelijkheid verlaten ze elkaar nooit en is de staat van SAMSRAYA (zie vorige les) altijd een onveranderlijk feit.

Enkel in de staat van Prakaasha wordt een verschil ervaren tussen Siva en Shakti, gesymboliseerd door een liggende Siva en een opgerichte op Siva staande Shakti. Op dat ogenblik is Shakti Mahaa Maayaa, letterlijk de Grote Begoocheling, die een relatieve werkelijkheid en een nooit echt bestaande dualiteit schept. Zoals een zaad een boom wordt met takken, bladeren, bloemen enz., zo wordt Mahaa Maayaa, Siva verlatend, de levensboom of de kosmos met een ontzaglijke veelvoudigheid, hoewel ze altijd bij Siva blijft.

De veelvoudigheid blijft niettemin de Ene: knooppunten van de ene Siva met een oneindig gedifferentieerde Shakti, waarvan elk deel het zegel draagt van Siva in de vorm van Yantras (zie tekening vorige les), een soort genetische code waarmee de natuur (Shakti-Nara) uit zichzelf in vervulling gaat (zie Yogakompas, blz. 143, 2 en 3). Die visie plaatst de Schepper niet in het begin van de tijd, maar in het hart van de mensen, en verzoent het dispuut tussen gelovigen en wetenschappers (evolutionisten). Geen uiterlijke omstandigheden, maar Sivashakti zelf drukt zich van seconde tot seconde uit in talloze altijd veranderende Avataars (verstoffelijking van Bewustzijn). Oorspronkelijk is Shakti Praana, een intelligent en scheppend beginsel dat andere Praanas, Chakras en zenuwgebieden schept, samen met de elementen aarde, water, vuur, lucht en ether, die door vervijfvoudiging Nara worden, met een omgeving zoals hij ze ervaart via vijf zintuigen. En zo wordt Shakti, die toch altijd Siva blijft, de Natuur of een Avataara.

Shakti is een INTERMEDIAIRE kracht tussen Siva en Nara. Ze is BEMIDDELING en OVERDRACHT.

SHAKTI ALS BEMIDDELING

In de Bhagavad Gietaa (VI 6, blz. 141) lees je: "Het Zelf (Siva) is de vriend van het zelf (Nara) voor hem die het zelf (het ikje met zijn vereenzelviging en conditioneringen of het schizofrene zelfbeeld) overwonnen heeft.

Maar voor het overwonnen zelf (het ikje) staat het Zelf (Siva) in de positie van een vijand."

Voor degene die Nara toevertrouwt aan de natuur en die Siva realiseert, is Siva de vriend van Nara. Nara is dan verlost van alle primaire kwalen en is, samen met Shakti en het onderbewustzijn, een volmaakte schepper, zoals de Nara op de omslag van de Bhagavad Gietaa. De vriendschap van Siva tot Nara wordt verklaard door het feit dat Shakti, zolang de geest gevestigd is in Siva, in een volkomen harmonie is. Die harmonie wordt symbolisch uitgedrukt door de dans van Siva en Shakti, die dan Paarvatie heet, of door het wisselen van een blik tussen Siva en Paarvatie.

Maar zodra de geest zijn bron (Siva) verlaat, door vereenzelviging en door het Oedipuscomplex, holt de Praana in het lichaam rond en schept ze alle primaire kwalen. Als bemiddelaar van Siva laat ze je daarmee weten dat er iets fundamenteel misloopt. Zo is elke primaire ziekte een boodschap van Siva en een wenk om orde op zaken te stellen.

Naarmate de kloof tussen Siva en het schizofrene zelfbeeld vergroot, gaat Shakti erger tekeer en vertolkt ze de schreeuw van het Zelf (Siva) om als zodanig te worden gekend en gerealiseerd. Die Shakti wordt gesymboliseerd door Doergaa, rijdend op een tijger en tot de tanden toe gewapend.

De daardoor veroorzaakte primaire (gewone en essentiële) ziekten kunnen worden bestreden met de op Nara en Shakti gebaseerde benadering. Op een ogenblik dat Nara gedragen en toevertrouwd is aan de natuur (eerste benadering) kan Shakti vlug tot rust worden gebracht door de Praanas en de Chakras aan te raken met het puur toeschouwerschap dat men dank zij de eerste benadering op dat ogenblik is.

Wees je vanuit de eerder beschreven EENVOUD rustig bewust van de vijf Praanas, die met een bijbehorende Mantra (Naam) worden gevestigd in hun oorspronkelijke intelligentie en functie.

Wees je aldus bewust van PRAANA (met een doorzichtige gouden kleur) in de ogen, de neusholte en de mond, met de Mantra PRAANAAYA SVAAHAA. Dan van APAANA (loodkleurig) in de buik onder de navel, met APAANAAYA SVAAHAA. Dan van VYAANA (hemelsblauw) in het hele lichaam, met VYAANAAYA SVAAHAA. Dan van OEDAANA (turksblauw) in de keel, met OEDAANAAYA SVAAHAA. Dan van SAMAANA (wit) in de buik tussen hart en navel, met SAMAANAAYA SVAAHAA. Dan herhaal je een tijdje de Mantra PARAMAATMANE SVAAHAA (Param: hoogste Aatman: Zelf of Siva) waarmee de geest wordt gevestigd in zijn bron (Siva). De kleuren zijn etherisch of doorzichtig en de Mantras worden enkel mentaal herhaald.

Daarna word je je, een na een, bewust van de Chakras, beginnend met Moelaadhaara (van onder naar boven dus), telkens door het oersymbool in gedachten te visualiseren met de erbij horende Mantra: het vierkant (Lam), de maansikkel (Vam), de driehoek met de basis naar boven (Ram), de zeshoekige ster (Yam), de Lingam of het ovaal (Om) en de volle maan (met stilte).

In de tekening van vorige les zijn alle oersymbolen en Mantras aangegeven, samen met kleuren. Shaktis enz., die eveneens middelen zijn om de Shaktis teder aan te raken. Je kunt haar in de Chakras zelfs aanraken met de muzieknoten, in gedachten gezongen en uitgesproken als SA, RE, GA, MA, PA, DA, NI. Met de daaropvolgende SA ga je in Siva, een onuitsprekelijke Stilte boven je hoofd en in het Hart (waar je wijst als je "ik" zegt).

Dat alles doet wonderen!

Shakti bemiddelt ook voor Nara. Wanneer Nara in gedragenheid in Aasana of ontspanning is, brengt Shakti Siva dichterbij. Hoe gebeurt dat? Het belangrijkste effect van Aasana is dat VYAANA, die het gehele lichaam doordringt, wordt bekrachtigd en in haar intelligentie en functie wordt gevestigd, in die delen van het lichaam die, mits VRIJ ADEMEN, volkomen ONTSPANNEN en GEREKT zijn. Het resultaat is dat je je energieker voelt en dat de bloedsomloop, de bevoorrading van alle cellen aanzienlijk verbetert. SAMAANA wordt gevestigd door druk op de buik in achterwaartse buigingen, door de beweging van het middenrif (vrij ademen!), door Agni Dhauti (bekijken we later) en door het ontspannen gerekt zijn van de wervelkolom.

Door vrij ademen worden de PRAANA sterk en de APAANA licht. De Apaana stopt haar neerwaartse beweging en wordt verenigd met Praana, wat vanzelf -Shakti bemiddelt!- Siva dichterbij brengt. Dat gebeurt vooral in Omgekeerde houdingen. In Alle-delenhouding en Vishouding wordt OEDAANA gevestigd, wat Nara meer evenwicht en zekerheid geeft.



Bewustzijn (hier Krishna) en Shakti (Raadhaa) wisselen een blik.

Het rustvol gerekt zijn van de wervelkolom heeft overigens een versterkend effect op de betrokken Chakras. Sommige Aasanas, zoals Achterwaartse buigingen, Pauwenhouding en Omgekeerde houdingen, wekken zelfs de slapende of potentiële Koendalinie, de Shakti die te gelegener tijd vanzelf haar weg naar Siva vindt.

Dat en dat alleen verklaart het ongeëvenaard effect van Aasanas. De bloedsomloop. de spijsvertering, de endocriene klieren, de vernieuwing van het lichaam, de psychische weerstand enz. varen er wonderwel bij.

Dan zijn er ook Moedraas, sublieme houdingen en oefeningen, die Siva en Paarvatie in volmaakte harmonie laten dansen. Ze staan beschreven in "Yogagids", maar ook in deze cursus komen we erop terug.

Vooral Zonnegroet is belangrijk. De zelflichtende zon is het symbool van Siva of Bewustzijn. De naam houdt in dat alle bewegingen -vrij als een dans!- een voortdurende ervaring hoeven te zijn van een onbetrokken eenvoud of toeschouwerschap (Siva).

De Zonnegroet bestaat uit twaalf bewegingen, de twaalf manen van de zonnecyclus, die het element tijd of alle processen in het lichaam symboliseren. Ze regelt die processen, schept harmonie in de Praanas, stimuleert de Chakras, doet Siva en Paarvatie dansen en brengt Siva dichterbij.

SHAKTI ALS OVERDRACHT

Als overdracht is Shakti een pad waarmee Siva neerdaalt in de natuur (Nara) die, als alles op zijn plaats staat, een echte Avataara is. Siva is in Nara trouwens in al zijn volheid aanwezig als het FEIT van Zien, Luisteren enz. Zien IS Siva!!!

Shakti is ook een pad om de geest opnieuw in zijn Bron (Siva) te vestigen en Prakaasha, de luister van Zien-Luisteren te realiseren.

Het Shaktipad omvat twee benaderingen:

de ene is zo gevaarlijk dat ik erover zwijg, de andere zo simpel dat ik er niet over zwijgen kan. Het observeren van de adem in het Hart met de Mantra SOHAM behoort daartoe, maar daar kom ik later op terug.

SIVA ALS BASIS VOOR EEN DERDE BENADERING

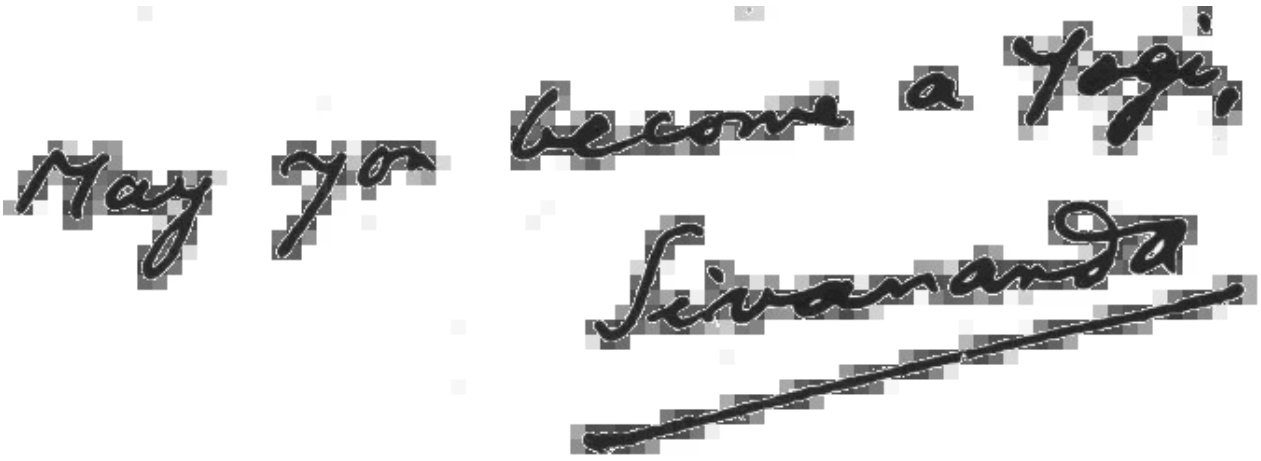
De derde benadering werd in de geschiedenis van de mens nooit zo raak beschreven als in de Gietaa. Ze is een pad waarin Siva (in de Gietaa Krishna genoemd) zelf hét medium is om Siva te vinden. Lees III 42 en 43 op blz. 80.

De Gietaa is voorlopig een gestoten boek, maar na de volgende les komt daar verandering in.

TANTRA YOGA

Boven die drie benaderingen troont een pad dat door zijn eenvoud niet te vatten is en dat VIMARSA en SAMSRAYA vanzelf openbaart. Het is het pad van het eeuwig minnespel tussen Siva en Nara in Adhidaivikameditatie. Wat dat betekent, is voor later.

Voor een keer vallen de andere rubrieken weg wegens plaatsgebrek. Onthoud alleen dat je me kunt schrijven: Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst, België, maar niet over onderwerpen die aangekondigd zijn voor later.



TRIKA YOGA LEER JE BEST ONDER GOEDE LEIDING.

ONDERDEEL 27 / 51

Ik voel me verloren.

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Ik voel me verloren. Mijn lichaam doet pijn, eten gaat niet, slapen gaat niet, mijn denken -is zo weerbarstig. Soms barst ik van stress of angst. Er zijn ogenblikken waarop ik in gedragenheid en overgave stil kan zijn, maar die duren zelden lang. Vat doe ik? Volgens mijn dokter gaat het louter om een psychisch probleem.

Ik nodig je uit om samen het probleem uit te praten tot de oorzaak en de oplossing voor de hand liggen. De volgende lessen zullen je helpen ook zelf een dieper inzicht te krijgen in jezelf. De duidelijkheid van het probleem en het inzicht dat angst voor eenzaamheid (verloren zijn) maar een conditionering is, zullen je motiveren om de 9e les te lezen en te herlezen, te begrijpen, te beoefenen en stilaan te zijn. Ik stuur er je nu al een kopie van toe.

Beoefen inmiddels alles wat je geleerd hebt in deze cursus en herlees de lessen af en toe tot er een licht begint te branden. Neem inmiddels volwaardige maar lichte maaltijden en vast ééns om de week met Modifast. Vermijd koffie, alcohol en tabak. Haal alle dagen een frisse neus, in een gevoel van gedragenheid waarin alle gestalten wat innerlijker of indringender aanwezig zijn. Doe dagelijks Bhraamarie. Een warm ligbad met melisse, lavendel of oranjebloesem (in een washandje in het badwater laten trekken) of een koude douche zijn goede hulpmiddelen. Enkele minuten enkel je tenen in koud water (met een paar ijsblokjes) steken of een koud voet- of zitbad helpt. Een goed hulpmiddel is Passifloracomplex van dokter Vogel. Je kunt ook je eigen complex laten maken in de homeopathische apotheek, met oertinctuur van Valeriaan, Crataegens, Passiflora, Gelsemium, Lotuszaad en Melilotus in gelijke delen, I koffielepel in een glas water, 2 maal per dag en eens vóór het slapengaan zal je helpen. Grootmoeders zweren bij 2 á 3 kopjes Angelicawortelthee per dag en bij een koffielepel appelazijn in een glas water vóór het slapengaan. Dat alles helpt, maar wat inzicht in jezelf en de beoefening van deze cursus is uiteindelijk de enige oplossing.

Jaarlijks was ik de hele winter door verkouden en had ik wel eens griep, keelontsteking of bronchitis. Dank zij je oefeningen, gezonde voeding, Echinaceacomplex, Silicea DI 2 en een dagelijkse Acerola-C (vitamine 0, heb ik tot nu toe probleemloos deze koude winter getrotseerd. Dank je. Mogen velen je voorbeeld volgen!

Ik sukkel met hoge bloeddruk. Welke oefeningen zijn goed voor me ?

Naast de voorlopige doktersbehandeling, moet je Yoga beoefenen in zijn totaliteit. Hoge bloeddruk is in vele gevallen trouwens het gevolg van stress en andere psychische problemen, die een nieuwe, rustiger en voldaner levensstijl eisen. De 6e les zal een goede spiegel zijn om de oorzaken van je spanningen op te sporen, te begrijpen en los te laten. Doe alle in deze cursus vermelde oefeningen, oorspronkelijk met de nadruk op gedragenheid (Berghouding), ontspanning en Bhraamarie gedurende ruim tien minuten. Wat later krijgen alle Aasanas, Zonnegroet en vooral Kripaa Moedraa evenveel aandacht. Die oefeningen doen wonderen !

Gebruik zo weinig mogelijk zout en zeg vaarwel aan tabak, alcohol, suiker en sterke koffie. Af en toe een kop cichorei is een oude remedie tegen hoge bloeddruk. Eet zo weinig mogelijk vlees en eet veel groenten, met een voorkeur voor worteltjes, paardebloem, venkel, selder, brandnetels, rode biet, prei, sla enz.

In een dieetwinkel vond ik KWAI, een samenstelling van knoflook, meidoorn, maretak enz. Dat is een fantastisch hulpmiddel. Bij de homeopathische apotheker kun je je ook Viscum crataegui-oertinctuur aanschaffen en er tweemaal per dag een in water opgelost koffielepeltje van nemen.

Een nieuwe levensstijl blijft belangrijkst. Helpt dat niet dan is een medisch onderzoek nodig om na te gaan of de hypertensie niet te wijten is aan andere aandoeningen.

Dank zij je brief heb ik de diepere oorzaken ontdekt van mijn vraatzucht en mijn niet te stuiten verlangen naar zoetigheden. Al 27 jaar werd ik op emotioneel gebied stiefmoederlijk behandeld. Ik was de oudste van zes kinderen. Mijn moeder was begaan met de kleinsten. Zelf nog een kind met veel nood aan tederheid en aandacht, moest ik integendeel het goede voorbeeld geven, de stoerste zijn, de sterkste zijn, de wijste zijn. Spontane uitingen van emotie, zowel vreugde als verdriet, waren overigens taboe. Ik deed hard mijn best, zonder één affectieve respons. En zo stapte ik 16 jaar geleden enorm geblokkeerd, gefrustreerd en gecomplexeerd in het huwelijk en werd vrij vlug geconfronteerd met de drankproblemen van mijn echtgenoot die mij emotioneel eveneens in de kou liet staan... Achteraf bekeken moet ik toegeven dat ik zonder die problemen nooit tot Yoga was gekomen. Yoga, oorspronkelijk oefening, wordt stilaan een openbaring. Haat jegens mijn echtgenoot werd omgebogen tot aanvaarding. Ik ervaar alles als een uitdaging om boven mezelf uit te groeien. Langzaam vielen schuld- en schaamtegevoelens van me af. Ik realiseerde me dat mijn man een zieke was die het heel moeilijk had... Ook met de kinderen ligt het moeilijk. Mijn oudste dochter heb ik altijd behandeld zoals mijn moeder mij behandelde. Ik schaam me zo.

Ze gelijkt op zovele punten op me dat ik in haar mijn eigen onhebbelijkheden, scherpe kanten, frustraties enz. verafschuwde. Met pieken in het haar en extravagante kleding vraagt ze om erkenning. Beiden zijn we gecomplexeerd en hebben we nood aan tederheid. Dat schept een provocerende houding die anderen eerder afstoot dan aantrekt. Allebei moeten we leren onszelf te zijn ! Kripaa Moedraa is een zegen voor me en schept een onverklaarbaar weten in mijn hart dat alles zoveel duidelijker maakt. Dat gebeurt alleen nog te fragmentarisch... De opvoeding van onze kinderen is me nog een probleem. Zé kunnen bij mij in alle openheid terechte zowel met hun bakvisproblemen als hun levensvragen. Het is spijtig dat ze zo weinig zin aan het leven geven, te vroeg begaan zijn met seks en zingenot. Ze bekijken de wereld zoals volwassen, maar missen de maturiteit om alles te relativeren.

Morele waarden, zelfdiscipline, verdraagzaamheid en offervaardigheid zijn hen zo moeilijk bij te brengen. Hen opvoeden tot goede mensen met een hoge moraal en spirituele aspiraties lijkt mij van primordiaal belang. Op school doen onze dochters het niet te best. Je stimuleert me om rustvol mezelf te zijn en de dingen te doen zoals ze in mijn handen komen, zonder verwachtingen en bedoelingen, maar mag ik dan mijn dochters geen duwtje in de rug geven ?

Uit je brief blijkt duidelijk dat Yoga licht werpt op je problemen en de hele situatie wat doorzichtiger maakt. Er zijn heel wat lichtpunten in je brief, maar wat de opvoeding van je dochters betreft, heb ik heel eventjes de wenkbrauwen gefronst. Wacht niet tot je kinderen met problemen komen.

Laat je brief eens aan hen lezen en praat erover tot ze aanvoelen wat er in je omging en omgaat. Overstelp ze niet met principes, maar praat ze over je eigen positieve ervaringen en vooral over de wijze waarop jij stilaan het probleem leerde bekijken. Tot begrip en inzicht komen en beseffen dat alles wat we doen een altijd falende schreeuw om zekerheid en erkenning en een rolletje is, waarmee we ons eigen gevoel, onze zelfbeleving en ons wezenlijk moreel bewustzijn verdonkeremanen. De hele cursus is een antwoord op je

vragen. In de 6e , 7e en 8e les wordt alles veel duidelijker. In de 9e les vind je alle geheimen om Dat te zijn waarin alle problemen zichzelf oplossen. Vat de draad in de lessen. Beschouw de lessen als een spiegel en ga door met je oefening. De oplossing is nabij.

Op tv heb ik een uitzending over depressies gezien en toen begreep ik dat ik at omdat ik in een diepe depressie zit. Het vergaat me precies zoals een jonge man in het programma vertelde: "Ik interesseer me voor niets meer, voel me als gevangen in mijn huid, durf haast nergens meer naartoe, schuw mensen..." Vroeger was ik katholiek, maar nu geloof ik niets meer...

Ik stuur je een kopie van de volgende lessen toe. Je zult ze aandachtig lezen, als je echt beseft dat je depressie hét ogenblik van je leven is, waarin je beter dan wie ook dé keuze van je leven kunt maken. Een diepe depressie is het faillissement, niet van jezelf, maar van het hopeloos zelfvervreemde ik (6e les). Je kunt twee kanten uit: de wenken van VRT volgen en, voor zover dat kans heeft op slagen, je zelfvervreemde ikje oppeppen met de middelen die je in de uitzending gehoord hebt. De tweede mogelijkheid bestaat in het lezen van alle lessen, het faillissement van je zelfvervreemde ik aanvaarden, zo mogelijk alle oefeningen uit deze cursus beoefenen en je allesomvattende Zelf te zoeken met Tantra (9e les). Een depressie is een identiteitscrisis. Als je ontdekt wat je echt bent, zul je lachen om alles wat je nu beleeft. Als je het nu niet kunt opbrengen deze lessen te lezen en te beleven, dan bestaat de beste benadering erin je depressie te accepteren en je eens uit te zieken. Depressief zijn behoort nu eenmaal tot het leven. Depressief zijn MAG. Het is je recht je eens goed uit te zieken!

ONDERDEEL 28 / 51

Referentiekader van een probleem

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

WOORDVERKLARING

Referentiekader van een probleem

Het referentiekader van het probleem is de omgeving en de omstandigheden waarin het probleem zich voordoet, samen met alle elementen ervan die het probleem beïnvloeden. Het is duidelijk dat onze omgeving een groeibodem is voor problemen en dat er weinig of niets wordt aan gedaan.

Alternatieve oplossingen

Yoga is geen alternatief. Yoga IS de oplossing. Maar Yoga bevat vele benaderingen, voor elk wat wils, op basis van ieders talenten en mogelijkheden.

De Randvoorwaarden waaraan een oplossing moet voldoen

In deze cursus wordt rekening gehouden met zowat alle problemen waarmee talloze mensen kampen. Dat en de grootst mogelijke diepgang leken me de belangrijkste randvoorwaarden.

ONDERDEEL 29 / 51

6de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

6 de LES

Je bent een drie-eenheid en daarop speelt een drievoudige Yogabenadering in. Dat was het thema van de voorgaande lessen.

Talrijke lezers reageerden enthousiast. Een van hen schrijft: "Ik voelde me diep geraakt toen ik in de Berghouding even ervaarde wie en wat ik ben. De 'EENVOUD' die u beschreef was een openbaring. Vooral het observeren van de adem met SOHAM werd na enkele dagen een ongekende rust. Een topervaring!" Diezelfde juichtoon was er vanzelfsprekend niet bij iedereen. Vooral angstige en depressieve mensen die met hun problemen in de oefening gaan, hebben -precies daarom!- niet altijd de beste ervaringen. Ze fixeren hun oude zelfbeeld en missen wel eens de lust om te oefenen. Dat is een begrijpelijke ervaring. En ze is zelfs erg zinvol, omdat ze vragen oproept en omdat ze de impuls in zich bevat om uiteindelijk naar de kern van het probleem te gaan.

De kern van ieders probleem is het feit dat de mens, naast zijn drie-eenheid, opgezadeld zit met een onecht, zeg maar schizofreen zelfbeeld dat Siva en Nara verdonkeremaant en dat aldus een ware zelfbeleving in de weg staat. Het opzet van deze les bestaat er dan ook in dat onechte zelfbeeld, dat een kluwen van conditionering is, helemaal te ontwarren, in de overtuiging dat alleen die benadering niet enkel de kern van het probleem, maar ook de oplossing openbaart. Deze les is dan ook niet alleen bedoeld voor mensen met psychische problemen, maar ook voor mensen die al begrepen hebben dat ze niet zijn wat ze zijn.

Het is de lezer...

Angstige en depressieve mensen zijn in zekere zin bevoorrecht, omdat spoedig blijkt dat angst, depressie enz. een zin hebben en niets anders zijn dan een door Shakti vertolkte schreeuw van Siva (Zelf) om als zodanig te worden herkend. Het beluisteren van angst en depressie is een onverwachte maar zekere oplossing. Een goede reden om er van nu af aan anders tegen aan te kijken.

Vele lezers maken een vergissing. Opgezadeld met de hardnekkige waanidee dat de dokter en de psychiater altijd alles voor hen klaren, denken ze dat het de Yogaleraar is die het probleem moet begrijpen, oplossingen moet aangeven en oefeningen moet aanreiken. Maar niets is minder waar. Dat soort afhankelijkheid doodt alle zoeken en alle vernieuwing! De leraar kan slechts een medium zijn. Het is de lezer ZELF die, zichzelf beluisterend en oefenend, de kern van het probleem en de oplossing -ZIJN oplossing!- moet ontdekken. En, al lijkt het een tegenspraak, toch is de oplossing die wordt ingegeven door het onechte, schizofrene facet van de mens nooit een echte oplossing! De oplossing van Napoleon (een schizofreen die denkt dat hij Napoleon is en tevens mijn favoriete naam voor het schizofrene zelfbeeld) is een oplossing á la Napoleon, die vanzelfsprekend niet werkt. Yoga vereist een luisteren naar zichzelf, dat voorbij alle zelfvervreemding gaat, zo ONBETROKKEN (denk aan het voorbeeld van de treinen) en zo RECEPTIEF dat alle spinnenwebben in de geest, vanuit een diepe EENVOUD en AANVAARDING,

worden ervaren als louter ERVARINGEN, zonder verzet, zonder vergelijken en zonder conflict. Dat luisteren IS de oplossing. Iemand die wil meeluisteren, die begrijpend, meevoelend en accepterend een louter klankbord wil zijn en die, enkel verduidelijking vragend, het luisteren verinnerlijkt, is een Goeroe.

Laten we het oude schizofrene zelfbeeld bekijken en beluisteren van vooraf aan. Hoe het begon ?

Een baby is Siva-Shakti-Nara en wordt geboren in een staat van smetteloos Zelfbewustzijn of Sivaschap. Hij ervaart Nara en zijn omgeving IN en ALS zichzelf. Freud bevestigt dat met de stelling dat een kind oorspronkelijk geen onderscheid maakt tussen het ICH en NIET-ICH of tussen zichzelf en zijn omgeving. Hij refereert aan Romain Rolland, die onder meer het leven van Ramakrishna beschreef: "Dat moet zoiets als een 'oceanische staat (état)' zijn, die de oorzaak kan zijn van het religieus gevoel, waarin ook alle grenzen tussen het ik en de wereld uitgewist zijn." Jung noemde dat het "Zelf", een onveranderlijke, universele werkelijkheid. Einstein schreef: "Het onderscheid tussen het ik, de anderen en de wereld is een optische vertekening van de werkelijkheid."

De zondeval: van Zelfbewustzijn naar zelfvervreemding

Zeldzame mensen -denk aan de bekende Aananda Mayi Maa, Sivabaalyogi enz.-verlieten die oorspronkelijke staat van Zelfbewustzijn (Siva) nooit en draaien zonder ik sociaal perfect mee. In alle andere mensen ontstaat er, in een bepaalde fase van hun ontwikkeling een ik of een vereenzelviging van Bewustzijn (Siva, Zelf) met het lichaam en het denken. Het ik versluiert de Werkelijkheid (Siva, Zelf) en is overigens de basis van een steeds toenemende zelfvervreemding of "Werkelijkheidsreductie" (Prof. De Batselier) en van de kloof tussen het ik en de omgeving. Het ik is een PRIMAIRE ONWETENHEID (avidyaa) en, aldus Vasishta, de basis van alle PRIMAIRE (gewone en essentiële) kwalen. Freud bevestigt dit: "Het ich is de plaats waar angst ontstaat."

Het ontstaan van het ik wordt in zowat alle religieuze schriften de ZONDEVAL genoemd, waarmee de mens zijn Oorspronkelijkheid verliest. We noemen het ook de erfzonde, niet omdat we ze erven bij de geboorte, maar omdat het de ouders zijn die hun kind ermee opzadelen.



Aananda Mayi Maa: "Mijn Bewustzijn vereenzelvigde zich nooit met dit tijdelijk lichaam. Vooraleer ik op deze aarde kwam, was ik hetzelfde. Ik werd een jonge vrouw, maar bleef hetzelfde. Toen de familie waarin ik werd geboren schikkingen trof om dit lichaam uit te huwelijken, was ik hetzelfde. Hier, vóór u, ben ik hetzelfde. Zelfs later, als de dans van de schepping rondom mij verandert in de hall van de Eeuwigheid, zal ik hetzelfde zijn."

Het ik

Een mens draagt in zijn onderbewustzijn zijn hele geschiedenis mee. De dood is een tijd van vergeten en van loutering, waardoor de herinneringen van een heel leven diep verzinken in het onderbewustzijn als SAMSKAARAS (indrukken) en VAASANAS (latente begeerten). Zodra alles vergeten en gelouterd is, ontstaat de begeerte om te ERVAREN, een begeerte die de Vedas zelfs aan de Schepper toeschrijven als motief van de schepping, waaruit ik begrijp dat Siva-Shakti de begeerte om te ervaren IS.

"Zich houdend aan de regels van de drie en begeerten begerend, bereiken zij de staat van komen en gaan," is de verklaring van de Bhagavad Gietaa waarom iemand wordt geboren. Intuïtief begrijp ik daaruit dat de mens geboren wordt vanuit een algemene, niet specifieke begeerte om te ERVAREN.

"De drie" slaat op de Goenas, altijd wisselende eigenschappen van de natuur die voor het Zelf (Siva) een eeuwig "spel van verandering" of een ERVARING is. De Gietaa bevestigt dit: "Gehechtheid aan de Goenas is de oorzaak van geboorte." De oorspronkelijke begeerte om te ervaren slaat op dat "spel van verandering" als geheel: "Een vervoeging van het werkwoord eten, zowel in de lijdende als in de bedrijvende zin." Door de ALGEMENE begeerte om te ervaren wordt dus een baby geboren, zonder ik.

Daarmee begint het verhaal

In een eenheidsbeleving (SAMSRAYA) van de baby groeit er, door altijd weerkerende ervaringen, een herkenning van het hongergevoel (het werk van SAMAANA), huilen (het werk van PRAANA). Nara die wordt vastgepakt en een slabbetje omgebonden krijgt, een borst, de moeder, woordjes, verzadiging enz. Herhaling van allerlei dingen schept onderscheid. Na enkele weken worden, door een betere convergentie van de ogen, allerlei omtrekken en gestalten duidelijker ervaren, waarvan de belangrijkste (de moeder bij voorbeeld) zich stilaan aftekenen tegen een vage achtergrond. Na de moederborst, worden vooral gezichten vlugst herkend en onthaald op een herkennende glimlach. Rond de derde maand is het kindje in een bijzondere kijkperiode en is het een voelbaar minnespel van Bewustzijn (Siva, Zelf) en natuur (Nara en de omgeving, zoals hij ze ervaart), waarin alle dingen worden ervaren IN en ALS het Zelf.

Het ik komt pas opdagen wanneer de onderscheiden ervaringen conditioneringen worden. Sommige ervaringen worden trouwens langzaamaan ervaren als prettig en andere als onprettig. Onlustgevende ervaringen of de stilaan groeiende hang naar prettige ervaringen scheppen een besef van afhankelijkheid van omstandigheden. Die omstandigheden zijn, door huilen bij voorbeeld, niet altijd te beïnvloeden en worden als "uiterlijk" ervaren. Met dat onderscheid tussen Nara en zijn omgeving wordt de basis gelegd tot het ontstaan van het ikje. Indringende ervaringen of gewaarwordingen worden in de Bhagavad Gietaa (XIV 5-9) Goenas genoemd, die SPECIFIEKE begeerten scheppen en de "onvernietigbare Belichaamde" (Siva, Zelf) aan het lichaam binden. De Goenas zijn met andere woorden de oorzaak van de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken, door het feit dat ze een specifieke gehechtheid scheppen aan geluk en kennis (sattva), aan handeling (rajas) en aan onachtzaamheid, lusteloosheid en slaap (tamas). Daarmee ontstaat het ikje en, door de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam, de kloof tussen het ik en de omgeving. "De moederborst," aldus Freud, "is het eerste OBJECT (uiterlijkheid), omdat ze eerst na heftig huilen ter beschikking komt." Stilaan worden afwezigheden van de moeder, ondanks heftig schreien, ervaren als een bedreiging van GEBORGENHEID, waarmee het kind afdaalt in een hel van dualiteit en de basis legt van al zijn latere kwalen: geborgenheid wordt het fundamenteel motief van het ik, terwijl de wezenlijke ONGEBORGENHEID van het op niets slaande ik de alomtegenwoordige afkeer en angst schept voor ALLEENZIJN en EENZAAMHEID. Dat feit maakt het ik tot een voortdurend vechten voor zijn voortbestaan, een vechten dat de mens eeuwig doet weglopen van zichzelf met een onstelpbare hang naar buiten zichzelf gelegen zekerheden. Daarmee wordt de zalige oorspronkelijke Zelfbeleving van seconde tot seconde verknald! Lees er de Inleiding van de Bhagavad Gietaa op na.

ONDERDEEL 30 / 51

Het ik

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Het ik blijft een tijd lang doorzichtig genoeg om de staat van Prakaasha (waakzaamheid) niet in de weg te staan. Maar een opeenstapeling van ogenblikken van ongeborgenheid maakt de altijd falende hang naar "uiterlijke zekerheden" zo groot dat het oneindige Bewustzijn wordt vernauwd en naar buiten wordt gericht. Het falen schept de behoefte uiterlijkheden te manipuleren, te onderdrukken en om vanuit een leerproces (het vasthouden van het verleden) een toekomst te scheppen. Daarmee begint alle menselijke dwaasheid en wordt de basis gelegd voor het Zelfdodend Oedipuscomplex, dat van seconde tot seconde een onechter en schizofrener zelfbeeld schept.



Afdalen in een hel van dualiteit, eenzaamheid, conditionering, stress, angst enz.

Samenvattend kunnen we stellen dat de vereenzelviging van Bewustzijn met het denken en het lichaam de 1e STAP naar zelfvervreemding vormt, waaruit het onderscheid tussen het eenzaam ik en de wereld ontstaat. De 2e STAP naar zelfvervreemding is de uit gevoelens van ongeborgenheid ontstane afkeer voor alleenzijn en eenzaamheid, met het gevolg dat een mens, uiterlijke zekerheden zoekend, wegloopt van zichzelf.

Het Oedipuscomplex: van pure seksualiteit naar waanzin

Het Oedipuscomplex, een complex van problemen, bevat alle verdere stappen naar zelfvervreemding. In alle werken van Freud staat het op de eerste plaats als verklaring van zowat alle problemen en kwalen. Het ontstaan ervan heeft te maken met de oorspronkelijke eenheidsbeleving van het kind.

Freud ging ervan uit dat de mens bij zijn geboorte PURE SEKSUALITEIT is. De Yogafilosofie beaamt dat, in die zin dat een baby en een Zelfgerealiseerde wijze een minnespel zijn van Bewustzijn en Natuur (Bhagavad Gietaa). Een baby is PUUR ZIEN (Siva), ongericht, keusloos, inspanningloos, zonder voorkeur en afkeer, zonder attitudes, zonder vergelijken, zonder verleden en toekomst, gestalteloos, allesomvattend en fris. Dat Zien (Zijn) wordt verknald op het ogenblik dat het mysterieuze ik (1e en 2e stap) zijn intrede doet. Het mysterie van het ik is dat het geen concreet bestaan heeft -het is enkel een vereenzelviging!- en toch alle ware Zelfbeleving versluiert: zoals de duisternis niets anders is dan afwezigheid van licht, zo ook is het ik niets anders dan de afwezigheid van de oorspronkelijke Zelfbeleving. Het is een niets dat IN SCHIJN alles doet, een primaire onwetendheid en een superimpositie van een groeiend onecht zelfbeeld op Siva en Nara. zoals de superimpositie van een slang op een touw dat in het halfduister voor een slang wordt genomen.

Naarmate een kind zich vereenzelvigt met zijn mond, zijn duim, de erogene zones van zijn lichaam, zijn zintuigen, zijn gewaarwordingen, zijn gedachten enz., ontstaat de kloof tussen het Zelf en wat het kind ervaart te zijn. Jantje is dan niet meer Jantje-als-een-ervaring-IN-hemzelf, maar Jantje tout court, een klein mensje dat zijn allesomvattende staat van ZIEN (Zijn) vernauwt tot een zien dat Jantje "doet", gericht, kiezend, bepalend, beoordelend, vergelijkend enz.

Maar...

Zoals de maan niet verdwijnt omdat er een ondoorzichtig wolkendek is, zo verdwijnt die oorspronkelijke staat van ZIEN (Siva) evenmin omdat er een ik is. Yoga levert vele bewijzen van het onvergankelijk bestaan ervan -lees een voorbeeld ervan in de 3e les -, maar aangezien heel wat mensen Westerse bewijzen nodig hebben, doe ik een beroep op de befaamde Kierkegaard: "Als er in een mens geen eeuwig bewustzijn bestond, als aan alles slechts een wildgistende macht ten grondslag lag. die in duistere hartstochten kronkelend alles tevoorschijn bracht, zowel het grote als het onbetekenende, indien onder alles slechts een bodemloze. niet te verzadigen leemte schuilging, wat zou het leven dan anders zijn dan vertwijfeling?... In eeuwigheid kan ik van de eeuwigheid geen afstand doen. Dat zou een tegenspraak zijn, omdat het eeuwige de mens wezenlijk eigen is. Ontkent of trotseert hij dit, dan vertwijfelt hij..."

Bewustzijn verdwijnt dus niet, maar wordt versluierd door het ik en VERTEKEND TOT DE LUST OM DINGEN (die de baby was) TE VERKENNEN, in de waan dat ze ALS OBJECT in BEZIT kunnen worden genomen. De versluierde aanwezigheid van het Zelf (Siva) is dus niets anders dan een HELAAS VERTEKENDE hang naar herstelling van de oude eenheidsbeleving of de "DRIFT" om alles te omvatten. "Een kind streeft zuiver en alleen", aldus Freud, "naar een onmiddellijk en direct uiten van zijn driften." Dat noemt Freud het LUSTPRINCIPE.

Het is duidelijk dat men een object per definitie niet kan bezitten en dat de waan iets te "bezitten" nooit de verwachte bevrediging brengt, omdat het slechts een surrogaat is van de oorspronkelijke eenheidsbeleving.

Die bezitsdrang (de Bhagavad Gietaa noemt hem "verwerven en behouden", II 45) is de 3e STAP naar zelfvervreemding.

Volgens Freud is de eerste seksuele fase van het kind de orale fase, waarin seksualiteit zich concentreert op de mond: "Omdat de moeder, onder andere omdat zij het kind de borst geeft, als het ware de eerste seksuele partner van het kind wordt, ontwikkelt het kind een bijzonder sterke band met zijn moeder, een band die veel verder reikt dan de eerste fase."

Persoonlijk meen ik dat een sterke abstractie dient gemaakt van het seksbegrip van Freud. In een cursus over experimentele psychologie las ik dat de hang van het kind naar zijn moeder niet slaat op moeder als bron van voedsel, maar op de moeder zelf.

Wat me verwondert is dat Freud, die in alles en nog wat symbolen zag, bij mijn weten de moederfiguur niet zag als het symbool van de te veroveren omgeving. Het "lustprincipe" is inderdaad een onbewuste vertekening van de hang naar de oorspronkelijke eenheidsbeleving. De op de moeder gerichte lust kan dan ook niets anders zijn dan de lust om alles te bezitten en, later, "de wil tot macht" (Nietzsche). De moeder is trouwens de vertegenwoordigster van de omgeving, zoals het meditatiebeeld voor de Yogabeoefenaar een symbool hoort te zijn van de hele Werkelijkheid. Zoals het meditatiebeeld, zo voldoet ook de moeder aan twee voorwaarden: ze is verbonden met de hele omgeving en met het op haar verwijlende kind. De aanwezigheid van de moeder wordt dan ook ervaren als een geborgenheid waarin het kind wat terugvalt op een surrogaat van wat het eens was. Het kind wil de moeder kennen, omvatten en transcenderen! Maar het ik, de eeuwige boosdoener, maakt daar louter een bezitsdrang of lust van.

De 4e STAP naar zelfvervreemding vloeit daaruit voort: "Een belangrijke figuur", aldus Freud, "staat de op de moeder gerichte lust in de weg: de vader die, als seksuele partner van de moeder, de lust van het kind tegenwerkt." Het kind ervaart de vader als rivaal die, vanuit de religieuze en burgerlijke moraal, vlug taboes legt op de hang van het kind om de moeder (de hele omgeving) te kennen en te omvatten. De hang naar eenheidsbeleving wordt nog hartsgrondiger verdrongen.

De 5e STAP, een sterke aantrekking tot de moeder en een haat jegens de vader, schept een diepgelegen mentaal mechanisme van liefde en haat (Bhagavad Gietaa III 37) aan de basis van alle denken dat, aldus de Gietaa, het Zelf versluiert, zoals een spiegel bedekt wordt door stof. De Gietaa noemt het "allesvernietigend" en zegt: "Ken dit als de vijand hier."

Wat het Oedipuscomplex tot een complex maakt, is de tegenstrijdigheid van de gevoelens jegens de vader: "Hij is niet alleen een vijand die dreigt met straf bij elke uiting van lust voor de moeder, hij is ook iemand die door het kind wordt bewonderd en geacht."

Die bewondering ontstaat uit het feit dat de vader de "uiterlijke werkelijkheid" veel beter beheerst dan het kind en het kind kan leren hoe het zich in bepaalde situaties uit de slag kan trekken en zijn "doel" bereiken.

"Vanuit die bewondering wil het kind (als) de vader worden, omdat die de omgeving beheerst." Het kind IDENTIFICEERT zich dus met de vader en met alles waar hij voor staat. De vader is zijn NORM en zo wordt het ziekmakend begrip "NORMAAL ZIJN" geboren en wordt het onechte zelfbeeld gevestigd en erkend, met een inhoud die niets te maken heeft met het SVADHARMA of de eigenheid van het kind (een samenspel van Siva, Shakti, het onderbewustzijn en Nara).

Dat is de 6e STAP die door de Bhagavad Gietaa (II 35) als volgt wordt beoordeeld: "Beter is Svadharma (eigen Dharma), al is het zonder verdienste, dan het Dharma van een ander goed vervuld. Andermans Dharma is beladen met ANGST." Met die 6e stap wordt het kind dus iets wat het niet is en moet het zich, hoog op de tenen lopend, als zodanig waarmaken. Dat is de bron van alle angst!

De verhouding van het kind tot zijn omgeving wordt door Freud het realiteits PRINCIPE genoemd, dat inhoudt dat het kind zich algauw moet oriënteren in de hem omringende "uiterlijke werkelijkheid" (die een

ONWERKELIJKHEID is), zich moet aanpassen aan de eisen ervan en moet leren "realistisch" (eigenlijk onwerkelijk) te zijn.

Dat is de 7e STAP. Als een kind zichzelf kon oriënteren in een enigszins menselijke en natuurlijke omgeving -in India krijgt een kind geen opvoeding vóór zijn 6e!-, dan was die stap niet zo destructief en huiveringwekkend. Het zich aanpassen komt bij ons neer op het zich inpassen in een gezagsstructuur die, in tegenstelling tot een menselijk en op waarheid gebaseerde en aanvaardbare autoriteit, gebaseerd is op egoïsme, op principes á la Napoleon en op een diep inwerkende drang om het Svadharma op te geven en het te verwisselen voor een dwangbuis, aaneengeregen met stupide idealen van zelfvervreemde ouders. Dat proces gaat het hele leven door, niet alleen in het gezin, maar ook op school, in het bedrijf enz. Gezagsstructuren, de top, autocratisch leiderschap, beloning en straf enz. blijven het leven lang de formules waarmee de mens, op basis van angst, wordt ingepast in een onmenselijke, vernietigende karikatuur van de werkelijkheid. Het gezag heeft een woordenschat die de ondergeschikte niet mag gebruiken. Toen de adjudant in het leger me tijdens een schietoefening zei: "Kiekens, dat stelt geen fluit voor", antwoordde ik: "Adjudant, er is zoveel mist, ik zie ook geen fluit", en kreeg drie dagen straf. Elk gezag bakent zijn territorium af, dat niet ongestraft kan worden betreden. En zo wordt de Westerse maatschappij een dwangbuis "waarbij zelfs het kind, als laatste toevlucht om opgelopen frustraties tot ontlading te brengen, de pop bestraffend vermaant en in de hoek zet". Zelfs de pop moet eraan geloven! "De stoute pop is de resultante van twintig eeuwen Westerse beschaving." (Prof. De Batselier). De principes van de schizofrene mens en de wijze waarop hij oude morele principes begrijpt, zijn vernietigend en ziekmakend. Zelfs een Eichmann baseerde zich met een goed geweten, onder het label "Gott mit uns", op het in zijn omgeving geaccepteerde principe van de Uebermensch, om alles wat vreemd was, met een bodemloze vreemdelingenhaat, uit te moorden. Eichmann is een extreem voorbeeld, maar, als het niet moeilijker was onszelf te beoordelen dan onze eigen rug te zien, dan was het niet moeilijk duizend voorbeelden te geven. In de Bhagavad Gietaa (XVI 7 en volgende) vind je voorbeelden in overvloed van een gedrag dat algemeen wordt geaccepteerd, maar dat de Gietaa demonisch noemt. Dat gedrag is het dat door het kind in de vader wordt bewonderd en waarin het zich inpast. Het kind identificeert zich ermee en leert, zoals de vader, alles te veroordelen wat er vreemd aan is.

En zo leven we in een gekke, gevaarlijke wereld die Louis Paul Boon ertoe aanzette te schrijven dat we elkaar een geweten moeten schoppen. Maar niemand neemt dat voor zijn rekening, omdat we allen goedhartige scouts zijn "die als goeie daad van de dag in het ziekenhuis de vrouw bezoeken die we gisteren hielpen oversteken".

Die inpassing en verdwazing begint met beloning en straf, MET DOOR HET KIND ONBEGREPEN MOTIEVEN. Goed en kwaad worden daardoor louter conditioneringen en geen dingen die door het kind als zodanig worden aangevoeld. Zo wordt het geweten van het kind gemaakt! Kraaiend van welbehagen plassen en kakken baby's en ervaren dat zichtbaar als een geschenkje voor de moeder. De moeder bestraft dat met een door het kind onbegrepen motief en zadelt het kind op met het gevoel dat het vies is en het houdt zich op, zodat het soms voor het hele leven geconstipeerd raakt en niet zonder schroom durft te plassen. Jantje wordt berispt als het zijn "vieze" piemeltje aanraakt of als hij vraagt: "Ma, heb jij ook een piemel?" Als hij ontdekt dat ma of zus geen piemel hebben, krijgt hij castratieangst. Het vies zijn van een piemel achtervolgt hem zijn hele leven lang. En dat zijn maar een paar voorbeeldjes. Op zeker ogenblik is het kind groot, IS het dat allemaal en wordt het vader! Dat alles noemen we cultuur en we zijn verwonderd dat die barst van stress, eenzaamheid, verveling, depressie, angst, geweld enz.

De kern van het probleem is dat de mens zijn tot bezitsdrang ("wil tot macht") en lust vertekende hang naar eenheidsbeleving "moet offeren op het altaar van het realiteitsprincipe (Freud), omdat een omgeving zich

niet laat bezitten. Wat op basis van de sociale norm niet kan en mag, wordt dan ook verdrongen, vervangen, gesublimeerd en omgekeerd (vervangen door het omgekeerde). Daaruit ontstaat een schijnbaar fraaiere, maar nog gekkere poespas die de kern van het probleem bedekt. En wordt de mens, in zelfgenoegzaamheid of angst, een vreemde voor zichzelf.

De 8e STAP is de daaruit voortvloeiende teloorgang van het geweten. Het geweten, wat is dat? Aananda Mayi Maa en alle Zelfbewuste Yogis ZIJN ge-"weten"! Het Zelf (Siva) is geweten. De Bhagavad Gietaa bevestigt dat met de idee dat een juist onderscheid en alle deugden ontstaan uit het Zelf.

Maar het probleem is dat het Zelf, het geweten, in zeven stappen hartsgrondig werd verdonkeremaand door een gemaakt geweten dat conditionering van begin tot einde en een gids á la Eichmann is: "Verbijsterd door vele grillen, verstrikt in de netten van lust, vallen zij in een lage hel (Bhagavad Gietaa XVI 16)". Antonin Artaud schreef: "Het leven gaat voort in zijn oude sfeer van wellust, anarchie, wanorde, delirium, chronische waanzin, burgerlijke vadsigheid en traagheid, doelbewuste oneerlijkheid, botte huichelarij, lage minachting voor alles wat kwaliteit heeft, overheersing van een klasse die zich baseert op de vervulling van een primitief onrecht... of, kort gezegd, van de georganiseerde misdaad." In zo'n bikkelhard oordeel kunnen we, geconditioneerd als we zijn, onszelf en onze omgeving nauwelijks herkennen, want ja, we zijn scouts, geïndoctrineerd met de idee dat alles wat we doen netjes en keurig is. Het zijn de zieners en ook de angstige en depressieve mensen die, doorheen die mist van keurigheid, "de groteske hel van menselijke relaties" en alle roodknipperende crisissignalen zien.

De 9e STAP is een dubbelzinnige angst voor de vader: "Enerzijds de angst voor het verliezen van de bescherming van de vader en alleen gelaten te worden in een niet te hanteren werkelijkheid en, anderzijds, de angst om gestraft te worden voor het verlangen de seksuele partner van moeder te worden". Die angst die, ingevolge identificatie met de vader, te maken heeft met het zelfbeeld van het kind of met wat het kind zou willen zijn, uit zich als onzekerheid, angst voor de toekomst, faalangst, angst voor de angst, onwezenlijkheid, doodsangst, zelfangst en een vloed van sociale fobieën. "Vanwaar ik zit", schreef Sylvia Plath, "zie ik de wereld als beheerst door één ding en dit ene ding alleen: paniek met een hondenkop, een duivelskop, een heksenkop, een boerenkop, paniek in hoofdletters zonder kop -het is allemaal dezelfde Johnny Panic, wakend of slapend." Die angst wordt overigens gecultiveerd, omdat angst nu eenmaal het middel is om mensen in het gareel te laten lopen; met angst uit de boot te vallen werd zelfs een Eichmann gemotiveerd.

Al die stappen van versluiering van de Werkelijkheid, bewustzijnsvernauwing en zelfvervreemding die met de dag toenemen (!), en door professor De Batselier "een zachte moord op de Mens in de mens" genoemd, zijn maar de essentie van het Oedipuscomplex. Er zijn nog meer stappen! In 1920 ontdekte Freud overigens, naast de seksuele oerdrift (EROS), ook de doodsdrift (THANATOS). Freud zag in de mens een dualistisch wezen dat streeft naar leven en dood. Mijns inziens zijn die twee driften echter de twee aangezichten van de vertekende hang naar de oorspronkelijke eenheidsbeleving: die hang zelf en de daaruit voortvloeiende onvrede met het onechte zelfbeeld dat door het Oedipuscomplex tot stand komt.

De kennis van het Oedipuscomplex, ouder dan Freud

Terloops wil ik er je aandacht op vestigen dat het Oedipuscomplex kort, maar zeer precies beschreven staat in de 4000 jaar oude Bhagavad Gietaa (II 62 en 63) als een altijd aanwezig spel van begoocheling dat, zonder te graven in het verleden, HIER en NU kan en moet worden doorbroken. Het antwoord op het Oedipuscomplex ligt niet in een revolutie of terreur tegen alles wat met gezag te maken heeft. Neen, de Gietaa is het antwoord, de Gietaa die nu een open boek is en de methode om alle zelfvervreemding en bewustzijnsvernauwing te bestrijden in hun wortels zelf.

Zelf zie ik overigens een 10e STAP, namelijk het feit dat we, kijkend doorheen de mist van conditioneringen en zelfvervreemding, niet meer in staat zijn de omgeving te zien in haar eigen status, zoals ze is. De gevolgen daarvan zijn onoverzichtelijk. Fritjof Capra, een van de groten op het gebied van de theoretische natuurkunde en kernfysica, zei daarover: "Het is, geloof ik, voor ons allen nogal duidelijk dat er een crisis gaande is: een bewapeningscrisis, een economische crisis, een milieucrisis, een gezondheidscrisis (!) enz. Naar mijn mening zijn dat slechts facetten van één en dezelfde crisis, namelijk een crisis in onze manier van WAARNEMEN, veroorzaakt door het feit dat we een verouderd wereldbeeld toepassen op een nieuwe werkelijkheid, die met termen van onze oude conceptie niet meer kan worden beschreven." Eens waren de aarde en de mens het centrum van het heelal. De mens was een superwezen dat zelfs God en de duivel in zijn ban had, door aflaten en heksenverbranding. Sedert Galileï zijn we onbelangrijker. De aarde bevindt zich in een vergeten hoekje van een oneindig aantal galaxies. Sedert Descartes scheiden we de werkelijkheid in materie en geest, met het resultaat dat het universum en de mens niet meer dan machines werden, beheerst door mechanische wetten, die sedert Newton een na een werden geformuleerd zonder één fundamentele vraag over de aard van de dingen op te lossen.

De oude beelden van de werkelijkheid waren onwerkelijk, maar onze voorzaten hadden er een houvast aan zoals een kind aan zijn identificatie met de vader. En zo voltrok er zich ook maatschappelijk een soort Oedipuscomplex, een ik-syndroom, dat de mens naar de vernietiging leidt. Vandaag de dag staat alles op losse schroeven. Gedwongen door de resultaten van nucleair onderzoek, groeit er in de voorste gelederen van de wetenschap een nieuw wereldbeeld: "Wij maken deel uit van een groep levensvormen die over de hele wereld van elkaar afhankelijk zijn, die op biologisch, psychologisch, ecologisch en sociaal gebied met elkaar verbonden en van elkaar afhankelijk zijn.

Het nieuwe wereldbeeld is holistisch en toont een grote overeenkomst met de opvattingen van de mystici en vooral met de ideeën van de Oosterse mystieke tradities.

Onze neigingen om de wereld in aparte delen te splitsen en ook onszelf als een geïsoleerd ego in deze wereld te voelen, zien zij allen als een illusie die stamt uit ons metende en indelende intellect..." (Capra). Grote Oosterse filosofen, zoals Swami Krishnananda, secretaris van The Divine Life Society, bewonderen wetenschappers als Capra, maar blijven erbij dat zelfs de benadering van Capra een geleerde-kikkerbenadering is (zie 2e les) en dat het nieuwe wereldbeeld een concept en geen ervaring is. Capra mist de dimensie waarvan Yoga vertrekt: ZELFBEWUSTZIJN. Zo'n concept zal dan ook de allesomvattende crisis niet oplossen, al zal het hopelijk te voorschijn komen met een nieuwe opvoeding, een nieuwe moraliteit enz. Maar zelfs dat zal falen zolang de mens niet de weg opgaat van de realisatie van de oorspronkelijke eenheidsbeleving. "Te zijn zoals dezen" (kinderen) is de enige moraliteit en de enige weg naar een crisisloze zelfbeleving en een crisisloze maatschappij.

Dat is de basis van Yoga. Van nu af aan zullen we ons dan ook veel meer kunnen verdiepen in de PRAKTIJK van Yoga. Een begrepen en hartgrondig beleefde praktijk is de aangekondigde doorbraak. Uitkijken dus!!!

ONDERDEEL 31 / 51

OEFENING

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

OEFENING

We oefenen bijna een half jaar, de tijd die nodig is om met aasanas een diepgaand effect te bereiken. Wie dagelijks oefende is daar rotsvast van overtuigd. Wie niet oefende, moet er beslist mee beginnen, in het besef dat een steeds diepgaander inzicht een domme karwei verandert in een steeds diepere, helende zelfbeleving. Een cheque met veel nullen erop is waardeloos, tenzij er een ander cijfer vóór staat. Zo ook is het leven ijdel en zinloos, tenzij je je oorspronkelijkheid zoekt en je doodsdrift richt op je schizofrene zelfbeeld. Deze maand krijg je een huiswerk mee: bestudeer deze les en probeer uit deze les ZELF de middelen te puren om het Oedipuscomplex te doorbreken. In de volgende lessen doen we dat samen.

VOEDING

De Gietaa zegt in XV 9: "Hij (het Zelf) zit het oor, het oog, de smaak, de tastzin en de reuk voor, en ook de geest, en geniet de objecten van de zintuigen." XV 14:"Als het vuur Vaishvaanara (het offervuur: hier het vuur van de spijsvertering) verblijf Ik (als Shakti) in het lichaam van levende wezens en, verenigd met Praana en Apaana, verteer ik het viervoudig voedsel." In De Duizend Namen lees je
Bhojanam: Hij (het Zelf) is voedsel.
Bhoktaa: Hij ervaart.
Sandimaam: Hij is de genieter.
Vardhanah: Hij voedt en onderhoudt de hele schepping.
Praanah: Hij zet alle organen tot actie aan.
Sharierabhoetabhrit: Hij onderhoudt en voedt de elementen waaruit het lichaam is samengesteld.
Vaajasanah: Hij is de gever van alle voedsel.
Annam: Hijzelf is het voedsel, de hele natuur is Zijn lichaam.
Annaadah: Hij is de eter van het voedsel.
Het lezen van die verzen en namen bevat de geheimen om van eten een offer of een diepgaande meditatie te maken. Dat is de beste RNA-DNA, de beste vitamine, het beste enzym...

WENKEN

Yoga is zijn als een kind: een hart zonder oordeel en een allesomvattende blik, zonder vergelijken, verwerven, behouden enz. In het vel kruipen van een baby is maar een mentaal spelletje, maar het heelt.

SCHRIJF

In deze les kreeg je huiswerk. Stuur je het me toe? Deze les werd driemaal herschreven, dank zij de feed-back die ik van vele lezers ontvang en die de lessen boeiender en diepgaander maakt.
Mijn adres: Siva, Abeelstraat 19, B-9300 Aalst, België.

Openbaar U Siva en verdrijf, zoals Aadyaa Nityaa (I) de duisternis, alle onwetendheid en zelfvervreemding ontstaan uit het ik.

(1) Adyaa Nityaa: de volle maan, symbool van Goeroe.

Openbaar U Siva als Doetie (4) die, bij het verwijlen op uw lotusvoeten, alle angst en eenzaamheid verdrijft.

(4) Doetie: de halve maan, een innerlijke Shakti, die angst verdrijft, voorspoed geeft en alle begeerten vervult.

Openbaar U Siva als drager van de dansende koningsslang die waakzaamheid wekt in het hart van Yogis.

Openbaar U Siva als Soerya (2) in mijn hart, de Luister van Zien en Luisteren stralend van hemel tot aarde.

(2) Soerya: de zon.

Openbaar U Siva als het offervuur, waarin lust verbrandt en, als een feniks uit zijn as, oprijst als Tederheid en Liefde.

Openbaar U Siva als de drager van Bhagamaalinie Nityaa (3) die, zoeter dan een ontluikende lotus, Uzelf als Zien bekoort.

(3) Bhagamaalinie Nityaa: de wassende maan, symbool van Siva's charme.

Openbaar U Siva als Kaamadeva (5) die door zijn betoverende Liefde alle begeerten doet smelten als sneeuw voor de zon.

(5) Kaamadeva : Siva, de Heer van de Liefde. Siva is in wezen allesomvattende, al doordringende en alleszijnde Liefde.

Openbaar U Siva als het Zelf van alle Yogis, dat nooit van U gescheiden, voldaanheid vindt en minnespeelt met Kaameshvarie Nityaa (6).

(6) Kaameshvarie Nityaa : de maanloze nacht, symbool van de Natuur bedekt door Liefde die alle begeerten vervult.

Openbaar U Kaamadeva als het Zelf, dat, als Zaligheid verwijlend op Zaligheid, licht werpt op zichzelf.

ONDERDEEL 32 / 51

Het realiteitsprincipe, wat is dat?

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Het realiteitsprincipe, wat is dat? Wat bedoel je precies met sociale norm ?
Waarom is inpassing ziekmakend ?

Het realiteitsprincipe betekent dat een kind zijn spontane gedrag moet prijsgeven aan de eisen van zijn omgeving. Als die eisen slaan op de feitelijkheid van de dingen, is dat psychisch nauwelijks een probleem: een kind, met of zonder ik, ontdekt dat zijn vingers verbranden als het de kachel aanraakt en houdt al gauw rekening met de feitelijke gevaren en eisen van zijn omgeving. Een kind heeft het pas moeilijk als het, opgezadeld met een ik, vanuit zijn lust om alles te heroveren, geconfronteerd wordt, niet met de feitelijkheid van de dingen, maar met normatieve verwachtingen van zijn omgeving, bestaande uit cultuur- en tijdsgebonden regels en principes.

Wat de altijd veranderende sociale norm inhoudt, is nauwelijks te verwoorden. Niemand heeft een zicht op de norm in zijn algemeenheid, maar in welbepaalde situaties is zowat iedereen zich bewust van de daar geldende normen. Stel je voor dat de koning bloemen neerlegt op het graf van de onbekende soldaat, zijn neus snuit, boert, eens wuift naar een mooie toeschouwster en zijn handen in zijn broekzakken steekt. Hoe denk je dat de mensen daarop reageren? Het gaat om de "normaalste" dingen van de wereld, die dan en daar onbehoorlijk zijn... Een Aalsterse burgemeester vertelde zijn buurman een mopje: "Een postzegel is een fantastische uitvinding: je kunt het achterste van de koning likken en hem vervolgens een peer op zijn hoofd geven." Onder buren is dat een geoorloofde mop, maar toen die burgemeester diezelfde mop, in aanwezigheid van prominenten, vertelde bij de opening van een postzegeltentoonstelling, was dat een schandaal natuurlijk. Die burgemeester, Urbanus en vele anderen hebben het blijkbaar moeilijk met een dergelijk sociaal normbesef, maar worden er niet ziek van.

Het wordt een beetje moeilijk als je als kind, of als volwassene in een nieuwe job b.v., moet leren omgaan met mensen die, los van wat ze zijn, altijd een rol spelen, een gedrag opvoeren of een "performance" brengen zoals rasechte acteurs. Stel je voor dat je een kind bent van ouders die elkaar rauw lusten, maar die in aanwezigheid van bezoekers verliefder doen dan Romeo en Juliette. Zelfs dat is niet zo dramatisch, omdat een kind langzamerhand wel leert begrijpen dat het gemakkelijker is de "normale" en voorspelbare performance op te voeren dan eerlijk te zijn. Kinderen ontdekken dus dat de leugen meer loont dan de waarheid.

Het wordt pas erg als de omgeving die rol speelt, niet alleen vanuit verwachtingen, maar ook vanuit gemakzucht, routine en gewoonte. "Als ik doe wat ik altijd al deed", schreef een lezer, "weet ik zeker wat de afloop is en houd ik de voorspelbaarheid van alle gebeurtenissen in mijn greep."

Het probleem verergert als de omgeving zich in haar rollenspel vastbijt en het niet meer loslaat, zelfs op intieme ogenblikken waarop wat aandacht en tederheid wordt verwacht. Het wordt nog erger als het uitdrukken van gevoelens taboe wordt. Nog erger als een kind zelf zijn rolletje gaat spelen en er zich, zoals

zijn omgeving, compleet mee vereenzelvigt. Op dat ogenblik zijn zijn instincten, zijn gevoel, zijn natuurlijk gedrag en zijn eigenheid dood, zonder dat het er weet van heeft. Die zelfvervreemding gaat zo diep dat mijn lessen een lezer aanzetten tot de vraag: "Als ik me niet gedroeg zoals ik nu doe, wat ben ik dan in 's hemelsnaam nog?" Voor talloze mensen wordt dat wel eens een levensechte vraag, waarmee ze regelrecht wegglijden in eenzaamheid en depressie. Wat we missen is de cultuur van echtheid en van echte zelfbeleving. Het opvoeren van "performances" heeft een hard leven: een eerste stap om wat spontaner te zijn, bestaat erin, zoals een acteur, bewust te zijn van de rol die men speelt. "The world is a stage", zei Shakespeare, "and all men and women are merely players." Als we doorzagen dat de wereld een schouwtoneel is en dat we met z'n allen rolletjes spelen, zouden er minder depressie en angst, minder kwalen en ziekten en minder problemen zijn. Vasishta zei het duizenden jaren geleden: "De oorzaak van alle primaire kwalen, gewone en essentiële, is zelf vervreemding."

De Zieners hebben de nood aan echtheid zichtbaar gemaakt in de vorm van Ganesha met zijn olifantenkop, bij wie zien, luisteren, denken, handelen enz. perfect samen gaan. De psychologie van Freud is als een echo van Yoga.

Ik heb een afkeer van dwang. Sedert mijn verzet tegen een Yogadiscipline, voel ik de innerlijke dwang om je om de haverklap tegen te spreken en het hoofd vol te schelden. Ook mijn echtgenoot beweert dat ik hem voortdurend tegenspreek en dat mijn reacties een automatische reflex zijn. Hij beweert zelfs dat ik daarin helemaal op mijn vader gelijk. Maar, als er een mens op de wereld is met wie ik niets gemeenschappelijks wil hebben, is het mijn vader. Hij is een toonbeeld van hoe het niet moet en een verzameling van slechte eigenschappen. Ik zoek mijn vader niet meer op en probeer hem te vergeten.

Als kind had ik een erg franke tong. Dat kostte me op school een jaartje zittenblijven. Zelf herinner ik me dat niet zo best en dacht ik dat ik veeleer zwijgzaam en teruggetrokken was. Hoe dan ook tegenwoordig moet ik tijdens je meditatieles en gesprekken vaak op mijn tong bijten om niet tegen je uit te vliegen. Maar dat is vermoeiend en ik ben te gemakzuchtig.

Bovendien is er dan helemaal geen stilte in mij. Ik vind dat dwaas en lelijk vooral, omdat ik je op stang wil jagen voor dingen waarmee ik eigenlijk akkoord ga en ervaar als juist. Ik kan met de beste wil van de wereld geen reden vinden waarom ik je de huid wil vol schelden. Ik wil dat echt niet, begrijp er niets van en voel me het slachtoffer van een spelletje van mijn eigen denken. Iets dergelijks gebeurt ook in andere situaties. Het resultaat is een agressieve bui telkens gevolgd door een bodemloze depressie. Ik ben zó eenzaam ! Begrijp jij wat er gebeurt? Wat doe ik eraan?

Je probleem moet eens grondig worden uitgepraat. Ik denk meteen aan het Oedipuscomplex. Op het eerste gezicht was de relatie met je vader de kern van het probleem. Je vader was het onderwerp van je veroveringsdrang. Je liefde bleef onbeantwoord, ondanks het feit dat je, wat je gedrag betreft, blijkbaar zijn evenbeeld werd. Elke bestraffing van een gedrag, precies door de man die je imiteert, is een trauma. Ook als je wegens dat gedrag op school een jaar moet zittenblijven en daar overigens geen begrip voor vindt. Dat alles verklaart wat er bovenkomt op het ogenblik dat je onder dwang staat en wat je tot een verongelijkt kind maakt, dat, zolang het lukt, wegvlucht uit eenzaamheid. Als een gebaar van me het oude trauma oproept, ben ik de vader die, agressief weliswaar, nog altijd getoetst wordt op zijn toegankelijkheid...

Ziedaar enkele ideeën die zo in me opkomen, maar grondig moeten worden uitgediept in een gesprek. Als je het kon opbrengen je gedachten en gevoelens, onbetrokken zoals wolken aan de hemel, te bekijken, zou het goed zijn te wandelen in de omgeving waar je opgroeide, te kijken naar een foto van je vader en alle gedachten te laten opborrelen, tot we een duidelijker zicht hebben en je het probleem (het zelf en zijn trauma's) kunt verheffen tot het Zelf door het Zelf met de oefeningen vermeld in de 9e les. Een ware

zoeker ligt niet op een bed van spijkers of doornen, maar bekijkt en offert zijn gedachten, gevoelens en pijn aan Kaamadev, een Waakzaamheid of een Toeschouwer die alle wonden heelt en de film van het verleden blootstelt aan het Licht !

Je verhaal heeft een diepe betekenis en... een zin! Het leven brengt elke mens wel eens op een punt van complete innerlijke eenzaamheid, aan de rand van een bodemloze afgrond. Daar kun je twee kanten uit: de weg van de psychologie "die de gefantaseerde ellende doet plaatsmaken voor de reële ellende van het alledaagse leven" of de weg van het vuur (tapas) waarin eenzaamheid vrijwillig wordt verbrand in Eén-zaamheid (zie 9e les). Het vuur of de diepste van alle tapas is het loslaten van alle vereenzelviging, het verongelijkte meisje en alle banden en, vallend in het vuur van eenzaamheid, te herrijzen als een feniks uit zijn as: Eén-zaamheid of de allesomvattende, alles overschrijdende, Absolute Liefde. Je probleem is dé kans van je leven om eens en voorgoed nieuw te zijn!

Ik lijd erg onder het geroddel van mijn omgeving. Meestal begrijp ik dat die roddel op niets slaat, maar dikwijls twijfel ik aan mezelf. Dan ga ik me telkens zeer slecht voelen. Moet ik rekening houden met andermans mening over mezelf?

In de eeuw van de waarheid gold de regel: "De publieke opinie is Gods opinie." In dit ik-tijdperk met alomtegenwoordige zelfvervreemding, is dat gekende principe hét middel bij uitstek om mensen in te passen in een norm die hij nooit is of kan zijn. In deze tijd geldt mijns inziens enkel deze regel: "Als God tevreden met me is, moet iedereen maar tevreden zijn."

Zijn tevredenheid is niet moeilijk te meten: zolang je kunt mediteren, een toeschouwer kunt zijn enz., IS Hij tevreden.

Zelf ben ik gelukkig om allerlei geroddel. Het bespaart me de inspanning me te ontdoen van het hinderlijk imago van de Yogi. Dit leven is een Carnaval van drie dagen. Laat ons geen aandacht geven aan naam en faam en uiterlijke zekerheden. Laten we Hem vinden in het Licht van zien en de Luister van luisteren. Laten we de uiterlijke Carnaval bekijken als Carnaval en wat minder ernstig zijn. Laten we beseffen dat alle geborgenheid en zekerheid in het Zelf liggen. Wat dat betreft, kunnen we nooit ernstig genoeg zijn.

ONDERDEEL 33 / 51

7de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

7 de LES

In de vorige les werd beschreven hoe een kind, door het ontstaan van het ik, zijn oorspronkelijke eenheidsbeleving verliest en in een tiental stappen neerdaalt in dualiteit, zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en onwerkelijkheid. Elke lezer met wat echt toeschouwerschap heeft zich daarin herkend. Hij heeft begrepen dat alles wat hij denkt te zijn een groteske illusie (MAAYAA) is. Hij doorziet zijn problemen en, in het besef dat het EENZAME IK het FUNDAMENTEEL PROBLEEM is achter ALLE problemen, begint voor hem een ware oplossing te dagen. Hij voelt de nood om te zijn wat hij echt is. Hij verlangt naar waarheid, want geen zinnig mens wil met zoveel zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en onwerkelijkheid leven. Hij wil gelukkig en echt zijn, zelfs al is het realiteitsprincipe of het begrip "normaal zijn" voor hem helemaal geen drempel, zelfs al heeft hij geen problemen die door zijn omgeving of zijn dokter pathologisch worden genoemd en zelfs al zit hij goed in de genadeloze race naar succes, rijkdom en macht. Zelfs de meest gemotiveerde machtswellusteling moet vandaag of morgen stilstaan bij zichzelf, met een ervaring die Paul Watzlavick, auteur van "Geluk is ook niet alles" (Van Loghum Slaterus), beschreef als volgt: "Wat ik in mijn leven en in dat van mijn zogeheten patiënten, steeds weer vaststel, is een gevoel van geluk zolang we een doel najagen. Als we dat doel hebben bereikt, blijkt het lang niet zo leuk te zijn als we ons hadden voorgesteld. Dan volgt de kater, de depressie, of als we nog vitaler (schizofrener) zijn, meteen de nieuwe reis naar een volgend en nog groter doel... Dat een heleboel succesrijke mensen absoluut niet gelukkig zijn, blijkt ook uit een interessant fenomeen dat de laatste tijd veel publiciteit krijgt in Amerika, het IMPOSTERFENOMEEN oftewel het BEDRIEGERSCOMPLEX, waarbij geslaagde en succesvolle mensen ervan overtuigd zijn dat hun succes een vergissing is, dat ze niet hebben verdiend, en dat ze op ieder moment door de mand kunnen vallen en ontmaskerd worden als de flater die ze in wezen denken te zijn." Het is duidelijk, de bewuste of onbewuste HOOFDVRAAG van alle mensen is: "Hoe kan ik in 's hemels naam echt gelukkig zijn?"

De vorige les gaf die vraag meer diepgang: "HOE KAN IK ALLE ZELFVERVREEMDING DOORBREKEN EN 'DE OCEANISCHE' STAAT REALISEREN DIE IK IN WEZEN BEN?" Dat is dé hoofdvraag van Yoga!

Freuds antwoord

Freuds antwoord op het Oedipuscomplex is de psychoanalyse. Die benadering ontstond nadat Breuer en Freud bemerkt hadden dat het in hypnose opnieuw bewust beleven van pijnlijke herinneringen, genezend werkte. Freud probeerde een zelfde gunstig resultaat te bekomen zonder hypnose. Hij liet zijn patiënten invallen vertellen, zoals die hen voor de geest kwamen, ongeacht of ze meteen belangrijk of onbelangrijk leken.

Hij beluisterde het verhaal van hun dromen en de daarmee geassocieerde invallen. Dat alles had de bedoeling verborgen geestelijke verwikkelingen op te sporen die, vanuit het onderbewuste, ziekmakend werkten.

Het probleem daarbij is dat er in elke mens een censor is, die bepaalde herinneringen censureert. De censor wordt in de psychoanalyse onder meer overwonnen door overdracht, ingevolge het vanzelf tot stand komen van een gevoelsbinding van de patiënt ten overstaan van de psychoanalyticus. Op basis van die methode ontwikkelde Freud zijn theorie, die ervan uitging dat voorstellingen van pijnlijke aard uit het bewuste denken worden verdrongen en in het onbewuste blijven voortbestaan. Die voorstellingen uiten zich in de droom in de vorm van vergissingen. spreekfouten, schrijffouten en... problemen en kwalen. Zo verdiepte Freud het Oedipuscomplex en de psychoanalyse.

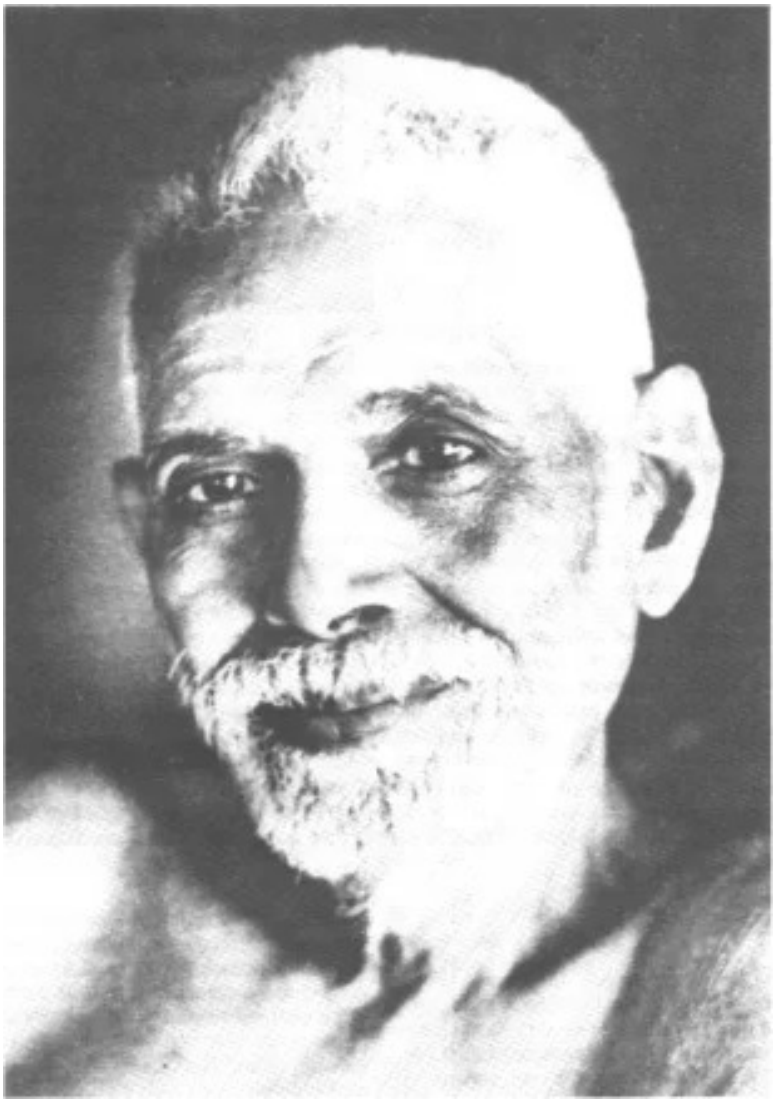
Toen zijn dochter, Anna Freud, psychologie ging studeren, zei hij haar: "Elk zinnig en open gesprek tussen twee mensen is psychoanalyse. Dat zou het hele leven door moeten gaan." Dat is een wenk voor psychohygiëne!

De diagnose genialer dan het antwoord

Freuds diagnose, het Oedipuscomplex, is veel genialer dan zijn antwoord. Zijn inzichten zijn grotendeels een echo van wat Yoga duizenden jaren geleden ontdekte, met dat verschil dat Freuds benadering enkel oppervlakkige problemen oplost en geen antwoord geeft op de hoofdvraag.

Volgens Yoga is het Oedipuscomplex, vanaf het ontstaan van het ik, een voortdurend gebeuren, een IK-SYNDROOM dat kort, maar zeer precies beschreven wordt in de Bhagavad Gietaa, II 62 en 63. Yoga geeft een actuele en veel diepere betekenis aan Freuds begrippen (zie vorige les) en is van oordeel dat het als absoluut syndroom HIER en NU kan en moet worden doorbroken, zonder te graven in het verleden en met de methodes die ten voeten uit beschreven staan in de Bhagavad Gietaa, de Yoga Soetra enz.

Sedert Freud groeit de Westerse psychologie enigszins naar Yoga toe, levert er harde bewijzen van en ontleent er, zonder bronvermelding, allerlei methodes aan. Alexander verkortte Freuds methode. Sommige psychologen, met Karen Horney op kop.hechten veel minder belang aan de kinderjaren en leggen veel meer de nadruk op de actualiteit van het probleem. Rogers opteert voor empathie (zonder oordeel in iemands vel kruipen) of de niet-directieve, client-centered benadering... En zo groeit de psychologie inderdaad langzaam naar Yoga toe en komt er wellicht een tijd waarin de Yogaschriften zullen worden erkend als het sluitstuk van de psychologie en, wie weet, van alle wetenschap.



Ramana Maharshi

"Je bent het Zelf, niets anders dan het Zelf.
Al het andere is inbeelding.
Wees dus het Zelf hier en nu."

Een blunder van formaat

De Westerse psychologie maakt nochtans een blunder van formaat: ze beschouwt het Oedipuscomplex als iets normaals en verheft het tot norm, terwijl het van begin tot einde (herlees de tien stappen!) een syndroom of een complex is van grotendeels van buitenaf ontstane problemen, met het ik als basis. Die visie belet haar naar de kern van de zaak te gaan en verklaart waarom haar intenties niet verder reiken dan het inpassen van de patiënt in het ziekmakend(!) begrip "normaal zijn" (ziekmakend omdat men hard op de tenen loopt om iets te zijn wat men nooit is of kan zijn). Die visie verklaart ook waarom geen enkele psycholoog, op een paar uitzonderingen na, me een echt antwoord kan geven op de vraag wat psychohygiëne is. Een hobby, bezig zijn, relaties aanknopen enz. zijn verdomd geen echte antwoorden! Psychohygiëne is een modewoord zonder veel inhoud, wat de Westerse psychologie betreft. Van de kleuterklas tot de universiteit leren we alles, behalve psychohygiëne. En al is het Oedipuscomplex nog zo relevant, toch is er geen moeder die geleerd heeft hoe ze een kind moet opvoeden. Uit "Games People play" van Berne, "I am OK, You're OK" van dezelfde auteur, de werken van Carl Rogers, "Impasse" van prof. De Batselier, "Is Plato schizofreen ?" van Karel Ringoet enz. kun je zeer veel leren natuurlijk. Vooral

De Batselier gaat naar de kern van de zaak, maar zijn lyrische oplossingen hebben niet de diepgang van Yoga. Merkwaardig is dat de Westerse psychologie eenzaamheid als pathologisch ziet, terwijl existentiële eenzaamheid (lees de inleiding van de Bhagavad Gietaa) in wezen psychohygiëne is. In de Westerse literatuur vind je C. Moustakas als een van de weinigen die het positieve van het beleven van eenzaamheid hebben ontdekt.

Moustakas is onder meer auteur van "Eenzaamheid", Baarn, Ambo. Maar alles samen laat de Westerse psychologie ons toch heel erg in de kou staan met onze vraag wat we moeten doen om morgen niet te behoren tot die honderdduizenden psychisch zieke mensen: "In elk land van de beschaafde (?) wereld zijn er honderdduizenden mensen die in diep ongelukkige en verlammende of reeds verlamde bewustzijnstoestanden afglijden. Als we hun gedrag niet meer kunnen uitstaan, leveren we ze over aan een psychiatrische dienst", (psychiater R.D. Laing). Zelfs religie, in wezen dé oplossing van het Oedipuscomplex, is geen oplossing, omdat het religieus establishment evengoed het onechte zelfbeeld van de mens als norm beschouwt en omdat het religie daarmee tot een karikatuur maakt. Freud noemde die karikatuur een massaneurose, vanuit een praktijk waarin hij geconfronteerd werd met vele slachtoffers ervan.

Perplex

Ik sta zonder meer perplex van al die onmacht die de wereld voor velen onbewoonbaar maakt, omdat het glashelder verhaal van Freud en de Bhagavad Gietaa een voor de hand liggende oplossing inhouden: het beschouwen van alle zo doorzichtige zelfvervreemding als een ABNORMALITEIT, ontstaan uit het ik, dat enkel een vereenzelviging is van Bewustzijn (Zelf, Siva) met het lichaam en het denken en dat, aldus Freud en de Yogaschriften, de basis is van alle angst.

Met Antonin Artaud, begin ik ernstig te twijfelen -ze lazen toch ook "Impasse" van prof. De Batselier!- of de gezags- en cultuurdragers wel een oplossing onder ogen willen zien: "De dingen gaan slecht, omdat het voor de zieke gewetens van nu van vitaal belang is om niet van hun ziekte verlost te worden. Daarom vond die zieke samenleving de psychiater uit om zichzelf te verdedigen tegen het verontrustend diepborende onderzoek van bepaalde zieners." Echte Zieners, de echte Jezus inbegrepen, worden door het establishment als psychoten versleten, omdat hun boodschap haaks staat op alles wat het establishment voorhoudt (onderwijs, media enz.), doet en is, omdat ze een gevaar zijn voor de grootste aller sekten, een zieke maatschappij waarin alle goedgelovige burgers nog menen te moeten aarden, en omdat het tegen-alle-beter-weten-in-behoudsgezinde establishment vreest dat zijn zogeheten waarden (?), zijn fundamenten, zullen begeven en dat het maatschappelijk bouwsel, de grote maatschappelijke egotrip, zal instorten als een kaartenhuisje. Dat is een onvoorstelbare dwaasheid. een maatschappelijk ik-syndroom, dat in een eindeloos aantal stappen de wereld ten gronde richt. De vrees voor een vernieuwing is compleet ongegrond, omdat alleen de waarheid heelt en zegeviert. Het staat geschreven boven de Indiaase Ambassade: "Satyam eva jayate. De Waarheid zegeviert." Inmiddels staan diepborende zoekers als verketterde psychoten in de marge, waar ze zich trouwens oneindig veel beter voelen, kijkend naar de maatschappelijke waanzin die zelfvervreemding tot norm PROMOVEERT, zolang de wetenschap, met Fritjof Capra voorop, het masker niet kan afrukken. De wetenschap is goed op weg (zie vorige les).

ONDERDEEL 34 / 51

Diepborende denkers

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Diepborende denkers

Freud en zijn discipelen beschouwden hun werk als de basis van een nieuwe en betere maatschappij, maar vergaloppeerden zich omdat ze het abnormale (het Oedipuscomplex) als een onoverkomelijk gegeven beschouwden. Zelfs lang voor Freud waren er in het Westen mensen die op dat gebied dieper boorden. Denk aan de Griekse wijsgeren en veel later aan Kant, Hegel. Schopenhauer, Kierkegaard enz.

Kant bij voorbeeld stelde dat "het bestaande" (de werkelijkheid) met rationalisme noch empirisme kan worden benaderd, omdat ze te uitsluitend uit begrippen (rationalisme) of verschijnselen (empirisme) redeneren. Dat is het verhaal van de geleerde kikkers, dat je al kent. Kant zocht naar een synthese van rationalisme en empirisme en bleef dus verstrikt in de netten van de geest die geen antwoord biedt.

Hegel ging dieper: "De enige werkelijkheid is het Absolute Bewustzijn, de denkende Gedachte, de Idee." Die visie die tekort schiet in het maken van het onderscheid tussen Bewustzijn en het denken, is niettemin raker, maar biedt geen oplossing. Had men Hegel maar ernstig genomen, dan waren we wel bescheidener geweest en zouden we zin hebben gehad om dieper te zoeken. We hadden de mens al lang niet meer belaagd met dogma's die trouwens alle zoeken en het wezenlijk religieus gevoel in de mens doden. De filosofie van Hegel was immers een radicale ontkenning van het christendom als een geopenbaarde religie -wellicht bedoelde hij de karikatuur ervan.

Het christendom was voor hem overigens slechts een fase in de ontwikkeling van het Absolute, even noodzakelijk als alle andere godsdiensten.

Kierkegaard, de topman van de Westerse godsdienstfilosofie, was een waarachtig zoeker met geen andere bedoeling dan een ware christen te zijn. "Hoe word ik christen ?" was zijn hoofdvraag. Zijn visie was dat het "esthetische" in zijn beide vormen moet worden overwonnen: wat het zinnelijke betreft, een ROMANTISCHE levenshouding en, wat het ideële betreft, een SPECULATIEVE houding. Beide vormen die de waarheid vertekenen, zijn aldus Kierkegaard, het religieuze binnengedrongen, hebben het enerzijds tot een zaak van gevoel en stemming gemaakt, anderzijds tot een SYSTEEM, dat het christen zijn onmogelijk maakt. Ontdaan van dingen die een juiste visie beperken, kwam Kierkegaard tot de vaststelling dat onze ervaringen HERHALING zijn. In zijn boek "De Herhaling" schrijft hij: "Hij rent niet als de jongens achter de vlinders (ervaringen) aan, noch staat hij op de tenen te kijken naar de heerlijkheden van de wereld, want hij kent ze. Hij zit evenmin als een oude vrouw aan de rok der herinnering te spinnen. Maar hij gaat rustig zijn gang, gelukkig om de herhaling." Dat kon wel een zin uit een Yogaschrift zijn. Als je ervaring een altijd nieuwe herhaling is (volgens Tantra Yoga een uit het Zelf ontspringende altijd nieuwe Avataar of belichaming van Bewustzijn), is er geen nood aan vergelijking met het verleden en is alles altijd nieuw. Het vergelijken van huidige ervaringen met de extase van een eerste liefde of de eerste huwelijksdag bij voorbeeld, maakt alles lelijk en verandert echt genieten (ervaren) in "echtgenoten". Daarmee gaan alle relaties stuk... Een dergelijke HIER- en NUHEID is een zoeken zonder conventionele en traditionele dogma's en boort diep, zonder iets te willen vatten in een systeem: "Een SYSTEEM van het

bestaande kan niet worden gegeven, want het SYSTEEM is afgesloten, het bestaande niet." Ik zou oneindig kunnen doorgaan met het citeren van diepborende Westerse zoekers, De Batselier en Ringoet bij voorbeeld, maar het volstaat te begrijpen dat ze, in de mate dat ze waardevol zijn, in dovemansoren praten.

Alles samen is het duidelijk dat ook de Westerse filosofie, zoals de psychologie en de wetenschap, naar Yoga toegroeit. Ze heeft alleen nog niet begrepen dat het ik met al zijn vervreemding, de geest of de zoeker zelf, een ervaring is en tot de natuur behoort, en dat de geest, met het ikje als zijn bron, dient getranscendeerd om het echte Zelf, de Waarheid en de oplossing te vinden en te zijn.

Yoga,het antwoord

Het Westen zou een oplossing hebben gevonden, als het, nogmaals, het Oedipuscomplex, een ik-syndroom, niet als onoverkomelijke norm had beschouwd en gepromoveerd en als Freud zelf stil had gestaan bij zijn bewering dat een kind geen onderscheid maakt tussen het ICH en het NIET-ICH. Als een kind dat onderscheid niet maakt, wat is een kind dan? Er moest een lichtje gaan branden zijn, mijnheer Freud, toen u refereerde aan Romain Rolland: "Dat moet zoiets als een 'oceanische staat' zijn, die de oorzaak kan zijn van het RELIGIEUS GEVOEL, waarin ook alle grenzen tussen het ik en de wereld uitgewist zijn."

Vanuit een onverbeterlijk empirisme (ervaringsgerichtheid) hebben Freud, zijn discipelen en zijn lezers altijd de flater begaan die "oceanische staat" (het religieus gevoel van alle mensen en de religieuze staat of Yoga van de Zelfgerealiseerden) te beschouwen als een gevoel of een ervaring, die zoals alle gevoelens en ervaringen voorbijgaan.

De "oceanische staat" is geen gevoel en geen ervaring en GAAT NIET VOORBIJ. De mens IS die "oceanische staat", helaas verdonkeremaand door het ik, een schim ontstaan uit de vereenzelviging van Bewustzijn (het Zelf, de "oceanische staat") met het lichaam en het denken, en door een tientrappige zelfvervreemding en bewustzijnsvernauwing. Zoals de maan niet verdwijnt omdat er wolken zijn, zo verdwijnt ook de "oceanische staat" niet, omdat er een ik en zelfvervreemding zijn.

Bewijzen

In een vorige les werd een bewijs geleverd van Bewustzijn, waar geen speld tussen te krijgen is. Maar de vraag is of het hardste bewijs je wel overtuigt? Een kind dat zou worden geboren in gewichtloosheid van een ruimtetuig, kon je wellicht nog overtuigen van de zwaartekracht. Aan een blinde mededelen hoe de wereld eruit ziet of aan een dove uitleggen dat er muziek bestaat, is al wat moeilijker. Zeggen en bewijzen wat Bewustzijn (het Zelf. de "oceanische staat", Siva) is, is geheel onmogelijk, omdat het geen object, geen ding en dus helemaal geen ervaring is! Bewustzijn is zoals je ogen. Kun je je eigen ogen zien ? Probeer het maar, kun je? Hun spiegelbeeld, jawel, maar zonder spiegel? Het is duidelijk, je kunt je ogen niet zien. OMDAT ZIJ HET ZIJN DIE ZIEN! Zo kun je evenmin Bewustzijn of het Zelf ervaren, OMDAT HET DAT IS WAT ERVAART. Bewustzijn is Dat wat ziet (je ogen zijn maar instrumenten, zoals een bril). Het is dat wat luistert, proeft, ruikt, voelt of ervaart. De neuroloog gelooft me beslist als ik beweer dat de ogen, de oogzenuwen enz. alleen maar instrumenten zijn. Hij gelooft me wonder genoeg niet als ik beweer dat ook de hersenen een instrument zijn. Waarom?

Omdat hij geen weet heeft van het nogal wat diepgaander onderzoek van de kernfysica, dat ons mechanisch denken en onze oude opvattingen en theorieën op losse schroeven zet. Fritjof Capra staat alvast aan de kant van de Yogis. Het mensbeeld dat ik in de 4e les geschetst heb, is alvast

wetenschappelijker verantwoord dan om het even welk mensbeeld dat je je indenken kunt. Maar zelfs dat is geen bewijs, tenzij je de ervaring van Zieners accepteert.

Het bewijs ligt enkel in de PRAKTIJK van het daadwerkelijk transcenderen van het ik en alle zelfvervreemding. Het bewijs ligt in het beoefenen en realiseren van Yoga. Alleen dat is trouwens een oplossing, want met ideeën en keiharde bewijzen heb je een dik hoofd, geen bevrijdende Zelf beleving, voorbij alle schizofrenie.

Yoga en religie

Ik erger me dikwijls aan het feit dat Yoga en het gangbaar begrip religie op één lijn worden gezet. In de oude traditie van het land waar Yoga ontstond, waren de Yogis diegenen die, omwille van de wetenschappelijkheid van hun zoeken, alle religieus formalisme en alle cultuur (het product van het ICH, aldus Freud) aflegden. Ze werden daarom door de talloze religies van het land niet als marginaal beschouwd, wel als de spirituele top die, zelfs ver verheven boven de kaste van de Brahmanen en de priesters, als dragers van de Waarheid werden beschouwd.

Bij ons werd dat nog niet begrepen. Mensen die niet de open geest bezitten van een Sören Kierkegaard, een ware christen, beschouwen meditatie, het herhalen van mantras enz. als een nieuwe religie en een concurrent. Het bange religieuze establishment en het establishment-tout-court bekijken Yoga dan ook met een scheef oog. Er zijn overigens karikaturen van Yoga genoeg om daar voedsel aan te geven. Inmiddels pikt men van Yoga allerlei technieken, zonder bronvermelding, en geeft er een geleerde naam aan. Al die technieken falen, omdat ze niet beleefd worden als medium om naar de kern van de zaak te gaan. Maar geen nood, zelfs de grootste engerds zijn te overtuigen als ze nog ogen hebben om te zien en oren om te luisteren.

Overtuigen

Lees de vorige les aandachtig en zoekend na. Het is zo vanzelfsprekend dat een kind met elke gedachte en elk gebaar zijn oorspronkelijke eenheidsbeleving wil herstellen. Maar het ik maakt alles tot een object en vertekent de wil om te zijn wat men is tot de lust om te "bezitten" en te "kennen". Het is evident dat men een object per definitie niet kan bezitten en kennen, aangezien het altijd buiten de mens staat. En zo schept het ik een hemelsbreed verschil tussen het psychisch bezitten en kennen van de omgeving en de echte oorspronkelijke eenheidsbeleving van het kind. Met een beetje ervaring is het zelfs overduidelijk dat het psychisch bezitten en kennen de mens verder en verder weghalen uit zijn oorspronkelijkheid.

Direct na het ontstaan van het ik (dualiteit), wil een kind opnieuw versmelten met zijn moeder, het symbool van de hele omgeving. Die oorspronkelijke hang naar versmelting is het religieus gevoel dat, op vele moderne, erg vervreemde mensen na, leeft in het hart van ALLE mensen. Er is geen volk in de wereld, geen volk in het verleden, tot zelfs de allerprimitiefste mensen, in wie dat gevoel niet leeft. Er is geen kind zonder religie, maar er is ook geen kind in wie dat gevoel in vele stappen niet hopeloos vertekend wordt. Psychisch bezitten en kennen halen de mens inderdaad weg uit zijn oorspronkelijkheid. Uit schizofrenie geboren concepten, ideeën, dogma's en systemen doden dan ook alle religieus gevoel, met het resultaat dat alle religies, in plaats van een bron van eenheid te zijn, een bron van conflict en agressie zijn. Ze hebben meer slachtoffers gemaakt dan de twee wereldoorlogen samen en hebben volkerenmoord gepleegd vanuit een bodemloze vreemdelingenhaat die ze aan Jezus en Mohammed eens moeten verklaren. Dogma's en systemen hebben trouwens niets te maken met de openbaring, maar zijn zonder meer de producten van een maatschappelijk ik-syndroom en een groteske karikatuur van de openbaring, het universeel religieus gevoel en de Waarheid. De openbaringen en de eenvoud en de overgave van de vogelen des hemels werden verdrongen. We schiepen Jezus eerst naar ons beeld en gelijkenis, zeggen

dan "Uw wil geschiede" en steunen op Zijn autoriteit om te doen wat ons best zint, rijk van geest (ik), onrein van hart en met vele onzaligheden. En dat noemen we religie. Aan de basis daarvan ligt Nietzsche, de schepper van het begrip Ubermensch en de grootste dwaas aller tijden, die "de wil tot macht" als de essentie van de mens beschouwde en, in tegenstelling tot Jezus, een afkeer had van de kleine, zwakke mens. Dat klinkt hard en ik besef dat niemand dat echt wil en kan zien, zoals men zijn eigen rug niet kan zien. Maar de waarheid is de waarheid! Ik wil daarmee niemand overtuigen zijn religie te laten varen en zijn Bijbel, zijn Koran of om het even welke schrift weg te gooien. Neen, integendeel. Ik wil alleen maar zeggen dat we alle zelfvervreemding, alle vooroordelen, dogma's en systemen moeten kunnen loslaten, om met een ware openheid, zoals Kierkegaard, opnieuw te leren lezen en er de Yoga of de pure wetenschap in te vinden om het ikje met al zijn bodemloze onwerkelijkheid te transcenderen. Zoniet nemen we onszelf bij de neus! Yoga is terugkeren op zijn stappen en worden wat men IS. De maatschappij is ziek, de religies zijn ziek en de mens is ziek, maar er is een uitweg: het afschudden van alle zelfvervreemding en onwerkelijkheid. Dat is Yoga.

Vragen

Ik ben er me bewust van dat ik vele vragen heb opgeroepen. De klassieke vraag is of het transcenderen van het ik niet de desintegratie van de persoonlijkheid inhoudt. Die vraag behoeft geen antwoord. Heb je Freuds verhaal goed gelezen? Besef je de onwerkelijkheid van je persoonlijkheid of je Napoleon? Zijn Jezus, Mohammed, Aananda Mayi Maa, Ramana Maharshi, Sivananda enz. gedesintegreerde persoonlijkheden?

De bange vraag is: "Moet ik het systeem dan helemaal overboord gooien?" Yoga begint pas met een ware Zelfbeleving, al was het enkel een flits. Op dat ogenblik ben je georiënteerd en begrijp je dat Yoga geen pad is van A naar B, maar een realisatie van wat je altijd was. Tegelijk ontdek je de samenhang van alle dingen en je wezenlijk moreel bewustzijn en ontdek je dat er geen kracht groter is dan Liefde en Devotie, ook al had Kierkegaard een broertje dood aan romantiek. Op dat ogenblik zal de Bergrede van Jezus een ware openbaring zijn en zul je overal hetzelfde vinden, zul je je thuis voelen in een kerk, een moskee, in je eentje of in om het even welke omgeving en zul je je vertrouwd voelen met authentieke gevoelens, belevingen en zoektochten van alle mensen, voorbij alle grenzen en verschillen. Je zult om het even waar en wanneer de vrede van hart bezitten. Wat echt is, kun je niet overboord gooien, wat je overboord kunt gooien is onecht.

Waar plaats je God in Yoga? Heb je er behoefte aan de Werkelijkheid die nooit een object of een begrip is, tot een object of begrip te maken, tot iets wat buiten je staat? Is het niet wijzer te onderzoeken wie jij bent, vooraleer om het even welke andere vraag te stellen? Doe je dat, dan vind je de "oceanische staat", een Eenheid waarnaast niets anders kan bestaan. Is er een andere God dan die Werkelijkheid die je bron en je doel is? En Jezus? We hebben hem onze jas aangetrokken en zijn hoofd gevuld met onze idealen. Vergeet wat je over hem weet en beluister de Bergrede zoals ze is. Ze IS Yoga!

ONDERDEEL 35 / 51

GEZONDHEID

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

GEZONDHEID

In een vorige les schreef ik dat 60% van de Belgen min of meer depressief zijn, veeleer meer dan min. Dat zei een psychotherapeut in een interview van Yvan Heylen. Toen Testaankoop en VRT1 met, zo vernam ik, 12% voor de pinnen kwamen, werd ik belaagd met vragen, vooral over de bewering van de VRT dat Yoga ongeschikt is voor depressieve mensen.

12% is nog altijd een klein miljoen Belgen (!), hoe dan ook, meer dan genoeg om de alarmbel te luiden, vind je niet? Het verschil tussen 60 en 12% ligt in de normen die bij het onderzoek worden gehanteerd. De 60% slaat op mensen die met een kater zitten (Watztavick), de 12% waarschijnlijk op mensen die ernstig depressief zijn. De beide cijfers deugen niet, omdat de gehanteerde norm niet deugt. De waarheid is dat, in een maatschappij die zelfvervreemding als norm promoveert, ALLE mensen depressief of potentieel depressief zijn. Tussen de mens die op het punt staat zelfmoord te plegen en de Zelfgerealiseerde "die tevreden is in het Zelf door het Zelf", ligt een schaal van depressiviteit: rechts, de mensen die nog vitaal genoeg zijn om ongeduldig van zichzelf weg te lopen en, links, de eenzame, zich vervelende, onrustige, hulpeloze, bange, hopeloze, verlaten, kwetsbare, angstige, paniekerige en wanhopige mensen met een kleine of een grote kater. Of moet ik de schaal omkeren, want het is de vraag wie het verst van zichzelf afstaat en voor wie de stap naar het Zelf het grootst is? De enen lopen van de kwaal weg, de anderen zitten ermee. Die laatsten zijn in Amerika al zo talrijk, dat men er spreekt van "de epidemie van eenzaamheid" en "een van Amerika's grootste problemen". Kennelijk een land van stoere jongens, zoals JR en een massa die ermee zit.

De epidemie van eenzaamheid wordt door Gail Sheehy, inleidster van "Eenzaamheid" van Rubenstein en Shaver, op één lijn gezet met vervuiling en echtscheiding, die samen "het agressieve, maar bezielende chemische mengsel zijn, dat ons in staat stelt onszelf te vormen en ons leven te leiden zoals geen ander mens dat vóór ons gekund heeft." Die drie dingen worden door Gail Sheehy beschouwd als de natuurlijke nakomelingen van de ontvoogding of de bevrijding van het individu en de democratisering van de 20e eeuw. En zo zie je hoe een vertegenwoordigster van een schizofrene maatschappij voor alle zelfgeschapen kwalen een verschoning vindt en volhardt in het promoveren van zelfvervreemding en, uiteraard, van onvrijheid en bevoogding van de gewillige, goedgelovige en in de kudde lopende burger. De gangbare oplossingen zijn anti-depressiva, internering, elektroshocks of dingen waartoe de depressieve mens niet meer in staat is: relaties aanknopen, een hobby, sociaal gezwadder en. jawel (!), een buitenechtelijke verhouding.

Gekker kan het niet!

Wat is depressiviteit?

Deze les heeft het, hoop ik, duidelijk gemaakt dat de depressieve mens iemand is, die zich niet meer goed voelt in zijn als norm gepromoveerde zelfbeeld, die het realiteitsprincipe een te hoge drempel vindt, wiens

zelfbeeld door "de groteske hel van menselijke relaties" een dreun heeft gekregen en die, bij gebrek aan Yoga, wat verinnerlijking of Zelfbewustzijn, terugvalt op de angst voor eenzaamheid (zie vorige les), van zijn eenzaamheid wegvlucht in agressie, zelfverwijt, gejammer en zelfbeklag en, soms al jaren, op doktersvoorschrift probeert zijn schizofrene zelfbeeld op te vijzelen.

Als je de depressiviteit tot op de bodem uitpraat, valt EENZAAMHEID steevast als laatste woord, iets wat sprekend bezongen wordt door Urbanus die alles heeft, maar ER NIETS AAN HEEFT.

De oplossing: Yoga, beste VRT

Eenzaamheid wordt door zowat alle psychologen en... de VRT als een kwaal beschouwd, waar de eenzame moet uit weggehaald met bovengenoemde methodes.

Voor Yoga is eenzaamheid één-zaamheid die, voorbij de hang naar geborgenheid (zie vorige les), niet anders is dan het wezenlijk verlangen om één te zijn, het religieuze gevoel, het verlangen om de "oceanische staat" te vinden en om te "bestaan" voorbij alle zelfvervreemding en dualiteit. Eenzaamheid is de existentie van de mens!

Depressie is het overigens door dokters en de VRT gestimuleerde wegvluchten van één-zaamheid, waardoor de geest zijn bron verlaat en ontaardt tot een "essentiële kwaal" die "de Praana in het lichaam doet rondhollen als een dier gewond door een pijl" (zie 4e les). Depressie wordt meestal voorafgegaan door overstuur zijn en agressieve buien, waarmee, in een wisselend spel van vervolger-redder-slachtoffer (uit "Games People play"), de omgeving wordt afgetast met de onbewuste vraag -een diepe, diepe nood- of ze nog houdt van een verhakkelde mens. Natuurlijk houden schizofrene mensen niet van elkaar -ego's botsen als biljartballen!- en dus staat er niets anders op dan, met dat spook (?) van eenzaamheid in gedachten, te vluchten in depressie. Het resultaat is dat eenzaamheid, zelfs voor de meest eenzame mens EEN GROTE ONBEKENDE IS. Men vlucht ervoor, men IS het nooit!

Een meisje dat een mislukte zelfmoordpoging deed, zei me: "Het ogenblik waarop ik daar zat met mijn pillen in mijn hand, was het allergelukkigste ogenblik uit mijn leven." Ze zei me dat met zoveel ontroering en heimwee, dat ik begreep dat ze toen even ECHT éénzaam was geweest, zonder ik met al zijn gejammer om zijn voortbestaan. Mensen die echt mediteren, kennen die existentiële één-zaamheid, die steevast alle problemen doorbreekt en verdrijft! Yoga is dan ook de oplossing, mijnheer de VRT-man! Niet alleen Vasishta beweerde dat (zie 4e les); ook in de 4000 jaar oude SHAUNAKA GIETAA staat geschreven: "Elke psychische kwaal kan enkel genezen door Gnyaana (Zelfbewustzijn of existentiële éénzaamheid), zoals een vuur kan worden geblust met water. De oorzaak van psychische kwalen is KAAMA (een hang naar affectie, vlinders achterna lopen). Daaruit ontstaat GEHECHTHEID. Uit gehechtheid ontstaat SANKALPA (inbeelding, een onecht zelfbeeld; zie Bhagavad Gietaa VI 2), de oorspronkelijke Goeroe van ALLE problemen.

Zoals een klein vuurtje een holle boom verbrandt, zo verbrandt een beetje Kaama alle voorspoed. Zoals hout zichzelf verbrandt door een spontaan ontstaan vuur, zo lijdt de dwaas (met onecht zelfbeeld) door zijn eigen hebzucht. Er is geen einde aan zijn gehunker, daarom is SHANTOSHA (tevredenheid, één-zaamheid) de beste weg naar geluk." Zo'n boodschap spreekt je Napoleon niet aan natuurlijk en staat haaks op wat een maatschappij á la Napoleon en een VRT á la Napoleon je voorhouden. Maar de waarheid IS de waarheid! En wie ze ter harte neemt, zal nooit behoren tot de 12 of 60% depressieven en zal geluk vinden in het Zelf (existentiële één-zaamheid) door het Zelf (existentiële één-zaamheid)! Dat is het enige middel om ALLES te "bezitten" of te ervaren IN en ALS zichzelf en om vanuit die Stilte spontaan en "bedreven" te handelen, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa, II 50. "Zelfs een beetje van dat Dharma beschermt tegen grote angst." (II 40). Ik weet natuurlijk wel dat ik met deze visie niet moet komen

aandraven bij zwaar depressieve mensen. Shaunaka zegt: "Intelligente dokters genezen de psychische kwaal door eerst de mens te benaderen met 'sweet speech' (een zoet gesprek), anekdotes (zoals die van het meisje) en door de geest objecten en lichamelijke genietingen te offeren." Pas dan wordt in zware gevallen naar Yoga gegrepen.

Er was een zwaar depressieve vrouw. Na enkele gesprekken gaf ik haar en haar echtgenoot de raad midden in de winter wat vakantie te nemen aan zee, dagelijks tweemaal heen en weer langs het strand van Blankenberge naar Zeebrugge te wandelen, te praten, elkaar extra te verwennen, tussendoor wat diepe ontspanning, Aasanas en Praanaayaama te beoefenen, het offer van zien na te lezen in de Bhagavad Gietaa (blz. 69) en dat te beoefenen bij de wandelingen. Het offer van zien IS existentiële één-zaamheid en heeft een enorme helende kracht. Ik gaf overigens ter overweging één zinnetje van Ramana Maharshi mee: "Wanneer door het feit van zien de geest in het Hart verblijft, zal 'ik', dat de bron is van alle gedachten, verdwijnen en zal het Zelf, dat ALTIJD BESTAAT, allesomvattend schitteren. Wat je ook doet, doe het zonder 'ik'. Als je zo handelt zal alles verschijnen als van Goddelijke Natuur, IN het Zelf en ALS het Zelf."

OEFENING

Je hebt al een goed oefenschema dat, voor de doorsnee beoefenaar, zowat volledig is, als je er nog Draaihouding en Driehoekshouding aan toevoegt (zie Bhagavad Gietaa, blz. 78). Wegens plaatsgebrek gaan we daar hier niet verder op in. Vanaf de volgende les is het trouwens al praktijk wat de klok slaat.

MEDITATIE

Het zoekend lezen van deze les is een fantastische meditatie. Het verhaal van het meisje en van de depressieve vrouw zijn verhelderend, ook de Shaunaka Gietaa, het offer van zien en het zinnetje van Ramana! Als je echt vat waar het om gaat, is Yoga kinderspel.

VOEDING

"Je schreef over RNA-DNA, maar niet over enzymen. Zijn die minder belangrijk?" vroeg iemand. Enzymen zijn bijzonder belangrijk.

Als je op het doosje van OMEGA van Essential Organics kijkt, zie je dat er heel wat enzymen in de pillen verwerkt zijn. Die enzymen zijn een geneesmiddel tegen vele kwalen van de bloedsomloop, reuma enz., maar daar kom ik uitgebreid op terug.

WENKEN

Verken je één-zaamheid, het feit van zien, voorbij het lichaam, de adem, de geest, het intellect. Zien, kun je het verminderen of vermeerderen? Heb je er een greep op? Natuurlijk niet: JE BENT HET! Een luister die alles omvat, en die alles wat je ooit najaagde, tot een innerlijkheid maakt. Kom op voor Yoga. Zonder ons is de maatschappij een onveranderlijk ik-syndroom.

ONDERDEEL 36 / 51

LEZERS VRAGEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Freud maak je ten onrechte het verwijt niet stil te hebben gestaan bij het feit dat een kind geen onderscheid maakt tussen het ik en het niet-ik.

Freud doet dat in zijn essai "Aan gene zijde van het lustprincipe". Bovendien lijken de Yogaschriften voor jou onfeilbare bronnen te zijn, terwijl de Westerse psychologie kanjers van fouten worden toegeschreven. Denk je echt dat de psychologie niet weet wat psychohygiëne is en dat ze mensen met problemen niet evengoed een hand reikt ?

Het verheugt me te vernemen dat Freud peilde naar de metafysische dimensie van het lustprincipe. Als ik zijn essai vind, zal ik het met belangstelling lezen en er wellicht de zoveelste bevestiging in vinden van de duizenden jaren oude Yogavisie. Dat zal tegelijk een nieuwe ontgoocheling zijn, omdat de visie van diepborende Westerse zoekers niet doordringt tot onze schijnheilige , materialistische cultuur.

Wat ik als leek denk van de Westerse psychologie, heeft vanzelfsprekend niet veel gezag. Volgend artikel uit een gezaghebbend blad heeft dat wel en bevestigt de onmacht van de psychologie als het om preventie of psychohygiëne gaat. Op het einde van dat artikel zijn enkele, vooral op het lichaam gebaseerde benaderingen vermeld. Wellicht weet je dat de meeste van die benaderingen, zonder bronvermelding, geïnspireerd zijn op Yoga, maar nooit Yoga als een geheel of de kern van Yoga in beschouwing nemen. Die benaderingen lijken enig succes te hebben, maar het is duidelijk dat het integrale systeem waaruit ze ontstaan zijn, belangrijker is dan de som van alle delen ervan. De kern van Yoga is geen behandeling of het doen van iets, maar een allesomvattende nieuwe levensstijl, gebaseerd op een voor iedereen verifieerbaar mens- en wereldbeeld, dat mijlenver verwijderd is van het beeld waarmee we zijn opgevoed en waar zowat alle psychologen hun theorieën op borduren. Lees in het artikel hoe Freud de Westerse benadering omschrijft en, in de 9e les , hoe Yoga de alledaagse werkelijkheid een hart en een ziel geeft en ze verheft tot iets wat elk gebaar een zin geeft. Aan gene zijde van het lustprincipe is er de Staat van Absolute Liefde of het allesomvattende doel van ieders leven. Een leven zonder dat doel kan passen in onze sociale norm, maar niet in de Werkelijkheid. Niet gevestigd in de Werkelijkheid is het leven een zotspel, hoe boeiend en mooi het er soms ook moge uitzien. In de 9e les zal de waarheid over Yoga schitteren!

'De zin van de zorg voor ziel en zaligheid' suggereert dat het in de geestelijke gezondheidszorg gaat om geluk, om een positieve geestelijke gezondheidszorg gericht op het verwerven en vergroten van geluk in de vorm van persoonlijk welzijn, individuele groei, ontplooiing en emancipatie. Dat is een misverstand: in de geestelijke gezondheidszorg gaat het in eerste instantie om ongeluk of misschien zelfs wel gewoon om 'pech' in de zin van niet gewild, niet voorzien en ten dele ook niet als zodanig gevoeld ongeluk. De taak van de geestelijke gezondheidszorg is de gevolgen van deze pech zo goed mogelijk op te heffen, te herstellen en te verlichten, en waar zelfs dat niet mogelijk is, zo veel mogelijk te voorkomen dat de pech

groter wordt of zich gaat herhalen. Dat geldt voor de pech die als psychiatrisch ziektebeeld bekend staat (psychosen, depressies, verslavingen, angsttoestanden, dwanghandelingen, dementie, persoonlijkheidsstoornissen enz.), maar evengoed voor de pech die neurotisch genoemd wordt (fobiën, persoonlijkheidsstoornissen, relatiestoornissen, neurasthenie enz.). In het laatste geval is het streven erop gericht -om met Freud te spreken- gefantaseerde ellende te doen plaatsmaken voor de reële ellende van het alledaagse leven. In het eerste geval gaat het erom zeer onalledaagse, maar ook zeer reële ellende beheersbaar en draaglijker te maken, en daarmee ook alledaagser. In beide gevallen staat een verbetering in de relatie met de werkelijkheid -en dus ook met andere mensen en de eigen persoon- centraal. Kan 'pech met de psyche' worden voorkomen? Deze vraag wordt meestal met een 'ja, mits...' beantwoord, maar er is veel meer reden om hier 'neen, tenzij ...' te zeggen. De mogelijkheden tot preventie van psychische stoornissen zijn zeer beperkt, voorzover het niet gaat om stoornissen met een -monocausaal verklaarde én beïnvloedbare!- biologische achtergrond (wel fenylketonurie en dementia paralytica bijvoorbeeld, maar niet schizofrenie of seniele dementie) of om stoornissen die eventueel door bewust en zelfstandig handelen kunnen worden vermeden (zoals een verslaving). Voorzover de stoornissen zelf niet voorkomen kunnen worden, wordt soms wel geprobeerd de kansen te verkleinen dat ze optreden of manifest worden.

Daarvoor is meestal de hulp van anderen, i.c. deskundigen, nodig. Voor psychische stoornissen geldt echter, dat niet-behandeling niet noodzakelijkerwijze tot verergering van het probleem leidt, vroegtijdige onderkenning maar beperkt mogelijk en vroegtijdige behandeling vaak maar beperkt zinvol is. Door politiek en overheid wordt er al jaren steeds een grote nadruk op preventie gelegd en worden daar ook middelen voor beschikbaar gesteld (o.a ook ten behoeve van epidemiologisch onderzoek), maar wetenschappelijk en therapeutisch gesproken is er geen reden voor optimisme over de mogelijkheden van een niet-biologisch georiënteerde preventie.

Wat in de geestelijke gezondheidszorg meestal preventie genoemd wordt, is door Gerards (1984) in zijn dissertatie treffend 'psychosociale educatie' genoemd: het streven om mensen met vooral cognitieve middelen beter gedrag aan te leren in de omgang met levensproblemen en ook beter te leren reflecteren op wat ze voelen, willen, denken en fantaseren. De psychosociale educatie richt zich vooral op mensen met een onzekere, bedreigde of zich veranderende identiteit: leden van minderheidsgroepen (vrouwen, gehandicapten, homoseksuelen, migranten enz.), mensen die een roltransitie doormaken (o.a. aankomende ouders, net verweduwden, WAO'ers en werklozen, gescheidenen). Individuele preventie van stoornissen heeft hier plaats gemaakt voor risicogroepen-benadering: categorale preventie in groepsverband.

Ruimer dan psychosociale educatie is de informatieve verbreiding van o. a. aan het onderzoek naar psychische stoornissen ontleende kennis over de emotionele ontwikkeling van de mens. In het bijzonder gaat het daarbij om inzichten uit de dieptepsychologie. Zo zijn aan de psychoanalyse ontleende en op kinderanalytisch onderzoek gebaseerde inzichten gemeengoed geworden in de professionele pedagogiek, maar zeker ook in de opvoedingsconcepten die tegenwoordig onder ouders gangbaar zijn. Algemeen is ook de duiding van bepaalde vormen van gedrag of van een bepaalde houding in psychologische termen. Toeschrijving van huidig gedrag aan ervaringen in de vroege jeugd of aan seksuele motieven is ook onder leken gebruikelijk. Het gebied van de preventie en educatie in de meer strikte zin van het woord hebben we dan al wel verlaten.

Naarmate de afstand tot ongeluk en pech groter wordt, neemt niet alleen de reikwijdte van de hulpverlening toe, maar krijgt deze ook een meer moraliserend karakter. Van een praktisch verhaal over pech en hoe daarmee om te gaan, wordt de hulpverlening een gids voor een beter leven. Een stap verder

dan preventie en educatie is dan ook het streven de eigen individualiteit emotioneel en relationeel verder te ontwikkelen. Dit is de wereld van de humanistische psychotherapie, de groeibewegingen en de psychotraining, met in het laatste decennium enerzijds steeds meer lichaamsgerichte benaderingen en anderzijds uitschieters in de esoterische en transpersonale sfeer.

Tot de geestelijke gezondheidszorg in de traditionele zin van het woord verhoudt dit complex zich als sport tot fysiotherapie: er zijn verbindingen, ten dele zelfs heel directe, en er zijn gemeenschappelijke inzichten, methoden en ervaringen, maar richting, doel en vooral ook selectie van cliënteel zijn heel anders. Ontdaan van zijn ideologische en esoterische karakter, kunnen overigens veel elementen uit de sfeer van de humanistische psychotherapie weer worden aangetroffen als methode in de geestelijke en ten dele ook lichamelijke gezondheidszorg: dieetadviezen, meditatievormen, massagetechnieken, groepswerk, catharsische benaderingen, extase en hypnose. Het zijn methoden met een vaak zeer directe, soms zeer bevrijdende en in die zin effectvolle werking; dat is ook precies wat ze gevaarlijk maakt bij onbegeleide en ongecontroleerde toepassing.

Hoewel dat niet altijd zo gezien wordt, verkeert wat de uitbreiding van de reikwijdte en de pretenties betreft de geestelijke gezondheidszorg niet in een veel andere situatie dan de lichamelijke gezondheidszorg, waar gezondheidsbevordering en gezondheidsbewaking eveneens steeds belangrijker zijn geworden. Het past ook in de zich algemeen doorzettende trend van het toekennen van een steeds hogere waarde aan een goede gezondheid: voor de meerderheid van de Nederlanders is dat nu de belangrijkste waarde in hun leven. Het probleem voor de geestelijke gezondheidszorg is alleen, dat daar het beeld van het 'zieke' en 'ongezonde' veel scherper is dan van het 'gewone' en 'gezonde' en dat de mogelijkheden om zelf iets te doen aan de bevordering en instandhouding van de geestelijke gezondheid zeer gering zijn.
Uittreksel uit "De zin van de zorg voor ziel en zaligheid" van P. Schnabel, uit "Gezondheid en Samenleving", Van Loghum Slaterus.

ONDERDEEL 37 / 51

Syndroom

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

WOORDVERKLARING

Syndroom

Een complex van problemen, in dit geval de totaliteit van zelfvervreemding.
In de les wordt zelfvervreemding een ik-syndroom genoemd, omdat het ik de basis is van alle zelfvervreemding.

Rationalisme

Denkrichting die enkel aanvaardt wat met het verstand te begrijpen is. De rede (ratio) faalt, aldus Kant, als het gaat om het begrijpen van het Bestaan of de Werkelijkheid. In deze cursus zijn rationele bewijzen te vinden van de Werkelijkheid, die een beginner kunnen aanzetten tot zoeken. Het begrijpen van het feit dat er achter alle ervaringen -de rede behoort daartoe (!)- iets staat wat ervaart, is niet moeilijk. Het is belangrijk dat te begrijpen, maar een Yogi neemt er geen vrede mee: er ligt een hemelsbreed verschil tussen het begrijpen van de Werkelijkheid en het realiseren of ZIJN van de Werkelijkheid. Alleen dat laatste lost alle problemen op.

Empirisme

Een leer die stelt dat ervaring de enige bron van kennis is. De Yogis zijn niet geïnteresseerd in ervaringen, maar in Dat wat ervaart. Het is Dat alleen dat de dingen ervaart in hun eigen status zoals ze in wezen zijn. Empirisme is met andere woorden een perfecte leer, voor zover de ziener zich kan verheffen tot een compleet ongeconditioneerd toeschouwerschap en dus voorbij het denken gaat. Het is duidelijk dat Zelfrealisatie alleen toegang geeft tot de Werkelijkheid.

ONDERDEEL 38 / 51

8de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

8 de LES

De 1e les was een kennismaking met Yoga. In de 2e en 3e les werd het bewijs geleverd van het bestaan van Bewustzijn en Shakti. In de 4e les werd daar een juist mensbeeld uit gepuurd, bestaande uit de drie-eenheid Siva-Shakti-Nara. In de 5e les werd de op die drie-eenheid gebaseerde Trika Yoga beschreven. In de 6e les werd, aan de hand van het Oedipuscomplex, aangetoond dat, met het ik als basis, een vals zelfbeeld ontstaat, dat in tien stappen de ware Mens hartsgrondig verdonkeremaant. In de 7e les werd het duidelijk dat onze gevoelens, gedachten, begeerten, waarnemingen en handelingen EEN VERTEKENING zijn van het universeel religieus gevoel of de hang naar onze oorspronkelijke Zelfbeleving, de "oceanische staat". Die vertekening schept een steeds dieper wordende kloof tussen wat we in wezen zijn en ons vals zelfbeeld, dat we een ik-syndroom noemden. Die kloof is de oorzaak van alle menselijke, intermenselijke en maatschappelijke kwalen en problemen. Ze wordt vooral dieper, omdat het Westen, Nietzsche's Uebermensch en "wil tot macht" achterna, het allesvernietigende ik-syndroom, met al zijn zelfvervreemding, bewustzijnsvernauwing en werkelijkheidsreductie, PROMOVEERT en TOT NORM VERHEFT. Onze cultuur is met andere woorden de CULTUUR VAN DE ZELFVERVREEMDING, die barst van problemen: verveling, ongeduld, agressie, eenzaamheid, hand over hand toenemende depressies, stress, angst, talloze zogenaamde lichamelijke kwalen, "de groteske hel van menselijke relaties", de "games people play" en talloze maatschappelijke crisissen. Daarmee werd Yoga gedefinieerd, want je hebt al lang begrepen dat Yoga, letterlijk VERENIGING, de wetenschap is, die de tienvoudige zelfvervreemding doorbreekt en de mens verenigt met zijn ware Zelf. Als dat een loutere wilsdaad was, volstond het de vorige lessen te doorgronden, je erin te herkennen en je zelfvervreemding, met al haar kwalen en problemen, zonder meer los te laten. Zo eenvoudig is het evenwel niet, omdat zelfvervreemding je van kindsbeen af ingebakken is en sedertdien van dag tot dag werd vergroot, onder meer door de dwang om je in te passen in een schizofrene omgeving. Het probleem is dat het om diepgaande conditioneringen gaat, die zelfs nog moeilijker uit te roeien zijn dan Johny Panic met al zijn fobieën. De wetenschap van Yoga, en zij alleen, want zij gaat naar de essentie, weet er raad mee: een langzame systematische aanpak van de tienvoudige zelfvervreemding of een onmiddellijke oplossing die alle onwerkelijkheid -een hypnose- beëindigt met een vingerknip.

De filosofie en de psychologie van Yoga werden voldoende doorgelicht. Van nu af aan wordt de PRAKTIJK van Yoga beschreven. Alle Yogabenaderingen zullen op een rij worden gezet tot je een benadering vindt die je op het lijf geschreven is.

De eerste stappen

Er zijn vele Yogas, maar ze hebben twee dingen gemeen: niet alleen het DOEL, maar ook de EERSTE STAPPEN zijn altijd eender.

Om in de volgende lessen niet voortdurend in herhaling te moeten vallen, neem ik hier de eerste stappen van Yoga globaal onder de loep.

De eerste stap is het diepgaand, eerlijk en ontvankelijk BELUISTEREN (shravana) van alle voorgaande lessen, altijd opnieuw, tot je je erin herkent en echt inziet dat je persoonlijkheid of dat wat je denkt te zijn, louter een mythe, een onwerkelijkheid of een vloed van zelfvervreemding is. Dat is voor velen de moeilijkste stap, omdat het blijkbaar moeilijker is jezelf te doorgronden dan je eigen rug te zien. Die stap, waarmee Yoga staat of valt, is in werkelijkheid echter helemaal niet zo moeilijk, zeker niet voor mensen die vastbesloten zijn zichzelf niet meer bij de neus te nemen en daarin voldoende motivatie vinden voor zelfobservatie en BEZINNING (Manana). Het geheim van manana is dat een ware zelfobservatie, eerlijk op de graat, uit zichzelf een waakzaamheid schept die de vereenzelviging met het denken doorbreekt en alle gevoelens, gedachten en handelingen tot een loutere ervaring (een ding, het niet-ik) maakt. Manana schept waarheidszin en het motief om blij gezind, uit vrije wil en spontaan een vernieuwing te ondergaan en te grijpen naar middelen om alle zelfvervreemding te doorbreken. Bezinning en zelfobservatie scheppen met andere woorden moemoekshoetva, het universeel religieus gevoel of de hang om te zijn wat je bent, om harmonie te scheppen met je omgeving en om in jezelf orde op zaken te stellen.

Je zelfobservatie moet geen succes zijn, vooraleer je andere middelen ter hand neemt. Berghouding, Aasanas (Yogahoudingen), ontspanning, het aanraken van Praanas en Chakras en meditatie scheppen moemoekshoetva, omdat die oefeningen, al was het alleen maar in een flits, je af en toe wel eens laten versmelten in je oorspronkelijk, ongeconditioneerd en absoluut BESTAAN, EXISTENTIE of ZIJN (Sat). Oorspronkelijk zijn dat kortstondige, voorbijgaande en blijkbaar onhaalbare realisaties van het Zelf (Siva), die je niettemin openbaren dat het Zelf (Siva) louter BESTAAN is, onveranderlijk, onverwoestbaar en voorbij ruimte, tijd en oorzakelijkheid.

Er is maar één BESTAAN, één Bewustzijn, één Zelf, één Siva, één Ziener of één Onverwoestbaarheid die de Zelfheid of het BESTAAN is van ALLE door Shakti geschapen wezens of vormen. Want wat voorbij ruimte en tijd is, is uiteraard één!!! De hele kosmos is één en het spreekt dan ook vanzelf dat Yoga of het doorbreken van alle zelfvervreemding enkel in het bereik ligt van de mens die alle tweedracht en alle conflicten uit zijn hart kan bannen. "Bemin je naaste als jezelf", is dan ook een uitspraak die, door het samenspel van bezinning, zelfobservatie en de beoefening van Yoga, gestalte moet krijgen in het hart van elke Yogi. Dat samenspel heeft een naam die ik met enige tegenzin neerschrijf, omdat hij hopeloos vertekend werd: ETHIEK.

Ethiek

Alle Yogabenaderingen beginnen met geopenbaarde, niet vertekende ethiek. Op een handvol mystici na, die vandaag blijkbaar even weinig autoriteit bezitten als in de tijd dat ze monddood werden gemaakt, heeft het Westen een Nietzschiaanse ethiek voorgehouden, een product van schizofrene en perverse geesten, die de Bergrede bij voorbeeld vertekenen, veronachtzamen en verdringen. De basis van de Westerse ethiek is een tienvoudige zelfvervreemding, een ik-syndroom of de wansmakelijke Uebermensch van Nietzsche, die de mens meet naar zijn macht, zijn status en zijn bezit, die het onderscheid maakt tussen meerwaardig en minderwaardig werk, die de kleine mens veracht en zich, vanuit die perverse moraal, gemachtigd voelt tot onderdrukking, uitbuiting, neo-kolonialisme, agressie, moord, oorlog en de alomtegenwoordige aanslag van de mens op de mens en... de hele natuur!

De moraalfilosofie beweegt zich tussen twee uitersten. Het ene uiterste bestaat erin dat het individu zich in het ALGEMENE, door iedereen aanvaarde individu moet omzetten. Het tweede uiterste plaatst het ENKELE of het individu voorop en geeft zijn persoonlijke wil tot macht meer gelding dan het algemene. Die beide visies liggen aan de basis van economische en politieke doctrines, die links, rechts of in het centrum heten, maar die in de praktijk één pot nat zijn, waarin enkel de verhouding tussen de beide ingrediënten verschilt. De beide ingrediënten deugen niet: het ene omdat de enkeling in de praktijk zijn eigenheid moet

opofferen aan de tot norm gepromoveerde tienvoudige zelfvervreemding; het andere omdat het aan de basis ligt van zelfvervreemding.

Enkel een klein aantal diepborende Westerse zoekers hebben verder gezien dan hun neus lang is en benaderen de visie van Yoga. Sören Kierkegaard, die met kop en schouders boven het Westerse denken uitsteekt, schreef: "Plicht is het ENKELE (Svadharma), iets voor mij alleen; en toch zo ook het ALGEMENE (Dharma). Door de eigen plicht (Svadharma) toont de persoonlijkheid haar hoogste geldigheid: ze is niet wetteloos en toont zich als eenheid van het algemene en het enkele." De allerbelangrijkste idee van Kierkegaard -ze is een echo van Yoga!- is het feit dat de mens MEER DAN ETHISCH is: "Hij is het Onuitsprekelijke (achter alle zelfvervreemding), hetgeen zich nooit rechtstreeks openbaart, want de enkeling is EXISTENTIE, die in een Absolute verhouding poogt te treden. Alles valt weg van de enkeling, die zich angstig voor het Geheim bevindt dat in het diepste leed, met tranenloze ogen (vergelijk dat met de Bhagavad Gietaa II 1 en 10) tot hem spreekt. Ethiek is een zaak van de enkeling, ze kan geen leer zijn."

Wat Kierkegaard en Yoga met andere woorden zeggen is dat ethiek geen ethiek is als hij niet gebaseerd is op de EXISTENTIE van de mens, die, aldus Yoga, het Absolute IS! Die visie is geen thesis, maar een FEIT dat niet alleen geopenbaard wordt door alle ZIENERS of Yogis, maar dat ook bevestigd wordt door de wetenschap. De wetenschap staat op het punt Yoga te bewijzen en, als je je daar persoonlijk wil van overtuigen, moet je beslist "De Tao van de Fysica" van Fritjof Capra lezen. Capra schrijft: "De fundamentele eenheid van het heelal is niet alleen het centrale kenmerk van de mystieke ervaring, maar ook een van de belangrijkste ontdekkingen van de moderne natuurkunde. De quantumfysica legt bloot dat in het heelal een totale onderlinge verbondenheid heerst. Zichtbaar wordt dat we de wereld niet in onafhankelijk van elkaar bestaande kleinste eenheden kunnen opsplitsen. Als we in de materie doordringen ontdekken wij dat die uit deeltjes is opgebouwd, maar dat zijn beslist niet de 'fundamentele bouwstenen' in de betekenis van Democritus of Newton. Het zijn idealisaties, die vanuit een praktisch gezichtspunt gezien nuttig zijn, maar geen fundamentele betekenis hebben." Capra citeert David Bohm: "We hebben de gebruikelijke, klassieke opvatting omgekeerd, die zegt dat het de onafhankelijke 'elementaire deeltjes' zijn, die de fundamentele werkelijkheid uitmaken, en dat de diverse systemen slechts toevallige vormen en combinaties van deze deeltjes zijn.

Nu zeggen wij veeleer dat de quantumtheoretische onderlinge verbondenheid van het heelal de fundamentele werkelijkheid uitmaakt, terwijl de onderlinge onafhankelijke delen slechts de speciale en toevallige vormen van dit geheel zijn." Een intuïtieve lezer leest daarin de EENHEID van Siva-Shakti-Nara, waarin de manifestaties van Shakti (Nara) de speciale vormen van het geheel zijn. Capra citeert onder meer ook J.A. Wheeler: "Niets wat het quantumprincipe betreft, is belangrijker dan dat het de opvatting vernietigt dat de wereld 'daarginds is', waarbij de waarnemer (Nara) er door een 20cm dik glas veilig van is gescheiden... Om te beschrijven wat er is gebeurd, moet men het oude woord 'waarnemer' (Nara, het denken) schrappen en daarvoor in de plaats het nieuwe woord 'deelnemer' zetten. In een of andere vreemde zin is het heelal een deelnemings-heelal." Capra schrijft ook: "In de quantumveldtheorieën (het quantumveld is een veld dat de vorm van quanta of deeltjes kan aannemen) wordt het klassieke contrast tussen de massieve deeltjes en de hun omringende ruimte volledig overwonnen. Het quantumveld wordt gezien als de fundamentele fysische entiteit (Siva-Shakti): een continue tussenstof die overal in de ruimte aanwezig is. Deeltjes (Nara) zijn slechts plaatselijke condensaties van het veld: concentraties van energie (Shakti) die ontstaan en weer oplossen." Volgens Einstein kunnen we de materie beschouwen als bestaande uit ruimtegebieden, waar het veld buitengewoon intens is. In die nieuwe soort fysica is er geen plaats meer voor zowel het veld (Siva-Shakti) als de materie (Nara), want het veld (Siva-Shakti) is de enige werkelijkheid.

Capra zegt ook: "Door vele fysici wordt de ontdekking dat het vacuüm (Siva-Shakti) een dynamisch karakter heeft, beschouwd als een van de belangrijkste ontdekkingen van de moderne fysica. Vanuit zijn rol van 'leeg vat' voor de fysische verschijnselen is de lege ruimte (Siva-Shakti) nu duidelijk een dynamische grootheid van het grootste belang geworden..." In zijn naschrift komt Capra tot het besluit dat de wereldbeschouwing die vanuit de moderne fysica aan het ontstaan is, niet in overeenstemming is met onze tegenwoordige maatschappij. Volgens hem is een radicaal verschillende sociale en economische structuur nodig: "Een culturele revolutie in de ware zin van het woord."

De visie waar de wetenschap naar toe groeit, is die van de oude Zieners, de gevers van de Oepanishads: "OM. Dat (Brahman of de Allesomvattende Werkelijkheid) is heel (onbegrensd) en Dit (de gemanifesteerde Werkelijkheid) is heel. Het hele (Dit) komt voort uit het hele (Dat). Wordt het hele (Dit) van het hele (Dat) afgetrokken, dan blijft het hele over. OM Shaantih Shaantih Shaantih (Vrede)!" De onverwoordbare Werkelijkheid is, volgens het bevattingsvermogen van de mens, op vele wijzen beschreven in de Bhagavad Gietaa, onder meer in XV 1, waar ze beschreven wordt als de Onvernietigbare Ene Boom, met zijn wortels bovenaan, geworteld in het "Vanboven" (Siva).

Het Onuitsprekelijke werd ook gevat in symbolen zoals Siva Nataraaj, de dansende Siva, die met een voet op een wezen staat, dat de zelfvervreemde mens voorstelt. Siva draagt de slangen van de Eeuwigheid of Zijn Onverwoestbare Existentie en is omgeven door een vlammencirkel of een oneindige Shakti. Siva slaat een trom en is de Mantra "OM" (A-oe-m), waaruit Shakti quanta schept die door hun beweging klanken (Mantras) voortbrengen en vormen scheppen. In een van zijn handen draagt Siva een vlam die het geschapene weer omzet in energie.

De dansende Siva

Met een andere hand zegt Hij, met Abhaaya Moedraa (zie Yogagids), dat de mens voorbij de uit dualiteit ontstane angst kan gaan. Hoe? Met een andere hand wijst Siva naar een van zijn voeten en antwoordt daarmee: "Wees gevestigd in de Voet, de Bron of de Onveranderlijkheid achter alle veranderingen."

Het is enkel om ten behoeve van de zoekende mens een wegwijzer te plaatsen dat de Zieners de Ene Werkelijkheid indelen in Poeroesha (Existentie) en Prakriti (Natuur).

Het is trouwens door zich te vestigen in zijn EXISTENTIE dat de mens de Eenheid van alle bestaan ontdekt en ethiek IS!

Volgens Yoga en Kierkegaard kan ethiek dus geen leer zijn. Ethiek is een uitdrukking van de EXISTENTIE van de mens.

Een voorbeeld

We zagen ethiek belichaamd in de film "Gandhi", voor ons een ontdekking van India's oude, altijd nieuwe en eeuwige ideaal: SANAATANA DHARMA of de eeuwige plicht, gebaseerd op de Existentie van de mens die voor Gandhi RAAMA heette.

Het leven van Gandhi was een soort ethisch pragmatisme, voorbij alle verschillen van religie, politiek, kaste, stand, ras enz., dat hart had voor de bezetter, maar een afkeer voor bezetting, onderdrukking en onrechtvaardigheid. Hij was verheven boven links, rechts en centrum, was meer hindoe dan de hindoes, meer moslim dan de moslims en meer christen dan de christenen, omdat hij zich gaf aan de Ene Existentie en daardoor hartgrondig betrokken was bij het groter geheel waarin hij leefde en werkte.

En jij?

Tot je zelfobservatie behoort de vraag naar de betrokkenheid bij je gezin, het bedrijf waarin je werkt, je omgeving, de maatschappij, de natuur. Jezelf ZIJN en die betrokkenheid gaan vanzelfsprekend hand in hand. Met liefde voor de Mens in de mens, zet een Yogi zich in voor dat grotere geheel en vindt in de geweldloze non-coöperatie middelen genoeg om, naast existentiële ethiek, minstens een vinger op te steken naar de bewuste en onbewuste onrechtvaardigen van een zelfvervreemde maatschappij. Als alle Yogis van bij ons Gandhis waren, zou er vlug gebroken worden met alle Nietzschiaanse denkers en zou de wereld binnenste buiten worden gekeerd. Een verandering op sociaal en economisch gebied is niet de eerste stap, mijnheer Capra, al is het duidelijk dat alle gezagsdragers de mensen zo vlug mogelijk aandeelhouder moeten maken van het bedrijf waarin ze werken en... van de maatschappij. De eerste stap is existentiële ethiek, geen burgerlijke moraal, geen vertekende, schizofrene moraal, maar een menselijkheid die groeit vanuit een waar zelfbeeld en alle noodzakelijke stappen naar onze oorspronkelijke eenheidsbeleving. Sociale en economische veranderingen komen dan wel vanzelf tot stand!

ONDERDEEL 39 / 51

Yoga, geen persoonlijke bezigheid!

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Yoga, geen persoonlijke bezigheid!

Voor een doorbraak van ware ethiek en (of) Yoga, verheven boven alle verschillen, stichtte Swami Sivananda "The Divine Life Society", waarvan Yoga Vedanta Aalst een afdeling is, met de bedoeling -je leest het op het briefhoofd- Yoga en Vedanta en alles wat bijdraagt tot persoonlijk, intermenselijk en maatschappelijk welzijn te onderwijzen en te verspreiden.

De 100e verjaardag van Swami Sivananda in 1987 wordt door alle afdelingen, overal ter wereld, aangegrepen om de wereld wat wakker te schudden voor ware ethiek en Yoga. Ik hoop vooral met deze lessen, als bijdrage daaraan, vele Yogabeoefenaars te bezielen om, gevestigd in Existentie, deel te hebben aan de geweldloze verandering van de schizofrene wereld, in het besef dat dat alleen het middel is om zichzelf te zijn en met z'n allen wat gelukkiger te zijn!

Ethiek in de Yogaschriften

Het Sanaatana Dharma of de Eeuwige Plicht (Dharma, letterlijk dat wat onderhoudt of samenhoudt, betekent Existentie en Eenheidsbeleving) werd in de duizenden jaren oude VEDAS door Zieners geopenbaard en samengevat: ARTHA, KAAMA, DHARMA. MOKSHA.

Artha betekent weelde en houdt in dat de mens welstand mag vergaren, genoeg alvast om zijn gezin te bevrijden van primaire behoeften. Kaama, letterlijk liefde, houdt in dat de mens zich mag omringen met dingen "that are pleasing to the mind and the senses", dingen die aangenaam zijn voor de geest en de zinnen. Aan artha en Kaamazijn vanzelfsprekend grenzen gesteld; ze mogen niet in strijd zijn met Dharma. Dharma, een onvertaalbaar woord, betekent dat alle gedachten en handelingen niet mogen indruisen tegen de Existentie van de mens of tegen de eenheid van alle bestaan. De geest moet gevestigd zijn in zijn Bron -iets wat de kern van alle opvoeding zou moeten zijn!!!-. zodat artha en kaama geen zelfvervreemding scheppen en geen spoor van geweld inhouden. Artha, kaama en dharma moeten overigens georiënteerd zijn op moksha, letterlijk bevrijding of op de realisatie van het LEVENSDOEL van de mens: de "oceanische staat", de oorspronkelijke Eenheidsbeleving of Zelfrealisatie!

Een kind heeft geen enkele plicht tot zijn zesde. Dan wordt het een brahmachari en is het gebonden aan oefeningen om gevestigd te zijn in Brahman (Existentie-Eenheid).

Dan wordt hij eventueel een grihastha (echtgenoot) en verbindt zich daarmee tot de plicht zijn gezin te omringen met artha en kaama, beperkt door dharma en georiënteerd op moksha, en tot het vervullen van zijn plicht ten overstaan van de familie, de werkkring, de omgeving, de maatschappij. Als hij (of zij natuurlijk!) de kinderen van zijn kinderen heeft gezien, begint de laatste en belangrijkste fase van het leven, namelijk sannyaasa of verzaking, waarin al zijn doen en laten gevestigd is op moksha of Zelfrealisatie. In de Indiase traditie kunnen brahmacharis de fase van grihastha overslaan en vanaf jonge leeftijd hun leven volledig wijden aan Yoga. De Bhagavad Gietaa geeft een diepere en voor ons

belangrijkere betekenis aan sannyaasa: een EXISTENTIE van ogenblik tot ogenblik, ongeacht in welke levensfase men zich bevindt.

De BHAGAVAD GIETAA, een samenvatting van de Oepanishads (sluitstuk van de Vedas), waarvan de Eeuwige Krishna zich trouwens de gever noemt, benadrukt dat alle eigenschappen ontstaan uit de Werkelijkheid (X 4 en 5) en dat ethiek dus universeel en metafysisch van oorsprong is.

Ethiek moet dus worden beleefd vanuit Zelfbewustzijn (X 3). X 10 beschrijft het geheim ervan: "Hen die altijd verenigd zijn en Mij (Existentie) met liefde vereren, GEEF IK Boeddhi Yoga...", een staat van waakzaamheid of toeschouwerschap die de mens verheft boven goed en kwaad en waarin hij VANZELF drager is van daivi sampad of deugden die ontstaan uit Existentie zelf. De merkwaardigste uitspraak staat in V 15: "De Aldoordringende (Existentie, Zelf, Siva, Bewustzijn...) neemt zonde noch verdienste van iemand. Gnyaana (Zelfbewustzijn, EXISTENTIE) wordt bedekt door agnyaana(onwetendheid door zelfvervreemding) en daardoor worden alle wezens misleid." De daivi sampad worden opgesomd in X 4 en 5 en XVI 1, 2, 3 en komen neer op de eerder beschreven eenvoud van Bestaan. "Al het andere is schijn," zei Swami Krishnananda.

De ethiek van de YOGA SOETRA van Patanjali vind je in hoofdstuk II "Saadhana Paada", soetras 30 en 32 op blz. 138 van Yoga Kompas : ahimsaa (geweldloosheid), satya (waarheidsliefde), asteya (niet-stelen), brahmacharya (gevestigd zijn in Brahman of absolute Existentie) en aparigraha (een bewustzijn zonder "verwerven en bezitten") zijn de yamas, onafhankelijk van ras, plaats en tijd. Ze zijn mahaavrattas of grote geloften die iedereen aan zichzelf verschuldigd is om in harmonie te zijn met nara en zijn omgeving. Saucha (uiterlijke en innerlijke zuiverheid), santosha (tevredenheid), tapas (versterving: vooral het blijgezinde opgeven van alle zelfvervreemding en egoïsme), svaadhyaaya (studie van bovengenoemde bezinning) en leshvarapranidhaana (overgave aan de Hoogste Werkelijkheid. Existentie) zijn de niyamas of de existentiële basis waarop de yamas worden beoefend. Bijzonder relevant is Soetra II 34: "Himsaa (geweld) enz. zijn vitarkas (ongewenste gevoelens, gedachten en daden), die worden gesteld door ONSZELF, door ANDEREN met ONS ALS OORZAAK en door ANDEREN met ONZE GOEDKEURING (onverschilligheid tegenover onrechtvaardigheid is zelf onrechtvaardigheid!!!). Ze ontstaan uit hebzucht (lobha), afkeer (krodha) en zelfzucht (moha). (Ze ontstaan met andere woorden uit zelfvervreemding.) Ze zijn mild, matig of extreem en leiden tot LIJDEN (doekha) en onwetendheid of zelfvervreemding (agnyaana).

Dat altijd onthouden is pratipaksha bhaavana (of een denken dat tegengesteld is aan Zelfvervreemdende vitarkas)." In II 42 wordt overigens beklemtoond: "Ook verwerft zo'n Yogi sattvashoeddhi (zuivere Existentie), saumanasya (blijmoedigheid), ekaagrata (eenpuntig gevestigd zijn van de geest in zijn Bron), indriyajaya (overwinning over de zintuiglijke activiteit) en Aatmadarshana (het schouwen van het Zelf)." II 42: "DoorsSantosha verwerft hij het hoogste geluk." II 45: "Door leshvarapranidhaana bereikt hij samaadhi (zijn oorspronkelijke gelijkheid -alleen Existentie is gelijk)."

De GHERANDA SAMH1TA, een Hatha Yogaschrift, is kort en duidelijk: "Er is geen kwaad zo groot als Maayaa (begoocheling of zelfvervreemding), geen kracht zo groot als Yoga (vereniging met het Zelf), geen vriend groter dan gnyaana (Zelfbewustzijn) en geen vijand groter dan ahamkaara (het ik)." In andere, meer mythologische schriften zijn er overigens heel wat tijds- en plaatsgebonden regels. Bovendien is het metafysich of existentieel karakter van die regels niet altijd even duidelijk, met het gevolg. dat ethiek verlaagd wordt tot een ongevoeld en onbegrepen gevecht van de geest met de geest, dat dikwijls bij voorbaat verloren is, frustraties nalaat en de geest doet vluchten in een waan van ethiek. Het was die benadering die Freud, vanuit zijn praktijk, terecht een massaneurose noemde. Een mens kan maar zo ethisch zijn als hij is. Een zelfvervreemde geest is pervers; een geest gevestigd in zijn Bron is volmaakt

ethisch. Dat deed Lao Tse zeggen: "Wetten dwingen, maar laten veel ongedaan; moraliteit steekt de vinger op, maar laat veel ongedaan; menselijkheid (Existentie) dwingt niet en laat niets ongedaan!"

Tenslotte is er de ethiek van Tantra en Kriyaa Yoga die neerkomt op samadarshina (een gelijke visie): louter EXISTENTIE die Ziet dat het ware kenmerk van de Werkelijkheid de afwezigheid van kenmerken is, in een beleving die erg veel gelijkt op wat Capra schrijft: een veld van Bewustzijn (Siva of Zelf) dat uit zichzelf een spel van ervaring schept, in het tijdloze HIER-NU. De wereld is niet iets wat vanuit het verleden naar de toekomst aan je voorbijgaat: je BENT Bewustzijn en het spel van ervaring ontstaat uit Bewustzijn (je Zelf) van seconde tot seconde. Verdere bezinning en observatie laat ik aan jou over, beste lezer, in de hoop dat de kern van de zaak, namelijk het existentieel karakter van ethiek, glashelder is en dat je begrijpt dat je niet gezond en gelukkig kunt zijn zonder die ethiek.

ONDERDEEL 40 / 51

Adhyaatma Yoga

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Van nu af aan zullen we ons verdiepen in de belangrijke Yogabenaderingen.

Adhyaatma Yoga

Er zijn een aantal Yogabenaderingen die meteen naar de kern van de zaak gaan. Het probleem is de tienvoudige zelfvervreemding die beschreven werd in de 6e les. De basis van zelfvervreemding is het ik, dat ontstaan is door vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken. Het ik is dus een schim, een niets, en toch is het de basis van alle problemen. Met de idee dat het probleem van zelfvervreemding in de wortel dient uitgeroeid, ontstonden directe benaderingen die, onder de verzamelnaam Adhyaatma Yoga. een poging zijn om de boom van zelfvervreemding om te hakken met de bijl van onthechting (Bhagavad Gietaa XV 2 en 3). In Trika Yoga behoort Adhyaatma Yoga tot de op Siva gebaseerde benaderingen. Ziehier enkele van die benaderingen.

1. Aatma Vidyaa

Aatma Vidyaa is ongetwijfeld het meest directe pad. Het is zelfs geen pad, geen weg van A naar B, maar gewoon ZIJN wat je BENT. Het is een moeilijke benadering, enkel omdat ingewikkelde geesten niet overweg kunnen met EENVOUD en omdat het de natuur is van de zelfvervreemde geest je voortdurend uit je IK BEN-HEID weg te halen. Maar volgens Ramana Maharshi is het gemakkelijk: "O, zo gemakkelijk is Aatma Vidyaa. Zelfs voor de laagsten onder de laagsten is het Zelf (Aatma) zo'n onbetwijfelbare, altijd aanwezige Realiteit of SAT (Existentie, Bestaan), dat een vrucht in je handpalm in vergelijking als onbestaande moet worden beschouwd."

Aatma Vidyaa is fantastisch verwoord in de Ribhoe Gietaa (zie onze publicatie "Als Melk en Water"), waarin de Grote Ziener Ribhoe zijn van Siva zelf ontvangen onderricht doorgeeft aan zijn discipel Nidhaga. Het gaat om een openbaring van de allerhoogste orde. Lezen dus! De benadering bestaat uit louter IK BEN-HEID, BESTAAN of EXISTENTIE, niet als een ding, een object, een lichaam, een geest of een iets, maar als NIET-IETS, BEWUSTZIJN, LUISTER, ESSENTIE...

Het is een altijd aanwezige Staat die niet door de geest, maar enkel DOOR ZICHZELF gekend wordt. Het is BESTAAN, bewust van BESTAAN, ongemanifesteerd, ongeconditioneerd. Het is jezelf ZIJN, niets meer. BESTAAN is realisatie, ZIJN is realisatie. Het is geen kennis en geen worden of veranderen, maar puur ZIJN...

Aatma Vidyaa kan enkel falen als je BESTAAN benadert met woorden, ideeën en concepten. BESTAAN is VOORBIJ het denken en is de getuige van gevoelens, gedachten en handelingen. Het kan door niets worden veranderd. Zelfs de benadering is er teveel aan: BESTAAN is zich bewust van BESTAAN, BESTAAN is supereenvoudig en moeiteloos. Het doet niets; het is enkel zijn Shakti die schept. BESTAAN vraagt geen inspanning, maar er bestendig in gevestigd zijn, vraagt voortdurend ZIJN. "Door voortdurend ZIJN", zegt Ribhoe, "kun je het ongedifferentieerde Opperste Wezen bereiken en genieten van blijvende Zaligheid.

De Opperste Absolute Werkelijkheid geworden, zul je nooit meer het lijden ervaren dat ontstaat uit vereenzelviging." Dit is iets voor een van seconde tot seconde beleving tijdens alle bezigheden, ook tijdens meditatie.

2. Aatma Vichaara of Zelfonderzoek De beste vertegenwoordiger van het pad van Aatma Vichaara is de groter Ziener Ramana. Zijn leer kan worden samengevat met de vraag: "Wie ben ik?" Als ik die vraag stel, krijg ik allerlei antwoorden vanuit een intellectueel standpunt, maar dat is niet de bedoeling! Op die vraag, die slaat op wat je in wezen bent, voorbij alle concepten, is er geen ander antwoord dan het feit van puur BESTAAN, dat door Jehova aan Mozes geopenbaard werd als "IK BEN: IK BEN". Welke vraag men aan Ramana ook stelde, zijn antwoord was altijd eender: "Zoek eerst uit wie of wat je bent."

Eigenlijk is er maar één verschil met Aatma Vidyaa, namelijk het feit dat de "Wie ben ik?"-vraag een hulpmiddel is. De 'ik'-gedachte is de bron waaruit alle gedachten ontstaan en het raakpunt of de knoop van BESTAAN en al het waarneembare. De "Wie ben ik ?"-vraag is dus bedoeld om je naar de Bron van de geest te leiden en het ik te bewaren als ik. Telkens als er in Aatmavichaara-meditatie gedachten oprijzen, wordt men er door de "Wie ben ik?-gedachte niet in meegesleept.

De vraag is dan: "Aan wie verschijnen de gedachten ?

Aan mij ? Wie is het die 'mij' zegt ? En zo gaat men altijd naar het ik, dat, behouden als ik, tuimelt in het "Ik Ben: Ik Ben".

De "Wie ben ik?"-vraag vernietigt alle gedachten en, zoals een stok die gebruikt wordt om het vuur op te rakelen, zo verbrandt de "Wie ben ik?"-vraag uiteindelijk zichzelf en gaat op in BESTAAN. Dan wordt de meditatie Sahaja (natuurlijk) en is BESTAAN (het Zelf) altijd geopenbaard achter alle gedachten en handelingen. Daarmee wordt het iets voor alle tijden en seizoenen.

3. Aatmasharanam of Overgave

Overgave is leven in het HIER en NU, bewust van alle ervaringen zoals ze zijn, in het besef dat het NU de enige solide werkelijkheid is.

Overgave is het accepteren van alle ervaringen, begrijpend dat alles gebeurt zoals het bestemd is om te gebeuren en dat niets gebeurt wat niet bestemd is om te gebeuren.

Overgave is een onbeperkt vertrouwen dat op zijn best beschreven is in de Bergrede: "Zie de vogels des hemels, ze zaaien noch maaien en leggen geen voorraadschuren aan en toch draagt de Hemelse Vader zorg voor hen..." "Als je bidt: 'Uw wil geschiede'", vroeg Ramana, "waarom bid je dan nog? Je zorgen zelf dragen is zo dom als de man die in de trein zijn bagage op zijn hoofd draagt. Wentel alle zorgen op Zijn schouders en wees stil. Stil zijn is Yoga."

Overgave openbaart Aatma Vidyaa en wordt de Staat van puur Bestaan voor alle seizoenen.

4. Japa of het herhalen van een mantra Een mantra is de naam van Bestaan, die met of zonder maalaa (telsnoer met 108 kralen; 108 is het symbool van Oneindigheid of Bestaan) in gedachten wordt herhaald. Japa is Aatmavichaara als men, de mantra in gedachten herhalend, onderzoekt wie de mantra herhaalt, wie of wat de Bron is van waaruit de mantra opwelt... Met dat onderzoek gaat de geest naar zijn Bron, het ik, en komt er beslist een moment waarop het ik versmelt in "Ik ben: Ik ben".

Ajapajapa of het eerder beschreven observeren van de adem in het Hart met de mantra "SOHAM", een samentrekking van "SAH" (Hem, Bestaan) en "AHAM" (Ik Ben), is een bijzonder krachtige oefening om het

BESTAAN te realiseren dat wordt aangeduid met "Hem" en "Ik Ben" en dat, voorbij de adem en die klanken, altijd geopenbaard is.

5. Boeddhi Yoga

Boeddhi Yoga is een van de belangrijkste onderwerpen van de Bhagavad Gietaa, dat zijn hoogtepunt vindt in het offer van zien, luisteren enz. Het feit van Zien of Luisteren IS Bestaan. We zullen daar dieper op ingaan in een volledig overzicht van de Bhagavad Gietaa.

Het was voorlopig de bedoeling TRIKA YOGA te vervolledigen met de op Siva gebaseerde benaderingen. Er zijn weinig Yogabeoefenaars die een zo grondige opleiding kregen als jij, beste lezer. De lessen herlezen en beluisteren, je erover bezinnen, jezelf observeren, je oorspronkelijke religieuze gevoel opdiepen, ethisch zijn vanuit je wezenlijk bestaan, oefenen en je, zelfs tijdens je bezigheden, vestigen in BESTAAN is een nooit falende benadering om alle zelfvervreemding te doorbreken, kwalen en zorgen te verdrijven en gelukkig te zijn. Aan jou de keus om dat al dan niet waar te maken!

Er is een groot misverstand, namelijk het hardnekkig vooroordeel dat men vanuit Zelfbewustzijn niet kan werken. Dat vooroordeel wordt uit de weg geruimd door de toelichting van andere Yogabenaderingen in de volgende lessen.

ONDERDEEL 41 / 51

GEZONDHEID

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

GEZONDHEID

In de vorige les beloofde ik, op vraag van meerdere lezers, iets te schrijven over enzymen. In OMEGA, dat ik in de derde les vernoemde, komen de belangrijkste enzymen voor: "bromelaine, diastatic malt, lipase, papaine, pancreatine, peprine, betaine hydrocloride", alles samen 350 mg. In een ander product. "Wobenzymdragees" (verdeler: tel. 015-61 04 29), komen nog meer enzymen voor, zoals amylase, trypsine, achymotrypsine en rutine.

Enzymen zijn enorm belangrijk, omdat ze zowat alle levensfuncties beheersen. Vele ziekten verstoren de enzymreacties, wat de ziekte kan verergeren. Ook een verminderde productie van enzymen in de lichaamscellen kan tot erge gezondheidsstoornissen leiden. De bovengenoemde enzymen versnellen onder meer de uitscheiding van door ziekte aangetast weefsel, pathologische afzettingen en toxische metabolieten.

Ontstekingsprocessen genezen aanzienlijk vlugger. Bij vaatziekten zoals phlebitis, trombose of arteriosclerose helpen ze afzettingen en bloedklonters in de bloedvaten op te lossen. De viscositeit van het bloed daalt, de doorbloeding verbetert en circutatiestoornissen verdwijnen. Enzymen worden voorgeschreven bij een waaier van kwalen gaande van aderontsteking, angina pectoris, hartinfarct, reuma, artrose, verstuikingen, allerlei ontstekingen, bronchitis, astma, ontstekingen van spijsverteringsorganen. sommige huidziekten tot morbide wonden en zweren. Er zijn zelden tegenaanwijzingen. Toch is het geraden een dokter te raadplegen vooraleer om het even welk medicijn te nemen.

OEFENING

Wat we tot nu tot bestudeerd hebben is zowat de basis van Yoga, die door volgende lessen zal worden aangevuld en verduidelijkt. De basis is belangrijkst. Uit volgende lessen kun je keuzen maken tot je iets vindt dat je op het lijf geschreven is.

Zelfobservatie is bijzonder belangrijk. Waar zowat alle mensen mee zitten is eenzaamheid (zie vorige les). Vanuit een diepe nood willen ze iemand "hebben", hebben ze een verstikkend gedrag en geven ze anderen het gevoel geen ruimte meer te hebben voor zichzelf. Negatieve reacties en het zich terugtrekken van die anderen is het resultaat. De reactie bestaat meestal uit nog meer aanklampen en vervolgens uit verzet en agressiviteit. Die zijn dikwijls de voorbode van depressies en "het instorten van de wereld". Qui trop embrasse, mal étraint: wie teveel wil vasthouden, verliest veel; meestal na vele "games people play" waarin ze slachtoffer, vervolger, redder, vervolger, slachtoffer enz. zijn.

Met "Ik ben niet belangrijk voor jou" is men slachtoffer; met "Jij denkt alleen maar aan jezelf" een vervolger. De partner reageert aanvankelijk paaiend als redder, maar als dat niet helpt wordt hij de vervolger... Zo gaat dat spelletje door tot iemand het begeeft in gevoelens van onmacht, hopeloosheid en... altijd grotere eenzaamheid.

Achter eenzaamheid gaat EXISTENTIE schuil, maar aangezien schizofrenie of zelfvervreemding het enige is wat we kennen, wordt er gevlucht in depressies.

Vele psychologen weten dat de basis van tevredenheid en geluk in onszelf liggen, maar voor hen blijft dat iets mysterieus. De bron van tevredenheid is de EXISTENTIE van de mens, maar, op Moustakas na, blijken de psychologen dat niet te weten. Voor hen is de bron de levende stroom van ervaring die in de mens aanwezig is en menen -trouwens terecht!- dat de mens dicht bij zijn ervaring moet leven. Dat vraagt een ingrijpende verandering, omdat de mens van kindsbeen af, met het Oedipuscomplex, geleerd heeft enkel te zoeken naar "uiterlijke zekerheden" en enkel in functie van anderen leeft. Het dikwijls goedbedoelde zichzelf verliezen in de andere -wie leert ons dat?-, het prijsgeven van jezelf aan de andere, van de andere "houden" ("graag zien" is gezonder!) en alle zelfstandigheid prijsgeven zijn fataal voor relaties. Dat is anti-ethiek en een massaneurose. Wat de psychologen en wij moeten leren is EXISTENTIE: een mens gevestigd in het Zelf en de eenheid voelend van alle bestaan, is niet eenzaam, heeft geen nood, zoekt geen uiterlijke zekerheden en is niet verstikkend. Van hem gaat geen bedreiging uit. Hij is aantrekkelijk; hij IS liefde en de zekerheid dat een relatie met hem boeiend blijft. Rogers is overigens, Yoga achterna, van oordeel dat het vasthouden aan het verleden of de toekomst, in spijt of angst, de openheid voor het hier en nu verstoort en het leven minder intens en aantrekkelijk maakt ("Live is lived now"). Het hier-nu IS Existentie die, ontdaan van alle krampachtigheid, in een minnespel treedt met de omgeving, zoals het veld een minnespel is met de quanta!

Dat is niet het "maken" van een leven of het achterna lopen van vlinders, maar een spel en een eeuwig wonder! Als we eens vergaten hoe het allemaal "hoort" en samen wat meer onszelf waren (de existentiële ethiek beschreven in deze les), dan was elk huwelijk en elke reactie niet dé groteske hel van menselijke relaties", maar liefde. Er zouden dan geen depressies, angst en zovele kwalen zijn!

MEDITATIE

Deze les is meditatie van het begin tot het einde. Mediteer!

Als mensen doen wat niet goed is, is dat niet de schuld van wat ze "Zijn".

WENKEN

Iedereen heeft een hart vol van mededogen. Menselijkheid kan ons niet worden geleerd, want we zijn het, achter alle zelfvervreemding die ons zo overvloedig wordt geleerd. Kafka zei: "Door ongeduld zijn wij uit het paradijs verdreven, door ongeduld komen wij er niet terug."

Zoek in de eerder gegeven wenken rustig je weg. Een spreekwoord zegt: "Duizend mijlen beginnen onder je voet. Het geeft niet of je langzaam gaat, zolang je maar gaat."

VOEDING

Gestoomde groenten zijn fantastisch. Moet je echt eens proberen!

ONDERDEEL 42 / 51

Ik ben vertrouwd met Yoga, beveel het iedereen aan,

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Ik ben vertrouwd met Yoga, beveel het iedereen aan, maar ben er nooit zelf aan begonnen, ofschoon ik nerveus ben en van kindsbeen af aan reuma tijd. De laatste tijd krijg ik reuma-aanvallen, zoals er sedert lange tijd geen meer kwamen. Het lijkt erop dat alles wat ik in mijn 56-jarig leven resoluut weggedrukt heb, nu naar boven komt. Ik volg nu je cursus en doe het kalm aan, want iedere oefening kost enorm veel moeite en spierpijn. Mijn probleem is dat ik er mijn gedachten niet kan bijhouden. Het lijkt alsof alles zich opdringt op het ogenblik dat ik begin. Mijn geest gaat nogal eens dwars liggen. Ik leef met vele remmingen. Ik vraag me af of ik daar radicaal moet tegenin gaan. Hoe dan ook, ik word niet rustiger, integendeel. Ik probeerde alternatieve geneeswijzen. Een vriend-kinesitherapeut gaf me de raad Yoga te beoefenen om verlost te raken van mijn blokkades in de wervelkolom, en zeker nooit aerobics, gymnastiek of zoiets te doen. Volgens hem zijn de zachtste de diepst werkende methodes. Ik doe de oefeningen uit je cursus die me eigenlijk nog nerveuzer maken.

Een ander probleem is dat ik lang voorzitster was van een vereniging, waar ik veel geleerd heb in negatieve zin. De druk, het me altijd moeten waarmaken, organiseren enz. maakten me ziek. Ik ben nog actief in de vereniging, maar vraag me af of ik daar niet moet mee stoppen. Ik ben opgevoed met het gebod dat een gegeven woord hoe dan ook dient gehouden en dat een aanvaarde taak perfect moet worden uitgevoerd. De vraag is waar de grenzen liggen van dat principe. Moet ik me laten uitbuiten of misbruiken Uit een nogal chaotische katholieke benadering was mijn inzet een kritiekloos ondergaan van wat gedicteerd werd. Uiteindelijk kwam er verzet in me op. Dat verzet steekt ook de kop op bij sommige teksten van Yoga, ofschoon die wel anders gericht zijn... Wat meditatie betreft, daar stop ik mee, want daarmee zit ik helemaal in de knoop. Ik probeer stil te zitten en herhaal een mantra uit je cursus, maar dat alles faalt. Er komt zoveel los dat ik me afvraag hoever ik mag gaan...

Je brief zelf bevat het antwoord op je vragen. Je hebt vanuit allerlei principes, 56 jaar lang, je gevoelens en spontane gedrag onderdrukt. Dat is een schoolvoorbeeld van een zelfvervreemding die onvermijdelijk aan de basis ligt van kwalen en persoonlijke en intermenselijke problemen.

Je mag je problemen niet bekijken als een symptoom. Freud dacht dat een neurose een symptoom was van een overigens gezonde persoonlijkheid. Die idee is voorbijgestreefd : Reich ontdekte dat dergelijke symptomen maar de pieken zijn van een bergrug die de karakter- en persoonlijkheidsstructuur van de mens symboliseert. Dat betekent dat het karakter en de persoonlijkheid van de neurostische mens -van ALLE mensen eigenlijk!- zelf een neurose zijn! Het probleem heeft, aldus Reich, twee facetten: enerzijds een neurose en anderzijds een karakterpantser. Met het karakterpantser bedoelt hij de uitdrukking van de neurose in het lichaam, in de vorm van verstijving van de spieren. Dat is alles samen zowat de wetenschappelijke versie van wat Vasishta duizenden jaren geleden beweerde: "Zelf vervreemding is de

bron van alle primaire (gewone en essentiële) kwalen." De voor de hand liggende oplossing van je problemen bestaat, naast een doktersbehandeling, uit een grondige zelfverkenning aan de hand van de 6e en 7e les. Het komt erop aan dat jijzelf een totaalbeeld hebt van je zelfvervreemding en dat je een zicht hebt op de wortels ervan. In de mate dat je je zelfvervreemding kent, kun je ze loslaten. In de mate dat je er de wortels van begrijpt, zul je daarin de motivering vinden voor meditatie, een existentieel moreel bewustzijn, gedragenheid, overgave enz. Op dat eigenste ogenblik zul je gelukkig en probleemloos worden.

In meditatie maak je de vergissing te denken je geest te moeten beheersen. Die vergissing is de enige oorzaak van je falen! Hoe kan het dan wel? Zit ontspannen rechtop in het besef dat de aarde het lichaam draagt. Houd je ogen dicht of laat je blik rusten op het meditatiebeeld. Geef je geest vervolgens DE VRIJE TEUGEL: alles wat bovenkomt, MAG en MOET bovenkomen, ZONDER weerstand of oordeel! Er wordt je niets anders gevraagd dan je spontaan opkomende gedachten en gevoelens rustvol te observeren, zonder oordeel en onbetrokken. Alles wat bovenkomt is zelfvervreemding, iets wat je niet bent en echt nooit geweest bent. Wat bovenkomt zijn dingen die eigenlijk van buiten af in je denken zijn binnengeslopen. Bekijk die dingen dan ook zoals vreemden, als wolken aan de hemel, die voorbijtrekken en wegdrijven. Je denken moet NIET stil zijn, de TOESCHOUWER moet een toeschouwer zijn. Begrepen? Eens dat gevat in meditatie, zul je in alle omstandigheden je gedachten en gevoelens wat afstandelijker leren bekijken en zul je je in overgave en gedragenheid verheffen tot een rustvolle waakzaamheid, die tegelijk een existentieel moreel bewustzijn is, waaruit, zonder denken, redeneren, kiezen en oordelen, een spontaan en volmaakt gedrag te voorschijn komt. Daarmee verandert alles!

Reich ontdekte ook dat het onbewuste en het lichaam volkomen gelijk zijn. De Yogis voegen daaraan toe dat het lichaam de uitdrukking is van de hele persoonlijkheid. Bovendien beweerden Reich en de Hatha Yogis dat er een wederkerigheid bestaat tussen de bergrug (de hele neurotische persoonlijkheidsstructuur) en het karakterpantser (de verstijving van het lichaam). De ontspanning van de spieren terwijl de adem vrij vloeit en het rustvol observeren van wat er in je omgaat, zijn de ingrediënten van ALLE Aasanas.

Als je ze zo beleeft, zijn de oefeningen in de cursus, samen met meditaties over de Praanas en de Chakras, een onfeilbare methode om het karakterpantser af te gooien. Met dit nieuwe inzicht zul je slagen. Maar, nogmaals, ook in die oefeningen moet je alle opborrelende gedachten en gevoelens accepteren en bekijken als voorbijdrijvende wolken.

Je tot iets verbinden, je woord houden en doen wat je kunt, is op zichzelf geen probleem. Maar dwang, moeten, je best doen enz. zijn dingen die niet in je bewustzijn mogen sluipen. Neem je iets voor en doe wat je kunt, zonder ik en zonder doenerschap. Leer overigens op elk moment te uiten wat er op je hart ligt, zowel de prettige, als de onprettige dingen. Gevoelens die niet worden opgestapeld zijn niet kwetsend. Je mag echt ook eens neen zeggen, als je dat vanuit je existentieel moreel bewustzijn zo aanvoelt.

Er is een hemelsbreed verschil tussen allerlei principes en Yoga. In Yoga hebben alle principes te maken met jezelf en met je wezenlijke relatie met je omgeving. In Yoga hebben principes niets te maken met gezag, onderdanigheid of wat dan ook: ze zijn enkel een uitdrukking van het feit dat aan de basis van alle dingen één zelfde Bewustzijn ligt en dat alles één is. Als je dat onderscheid weet te maken, zal je opstand tegen Yoga vlug bedaren.

De volgende lessen zullen je inzicht verruimen. In de 9e les komt er voor jou een doorbraak, als je ze wil. Veel succes !

Ik sta in hèt onderwijs en beleef wel eens vreugde aan mijn werk. Maar meestal voel ik me moe en leeggezogen door jongeren, van wie sommigen helemaal van streek zijn. Kun je me raad geven ?

Op die vraag bestaat geen beter antwoord dan de Bhagavad Gietaa. De hamvraag in de Gietaa is de vraag wat dharma is, in veel moeilijker omstandigheden dan de jouwe. Krishna's antwoord is duidelijk: een staat van gelijkheid in succes en falen, zonder te werken voor de vruchten ervan, in het besef dat het de natuur (Nara-Shakti) is die handelt, terwijl jij het Onverwoordelijke bent dat zich openbaart in de gedragenheid en de overgave van het offer. In het offer gebeurt alles zoals het hoort te gebeuren! Vind je dit onbegrijpelijk, want eigenlijk schreef ik dat al duizendmaal ?

De Bhagavad Gietaa is geschreven in erg begrijpelijk Nederlands: je zult ze begrijpen als je ze écht beluistert. We nemen alles veel te ernstig en voelen ons veel te verantwoordelijk. Het leven is een spel, waarin enkel de toeschouwer een eeuwigheidswaarde bezit. In de aanwezigheid van de Toeschouwer die uiteraard spontaniteit schept, hebben de jongeren weinig reden om van streek te zijn. Zijn ze dat wel, dan behoort dat tot het spel, dat vanzelfsprekend niet vermoeit! Als doeners zijn we opgeblazen kikkers, vinden we onszelf erg belangrijk en werken we in spanning. Als we daar een loutere ervaring van maken, vinden we rust en voldaanheid in onszelf door het Zelf en is alle werk een competieloos spel. In de 9e les zul je alle middelen vinden om dat te realiseren. Dat spel kun je nooit ernstig genoeg nemen.

Ik heb jarenlang Yogales gevolgd. Nu verlang ik naar Yoga, meditatie enz., maar mijn drie kleine kinderen eisen me dermate op dat er geen ogenblik tijd is. Ik heb Yoga hard nodig: ik ben nerveus, gespannen en vlug uit mijn humeur. Ik doe mijn best om het mijn kinderen en mijn echtgenoot naar hun zin te maken. Ik probeer goed te zijn en goed te doen. Ik ga stoppen want ik ben al doodnerveus. De kinderen moeten nog worden gewassen.

Je brief blijft zo oppervlakkig dat het onmogelijk is er een antwoord op te geven. Achter stress en humeurigheid schuilt een probleem, want het is duidelijk dat een moeder van drie kinderen, ook zonder oefeningen, maar met een leven in Yogastijl, rustig moet kunnen zijn.

Ik meen te begrijpen dat je het leven veel te ernstig neemt. Goed zijn en goed doen behoren tot Yoga, maar voor iemand die Yoga begrepen heeft, is goed zijn jezelf zijn en is goed doen er de spontane uitdrukking van. Bezig zijn, hard je best doen, het iedereen naar zijn zin maken enz. zijn dingen die niet in je bewustzijn mogen sluipen. Die dingen kunnen een intensie zijn vóór je met iets begint, maar zodra je bezig bent moet je denken vrij zijn van doenerschap in alle denkbare vormen. Goed zijn en doen zijn dingen die je niet moet maken: je bent het! De dingen doen zoals ze in je handen komen, in gedragenheid en overgave en als een spel, is stressloze actie. Het leven is een spel en dat feit alleen kan nooit ernstig genoeg worden genomen. Alleen het getuige zijn van het spel heeft een eeuwigheidswaarde ! Vergis je daarom niet van doel.

Ik speel dwarsfluit , maar mis er de nodige concentratie toe. Je vindt het misschien gek, maar al lang heb ik een minderwaardigheidscomplex omdat mijn amandelen weggenomen zijn. Dat geeft me het gevoel geen volmaakt mens meer te zijn, terecht of onterechte ik weet het niet.

Als je het nieuwe mensbeeld gelezen, begrepen en enigszins ervaren hebt in de gedragenheid van Berghouding, in meditatie, of in ontspanning, moet het duidelijk zijn dat je amandelen, je armen, je benen en zelfs je hele lichaam niet je volmaaktheid uitmaken. Ik ken mindervaliden, MS-patiënten en andere mensen met een gebrekkig lichaam, die in mijn ogen veel volmaakter zijn dan Jan-modaal en die zichzelf beter in hun huid voelen dan mensen met alles erop en eraan. Het is duidelijk dat je amandelen iets zijn waar je een algemeen gevoel van minderwaardigheid aan ophangt, terwijl die minderwaardigheid slaat op dingen die je niet bent. Minderwaardigheid is een identiteitscrisis zonder meer, die beslist op te lossen is door diepgaande studie en beoefening van de cursus. Alle lessen zijn een noodzakelijke voorbereiding op

de 9e les die, als je ze beoefent, je minderwaardigheidsgevoel doet smelten als sneeuw voor de zon. Op dat ogenblik ben je genoeg gedeconcentreerd om muziek te "spelen" in het offer van luisteren.

ONDERDEEL 43 / 51

9de LES

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

9 de LES

Uit de voorgaande lessen bleek dat onze persoonlijkheid een en al zelfvervreemding is. Rond het vijfde levensjaar zijn de natuurlijke instincten, het spontane karakter, het svadharma of de eigenheid van een kind gebroken. De belangrijkste verantwoordelijke is de vrees dat het kind zich niet zal inpassen in de sociale norm of "de realiteit van het leven" met haar neurotisch verlangen alles uniform, netjes en keurig te maken.

Onze eigenheid zit opgesloten in een harde bolster van conditionering, onder meer een verdedigingsstructuur die aan onze zelfvervreemding en, als de kater komt, aan onze innerlijke leegte of eenzaamheid een schijngestalte moet geven ten overstaan van een genormeerde omgeving. De mens met zijn eigenheid, zijn natuurlijkheid, zijn openhartigheid, zijn gevoel en... zijn liefde, is dood! Zijn bolster is een ego zo groot als de Mount Everest, dat de basis is van alle zorgen, conflicten, angst, depressie enz. en dat de bron is van alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen. Reich beweerde zelfs dat onze persoonlijkheid zonder meer een neurose is, dat onze karakterstructuur het gestolde sociologisch proces van een bepaalde periode is en dat individuele genezingen van die neurose geen kans op slagen hebben zonder belangrijke sociale veranderingen. Het superprobleem is dat die neurose bewust tot norm wordt verheven en dat ons onderscheidingsvermogen en ons geweten dermate geconditioneerd zijn dat mensen zoals Freud, Reich, Jung, Capra enz. in dovemansoren praten.

Het establishment, altijd vechtend voor zijn voortbestaan, heeft er geen moeite mee de norm, de neurose en de verloedering en verdwazing van dit ik-tijdperk voor iedereen aanvaardbaar te maken en te houden. Zijn geheim is dat het, Göbels achterna, handig gebruik maakt van onze primaire conditionering, namelijk de obsessie dat we voor onze psychische geborgenheid afhankelijk zijn van buiten onszelf liggende zekerheden en van onze inpassing in de sociale norm.

De conditionerende kracht van het establishment ligt onder meer in de stille kracht van het associëren van psychische zekerheden met materiële zekerheden en het feit dat materiële zekerheden veeleer een gunst van het establishment dan een recht zijn. De wijdverbreide stempelfobie is er een voorbeeld van. Onze materiële afhankelijkheid houdt onze psychische slavernij in stand. Het gevolg ervan is dat we psychisch onszelf niet volstaan en á priori ongelukkig of angstig moeten zijn als we nergens toe behoren, alleen staan of eenzaam zijn. Dat verwoestend gevoel heeft ons dermate in zijn greep dat we hoog op de tenen lopen om ons in te passen in de regels, principes en moraal van een verdwaasde maatschappij en dat we ons existentieel moreel bewustzijn, ons geweten en ons onderscheidingsvermogen compleet verdringen. Van de kracht van die verwoestende conditionering gaf Hitler het beste voorbeeld.

Onze primaire conditionering wordt aldus ons leven lang gehard en gaat zo diep dat ons eigen gevoel, onze eigenheid, ons svadharma en ons dharma worden gedood. En zo zijn we samen een verdwaasde, dolende kudde, levend bij principes en regels van psychische slavernij.

De kern van het probleem is dat de maatschappelijke norm ons ENIG houvast is en dat we, aldus Carl Rogers, alle vernieuwing als een bedreiging ervaren. Ons grandioos falen wordt dan ook liever verheeld dan er een aanleiding in te zien om het verband te leggen tussen gevolg en oorzaak, tussen de allesomvattende crisis en onze zelfvervreemdende conditionering.

ONDERDEEL 44 / 51

Is er een oplossing?

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Is er een oplossing?

Volgens Reich ligt de oplossing in sociale verandering. Maar als we wachten op het initiatief van het om zijn voortbestaan vechtend establishment, zullen we eeuwig wachten. Reich spant overigens de kar vóór het paard: alle verandering ligt in het individu en dat is de reden waarom ik je, vanaf de eerste les, zo geargumenteerd mogelijk probeer te overtuigen je eigen geluk te maken en je eigen bolster te breken. Als jij en ik dat doen, zijn wij het zaad van de verandering.

Onze bolster breken betekent niet dat we zo gek moeten doen als de Tantris van de linkerhand, die demonstratief het tegenovergestelde doen van wat de uniforme, keurige en nette omgeving van hen verwacht.

Neen, het is helemaal niet de bedoeling een "drop-out" te zijn of in de marge te gaan leven, want dan verandert er niets. Het moet de bedoeling zijn IN de gewone alledaagse omgeving alle psychische slavernij af te gooien, onszelf te zijn en te volstaan. Die ware oplossing bestaat.

De oplossing is een grote puzzel. Velen bezitten er een stukje van. Freud, Reich, Jung en vele anderen legden bij voorbeeld, zoals de Bhagavad Gietaa en de Yoga Soetra, het probleem bloot. De kennis van het probleem is het begin van een oplossing. Sören Kierkegaard bracht zowat 200 jaar geleden een nieuwe visie die moraliteit -zeg maar normaliteit!- verheft tot een existentieel moreel bewustzijn, net zoals de Bhagavad Gietaa. Als we dat voor onszelf enigszins konden realiseren, zou er nogal wat spontaneïteit naar boven komen. Capra bracht met zijn "Tao of Physics" een nieuw wereldbeeld en als we ons zoals hij zegt, de eenheid van het heelal realiseerden en ons minstens in een "deelnemingsheelal" voelden, zouden er nogal wat conflicten verdwijnen.

In "De Terugkeer van de Betovering" van Morris Berman vinden we overigens ontzaglijk veel inspiratie om alle gewenning uit onze ogen te wrijven, onze verdrongen gevoelens te bevrijden en het wonder van liefde te ontdekken. En zo zijn er talloze antwoorden en stukjes van de grote, onopgeloste puzzel!

ONDERDEEL 45 / 51

Er IS een oplossing!!!

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

Er IS een oplossing!!!

Zowat alles wat Westerse denkers openbaarden, is een echo, een bevestiging en een bewijs van wat de Yogis duizenden jaren geleden ontdekten, met het verschil dat de Yogis de puzzel helemaal oplosten en er -voor ieder wat wils- praktische benaderingen aan toevoegden waarmee iedereen die het wil, zich kan vereffen van zelfvervreemding tot Zelfbewustzijn en van vervreemding-tout-court tot zijn oorspronkelijke Eenheidsbeleving, waarin het ik. met al zijn verdedigingsmechanismen, zijn inpassing, zijn onderdanigheid, zijn onderdrukking, zijn machtswellust, zijn veroveringsdrang en zijn onwerkelijkheid, de plaats ruimt voor de EIGENHEID van de mens en zijn ABSOLUUT BESTAAN.

Terloops wil ik het halsstarrig geloof ontzenuwen dat een mens niet kan leven zonder ik: de vogelen des hemels doen het, de prehomerische Grieken, de mensen uit de Satyayoega en talloze Yogis en mystici deden het. De Moeryas en mensen uit "primitieve" culturen doen het. In onze cultuur van vóór 1600 waren we trouwens zelf nauwelijks opgezadeld met een ego, met het resultaat, aldus Morris Berman, dat onze cultuur van toen gekenmerkt was door gemeenschappelijker levensvormen, minder angst en krankzinnigheid en een veel soepeler subject-object onderscheid.

De visie van Freud in verband met de verdringing van seks, inspireert sommigen tot krachtige pleidooien voor seksuele vrijheid en de bevrijding van het gevoel van de mens. Dat is een delicaat onderwerp en een benadering waarin vele sexuele geweldplegers -welke man is dat niet?- ten onrechte een zelfbevestiging zouden kunnen vinden.

De helft van de brieven die ik ontvang hebben daar mee te maken. Een voorbeeld. Een vrouw van zestig die de baarmoeder uitgenomen werd en veel pijn heeft, heeft veertig jaar lang seksueel geweld doorstaan van haar pornolezende man. Haar drijfveer was een principe á la Göbels, waarmee ze door haar moeder werd opgezadeld: "De wens van de man is de plicht van de vrouw."

Nu hangt het haar de strot uit bij dat principe te leven en meegaand te zijn als haar man onderdanigheid eist op de vreemdste plaatsen: tijdens een wandeling of een busreis, ja, zelfs op een stil plekje in de kerk...

Haar echtgenoot verantwoordt zijn gedrag met het feit dat de dokter haar weer gezond heeft verklaard en met het principe dat seks een gezonde bezigheid is en dus maar lekker moet zijn.

Het moet meteen duidelijk zijn dat de "Terugkeer van Eros" (Morris Berman) of de bevrijding van het gevoel en de spontaneïteit van de mens geen fiat is voor liefdeloze seks en seksueel geweld en -vele moralisten ten spijt!- geen verplichting voor de slachtoffers om, bij wijze van versterving, seksueel geweld, psychisch geweld of geweld-tout-court te dulden. Geweld en het principe niet te mogen scheiden wat God verbonden heeft, behoren tot de neurose, niet tot de inzichten van de man die gerealiseerd heeft dat God ALLES verbonden heeft, behoudens cultuurgebonden instituten, aaneengelijmd met stupide principes van een neurotische, in schijn nette en keurige maatschappij. Taboes en principes die bolsters of botsende biljartballen scheppen, ZIJN geweld en iets bijzonder lelijks dat het realiteitsprincipe wordt van opgroeiende

kinderen. Aan alle moralisten zeg ik nadrukkelijk geen botsende biljartballen op de biljarttafel te houden met principes, maar met een allesomvattende innerlijke vernieuwing, die de bolster van zelfvervreemding breekt en Absolute Liefde openbaart.

De enige gevoelens die de mensen vanuit hun zelfvervreemding kennen, zijn liefde en haat, zoals beschreven in de Bhagavad Gietaa, waaraan ze overigens vasthangen zoals het varken dat niet meewilde naar de hemel omdat er daar geen drek is. Er is een Liefde die de pijn van liefde en haat te boven gaat, die niet jammert om louter seks en die de angst bant voor contact en een communicatie die oneindig veel dieper gaat dan de gekende oppervlakkigheid van de neurotische mens. Montagu schreef: "In het algemeen kennen volwassenen in door uitgebreid lichaamscontact gekenmerkte culturen minder onderlinge rivaliteit; en de weinige 'primitieve' maatschappijen die zulk contact niet kennen, zoals de door Margaret Mead bestudeerde Mundugumors op Nieuw-Guinea, produceren snel geïrriteerde en angstige volwassenen." Dat betekent niet dat we elkaar om de haverklap moeten omhelzen en aanraken, want dat zou een nieuw principe zijn dat, zoals alle principes, de kar vóór het paard spant. Neen, we moeten gewoon van onze bolster vanaf, ons existentieel moreel bewustzijn realiseren en daarin de Absolute Liefde vinden. Ik zag een documentaire over de Moeryas, een autochtone bevolkingsgroep van India, waar kinderen volkomen vrij met elkaar omgaan tot de puberteit en later spontane mensen worden met een onderlinge intimiteit die wij niet kennen. Gemeenschap is er alleen binnen het huwelijk, maar genegenheid en Liefde is er tussen iedereen! De Duitse psychologen die de documentaire maakten, besloten de film met de bewering dat ze nooit gelukkiger mensen hebben ontmoet. Het geheim van de Moeryas is een ego-transcenderende Liefde, die alles één maakt en toch de grootste verscheidenheid aanvaardt.

Wat wij, geconditioneerde mensen, hardst nodig hebben om wat gelukkiger te zijn is een authentieke Yoga en Vedanta die de mens twee dingen openbaren: zijn Absoluut Bestaan of zijn Absolute Liefde en zijn eigen echte gelaat. In deze les wil ik daarom iets brengen dat Absolute Liefde schept en ons tegelijk "primitiever" of natuurlijker maakt, zoals de Indiaan in wie de Grote Geest in de regendans vrijt met de wolken en de alles scheppende Moeder Aarde. Of zoals Moerya in wie de Liefde stoeit met mensen, planten en dieren, of zoals de Kashmirians die hand in hand over straat gaan. Wat ik breng is Tantra van de rechterhand, waar Krishna met enkele woorden naar verwijst in de Bhagavad Gietaa. Tantra is de moeder van Kriyaa Yoga en de Bhagavad Gietaa, iets zo innemends en diep dat het in woorden niet te vatten is en de tong verstomt, zoals in I Cor. 13 staat geschreven:
"De Liefde vergaat nimmer meer; maar profetieën, zij zullen afgedaan hebben;
tongen, zij zullen verstommen; kennis, zij zal afgedaan hebben.
Want onvolkomen is ons kennen en onvolkomen ons profeteren, doch als het Volmaakte komt zal het onvolkomene afgedaan hebben."

Tantra of Absolute Liefde is onze wezenlijke, oorspronkelijke Eenheidsbeleving (zie 6e les), de allerzaligste oceanische Staat, waarin alles Eén en, in tegenstelling met onze neurotische uniformiteit, oneindig veelvormig en verscheiden is. Zelf ken ik Tantra niet uit boeken, maar vanuit de levende traditie waar ik door inwijding gelukkig toe behoor. Mijn inwijding, de nota's die ik nam, de studie onder leiding van Swami Krishnanandaji en 16 jaar ervaring worden hier vastgelegd in de vorm van een dialoog tussen een Tantri en een zoeker, als een offer aan alle zoekers.

ONDERDEEL 46 / 51

TANTRA : Zuivere Liefde

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva



Atha Om
Nu OM

Namo Namaste Jagadekamaatre
Altijd opnieuw begroet ik de Ene Moeder (Natuur) van het Universum
Namo Namaste Jagadekapitre
Altijd opnieuw begroet ik de Ene Vader (Bewustzijn) van het Universum
Namo Namaste Khilaroepatantre
Altijd opnieuw begroet ik u die bestaat in alle Tantra
Namo Namaste Khilayagnyaroepe
Altijd opnieuw begroet ik u als de vorm van alle Yagnyas (offers).

1. Panchasara zoekt verlichting bij bekende wijzen en Yogis, maar op een dag is hij in de ban van Baabaaji.

2. Verbijsterd door de Eenvoud en de innemende blik van Baabaaji, buigt hij neer in Pranaam.

Panchasara:

3. *Goeroedeva Namostoete Jaya Goeroedeva Namostoete*.
Ik begroet u, Goeroedeva (1) , openbaar me wie u bent.

Filosofie

Baabaaji:

4. Ik ben geopenbaard in jou.
Je bent Panchasaraadhaara (2) , Siva. de Drager van vijf guirlandes:
het lichaam, de levensenergie, het denken, het intellect en het onbewuste-zaligheid.

5. Panchasara dient Baabaaji en buigt voor hem neer (3) . Hij overweegt de woorden van Baabaaji, stelt duizend vragen en komt tot inzicht.

Panchasara:

6. Mijn hart breekt, geliefde Baabaaji, van eenzaamheid en angst, om de pijn van eeuwen wachten op ons oorspronkelijk zalige één-Zijn.

Baabaaji:

7. Je bent vereenzelvigd met vijf guirlandes, terwijl je er de Drager van bent. Er was geen ogenblik, O Panchasara, dat Siva niet het Voelen was van je pijn.

8. Je bent Siva, je bent Siva. In alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan. De Ziener van je eenzaamheid en angst is Hij, de Staat van Smetteloos Bewustzijn voorbij alle pijn.

9. Geen ogenblik zijn we van Hem gescheiden, in alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan. Het Licht van je zien, de Luister van je luisteren, de Waakzaamheid van je waakzaamheid is Hij.

10. Zonder gestalte, allesomvattend, aldoordringend en onbeweeglijk (4) is Hij. Onverwoestbaar, zonder steun en onveranderlijk, onbegrensd en ondenkbaar (5) is Hij.

11. In alle eeuwigheid is Hij ons Bestaan, niet als het lichaam, niet als de vijf guirlandes, niet als iets, maar als Niet-iets, waaruit hier en nu Moeder Kaalie ontstaat (6) .

Panchasara:

12. In uw liefdevolle blik en het beleven van uw woorden ervaar ik dat heel even, maar wat gaat er fout met mij, dat ik niet Siva kan zijn?

13. Kijk me toch aan. O Baabaaji, met uw tedere lotusogen. Verbreek de pijn van eenzaamheid en laat mij heel dicht bij u zijn.

Psychologie: eenzaamheid

Baabaaji:

14. Dichtbij is veraf, O Panchasara (7) , in één-Zijn is er geen afstand. Eén-zijn gaat voorbij alle dualiteit, heeft geen vorm, geen naam, geen kleur en geen grenzen.

15. In Kaameeshvara (8) zijn we één, Panchasara, en dat Geheim kan ik je niet onthouden, omdat er zoveel liefde is in je hart, zonder verwerven en behouden.

16. Vereenzelvigd met je vijf guirlandes ben je alleen en liefdeloos, en, als bloemen zonder geur, leeg en eenzaam, O Panchasara.

17. Je vereenzelviging met Panchasara is het troosteloze, eenzame ik, dat, leeg en eigenlijk onbestaand, psychische geborgenheid zoekt buiten zichzelf.

18. Er zijn geen zekerheden buiten jezelf. Er zijn geen zekerheden buiten jezelf. Verloren ben je, verloren ben je, verloren in de wildernis.

19. Kijk daarom niet zo treurig, er is geen grotere genade dan verloren te zijn, te sterven als Panchasara en in schrijnende eenzaamheid plots nieuw te zijn (9) .

20. Verloren zijn en eenzaamheid zijn niets anders dan Kaamadeva's schreeuw om Hem te zijn en, ongeconditioneerd en relatieloos, de Natuur te zien als Maa Kaalie.

21. Eenzaamheid is niet te "kennen", ze is geen waarneembaar ding. De geest kan ze niet plaatsen, ze verbijstert de geest zoals de dood.

22. Eenzaamheid is niet te "kennen". Ze is niets anders dan de uiterste Eenvoud en de Liefde, nodig om Kaalie Maa in waarheid te aanschouwen.

23. Wees niet bang, mijn zoon, Eenzaamheid, je BENT het! Ze is je Bestaan, ze is Kaamadeva, zaliger dan de vervulling van duizend begeerten.

Gedragenheid

24. Sta eens in Berghouding, Panchasara (10) , in liefdevolle (11) gedragenheid. Gedragenheid IS Eenzaamheid, het hart van waakzaamheid.

25. Je vijf guirlandes, je ervaringen en alle dingen om je heen zijn niets anders dan Kaalie Maa, een ondeelbaar spel van verandering in Kaamadeva's allesomvattend, onveranderlijk Bestaan.

26. Kaalie Maa, Kaamadeva's Gemalin, is de explosieve Wil om, hier en nu, een oneindigheid van vormen te scheppen.

27. Maa Kaalie schept en is de schepping Zelf. Werelden ontstaan uit Haar Moederschoot, zoals golven uit de oceaan.

28. De materiële, instrumentele en functionele oorzaak van de Natuur is Zij. Scheppend, onderhoudend, vernietigend en herscheppend is Ze schering en inslag van alle vormen (12) .

29. De vijf guirlandes zijn nu geurende bloemen rond de hals van Kaalie Maa, een ondeelbare Gestalte, stralend van hemel tot aarde (13) .

30. Bodemloze Eén-zaamheid vind je enkel in gedragenheid. Ze is het Licht van je zien, de Luister van je luisteren, de ondenkbare aanwezigheid van Kaamadeva.

31. Een totale aanvaarding van Panchasara en alle dingen en ervaringen, bedekt met Liefde, is het hart van gedragenheid, de moeder van waakzaamheid.

32. Het Geheim ervan, Panchasara, is Liefdevol Zien, zonder ik en zonder jij, zonder het andere (?) te veranderen.

33. Liefde is onvoorwaardelijk en heeft Zichzelf tot doel. Ze is zonder nodig hebben, zonder vasthouden en onberekenend.

34. Liefde is het allerzaligste Zijn, zonder ik en zonder jij. Ze gaat alles te boven als inspanningloze, keusloze waakzaamheid.

35. Liefde is Siva, Siva is Liefde, Liefde is Siva, Siva is Liefde. Liefde kan dus geen relatie zijn, Liefde kan dus geen relatie zijn.

36. In Liefde verlies je je hoofd, met zijn spijt om het verleden, zijn angst om de toekomst, zijn hang naar zekerheid en zijn angst voor eenzaamheid.

37. Liefde maakt stil. Ze is Zien, ze is Bestaan, zonder zoeken, zonder willen, zonder worden en zonder verwerven en behouden.

38. Liefde is het allerzaligste Minnespel van Bewustzijn en Natuur, de extatische dans van Kaamadeva en Maa Kaalie.

39. Je zoeken, je willen, je worden, je verwerven en behouden zijn het eeuwige spel van liefde en haat, de bron van alle conflicten, zorgen, angst en eenzaamheid.

40. Een rustvolle Toeschouwer zijn, zonder keuze, zonder vergelijken en zonder oordeel, onbetrokken zoals de man op de kade, is adhibhautikameditatie.

41. Adhibhautikameditatie is meditatie over de bhoetas, de dingen in hun Oorspronkelijkheid, in wezen Maa Kaalie, één en verscheiden.

42. Adhibhautikameditatie is waakzaamheid, het intellect dat teruggetrokken uit het denken, schittert met Kaamadeva's Licht en Luister, de Waakzaamheid van je waakzaamheid.

Adhibhautikameditatie

Panchasara:
43. Uw woorden zijn nectar, ik ben onderste boven, maar ik wens niet meer te leven met begrippen en met woorden.

44. U hebt al veel te veel gezegd om het nu nog bij woorden te laten. Geef me Liefde, Sadgoeroedeva, Liefde en Voldoening.

Baabaaji:

45. Ja, mijn zoon, de tijd is rijp voor inwijding in het Grote Geheim. Wees stil, breek de kleien pop, sterf en wees herboren.

46. Baabaaji, gevestigd in het Minnespel van Kaamadeva en Maa Kaalie, geeft drie inwijdingen: Aanavam, Shaambhavam en Shaaktam (14) .

47. Hij geeft Sparsha Diekshaa en raakt alle vitale centra van Panchasara aan. Hij geeft Drik Diekshaa en vat Panchasara in een blik vol Liefde en Genade.

48. Hij geeft Mantra Diekshaa en onderricht hem in Chakrapoejaa en het gewijde offer aan Kaalie Maa Yantra.

Baabaaji:

49. Luister zorgvuldig naar de Mantra:

"OM Kaamadeva, openbaar u als Zien, opdat Liefde moge zien, zoals nooit voorheen, Prachodayaat (15) ."

50. Die gewijde Mantra openbaart Licht-Luister of Prakaasha, dat, innerlijk en uiterlijk, alle dingen doet schitteren als Kaalie Maa, van Moelaadhaara tot Sahasraara en van hemel tot aarde.

51. Die gewijde woorden zijn je Mantra, het Grote Geheim, te bewaren in je hart, dat waakzaamheid offert in Waakzaamheid en Maa openbaart vanbinnen en vanbuiten.

52. Vanbinnen is Maa de vijf Praanas. Praana heeft Anaahata tot steun, Apaana Moelaadhaara, Vyaana Svaadhishthaana, Oedaana Vishoeddha en Samaana Manipoera.

53. Vanbinnen is Maa het vierkant met de rode driehoek, omgeven door een schitterend licht (Moelaadhaara). Ze opent de zesbladige lotus (Svaadhishthaana) en schittert als de middagzon (Manipoera) en de weerlicht in de wolken (Anaahata).

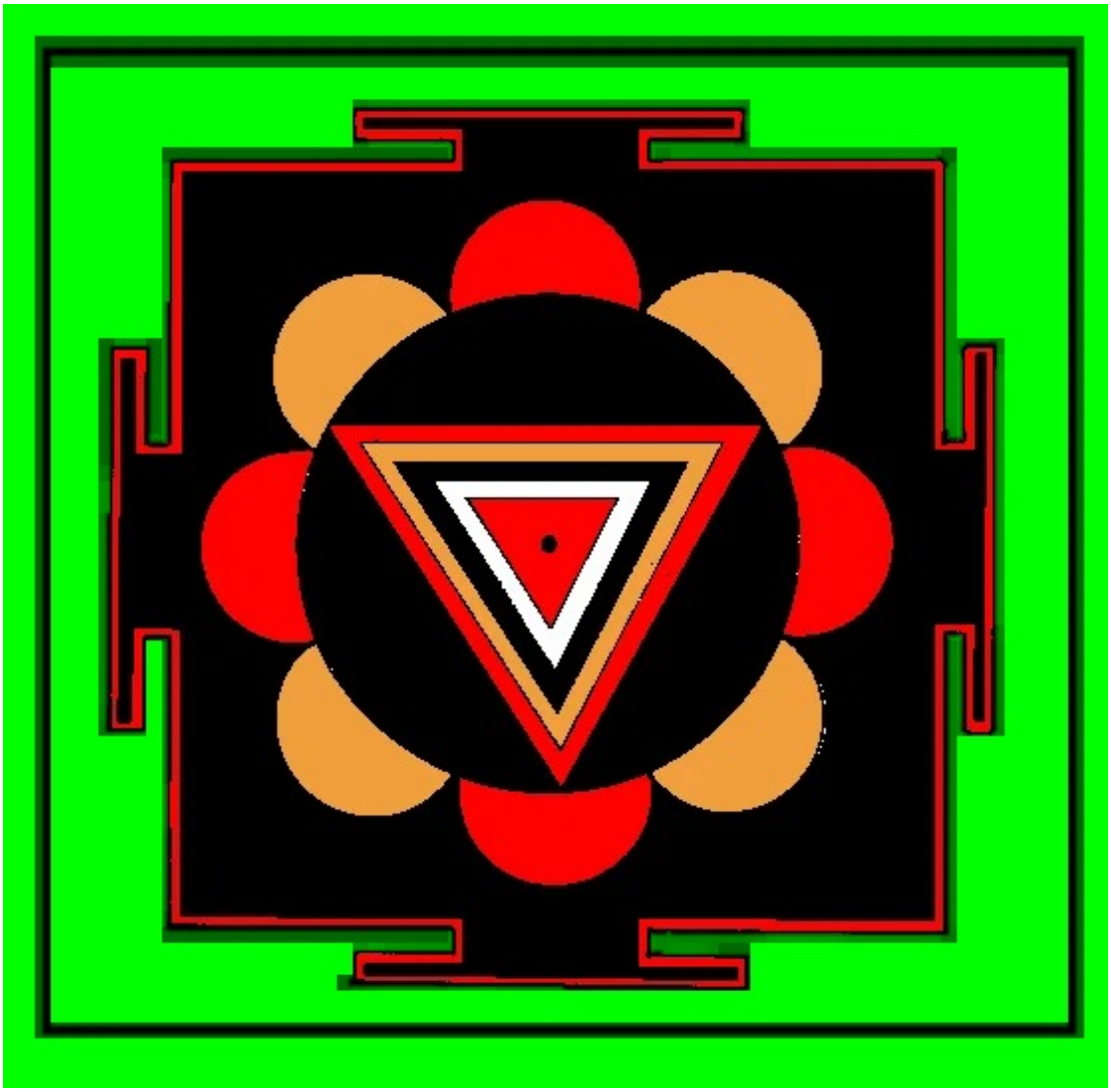
54. Ze is een diamanten lamp (Vishoeddha) die de horizon verlicht. Ze draagt de Sivalinga (Aagnyaa). Een stroom van nectar is Ze, vloeiend uit de volle maan (Sahasraara).

55. Zit rustig rechtop en richt het lichaam hoog op. Beweeg even naar voren en naar achteren tot je de verticaal vindt, waarin het lichaam volmaakt door Moeder Aarde wordt gedragen.

56. Zit onbeweeglijk in gedragenheid. Laat met de Mantra Kaamadeva's Liefde zien naar het spel van kleuren van Praanas (16) en het innerlijk spel van Maa Kaalie.

57. Open nu je ogen, onbeweeglijk in gedragenheid, en laat met de Mantra Kaamadeva's Liefde zien naar de gewijde Yantra van Maa Kaalie.

58. Laat de blik rusten op de centrale punt Kaalie. Door Kaamadeva ziet Liefde zoals nooit voorheen en omvat ze de hele Yantra als één levende Gestalte.



59. Baabaaji doet nu Anganyaasa raakt Panchasara aan met Mantras: het hart met Hraam Namah, het hoofd met Hriem, de top van het hoofd met Hriem Vashat en de opperarmen met Hraum Vashat.

60. Dan leert hij Panchasara Panchopachaara, het vijfvoudige offer aan de Yantra van Kaalie Maa met Tantramoedraa (17) .

61. Met Lam offert hij sandal (aarde), met Ham bloemen (ether), met Yam een reukstokje (lucht), met Ram licht (vuur) en met Vam voedsel (water).

62. Dan leert hij Panchasara de Yantra te bezielen door het reciteren van de Namen van de in de Yantra aanwezige Shakties:

I.	de centrale punt: Kaalie
II.	de vijftien hoeken van de vijf driehoeken:
	Kaalie, Kapaalinie, Koella, Koeroekoella, Virodhinie, Viprachittaa, Oegraa, Oegraprabhaa, Diptaa, Nielaa, Ghanaa, Balaaka, Maatraa, Moedraa en Mitaa
III.	de acht lotusbladen: Brahmie, Indraanie, Maheshvarie, Chaamoendaa, Kaumaarie, Apraajitaa, Vaaraahie en Naarasimhie

IV.	de 8 punten van de ruimte: Shriem Hriem Shriem Lam Indraaya (O) Namah Yam Agni (ZO) Yam Yama (Z) Ksharh Nirriti (ZW) Vam Varoena (W) Yam Vaayoe (NW) Sarh Soma (N) Ham leshaane (NO) Aam Brahmaa (zenith).

63. Tenslotte prevelt Baabaaji Panchasara een Mantra in het oor, die hij in de Adhibhautikameditatie, kijkend naar de Yantra, voortdurend moet herhalen:
AADYAA DEVIE KAALIEKAA SVAAHAAH (18) .

Tantra

Baabaaji:

64. Beëindig de meditatie met Kripaa Moedraa. Het witte vierkant volstaat als Yantra voor Kripaa Moedraa Tantra.

65. Met de gewijde Mantra JAYA KAALIE NAMAAMI JAGAJJANANI (19) , vertrouw je in Pranaam de vijf guirlandes aan de Yantra toe.

66. Wanneer het beeld van de Yantra vervaagt, is Maa Kaalie, één met Kaamadeva,een Bodemloze Kloof, een Afgrond, waarin Panchasara verdwijnt.

67. In Berghouding, met ogen dicht of open, is er de realisatie van Kaamedeva's Licht en wordt al het waarneembare, als één Gestalte, door Kaamadeva bedekt met Liefde.

68. Het zevenmaal herhalen van Kripaa Moedraa opent Maa Kaalie's innerlijke pad en de uiterlijke (?) extatische dans van Bewustzijn en Natuur of Kaamadeva en Kaalie.

69. Drie subtiele Tantras moet je offeren, die Kaamadeva's Luister ontsluieren en je in Liefde vestigen, ook met het schouwen van Kaalie's Adem met SOHAM!

70. Wees dan bewust van de volle maan en voel een regen van nectar. Die Nectar van het Minnespel in Sahasraara heelt en verdrijft alle kwalen.

71. Dat alles is de gewijde Tantra, de Beschermer van Dat wat eenzaamheid doorbreekt en je onder de auspiciën plaatst van Kaamadeva, de Absolute Liefde en Geborgenheid.

Vertrouwen

72. Met grenzeloos vertrouwen in Baabaaji's woorden, realiseert Panchasara de Staat van Prakaasha en ziet hij de vijf guirlandes en alle dingen als Kaalie Maa, één en veelvoudig, stralend van hemel tot aarde.

73. Als vanzelf ontdekt hij het offer van zien en luisteren en zingt hij in Liefde: "Jaya Kaalie Namaami Jagajjanani."

74. Na enige tijd oefenen stelt Panchasara nieuwe vragen, die Baabaaji overtuigen tot een tweede inwijding.

Adhyaatmikameditatie

Baabaaji:

75. Wees nu Adhyaatmikameditatie, enkel gevestigd in Kaamadeva, als het Licht van je zien en de Luister van je luisteren.

76. Versmelt waakzaamheid in Waakzaamheid, zien in Licht, luisteren in Luister, met de geheime Shaambhavie Moedraa en de Karana Mantra die ik in je oor prevel.

77. Shaambhavie Moedraa is de hoogste Tantra, de Beschermer van Liefde en realisatie, het geheimste van alle rituelen waarin, kijkend in het ijle, Siva licht werpt op Siva.

78. Wanneer er geen ik meer is dat Siva groet, en wanneer Siva licht werpt op zichzelf, is er de Karana Mantra.

79. Panchasara is stil en gelukkig en zingt "Sivaaya Siva". Hij IS Liefde, Absolute Liefde.

Adhidaivikameditatie

Baabaaji:

80. Absolute Liefde of Adhidaivikameditatie komt helemaal vanzelf. Gevestigd in vorige meditaties, BEN je Liefde en is Kaalie Maa bedekt door Liefde.

81. Luister naar de gewijde Mantra en realiseer Hem nu: "Bedekt door Liefde, Kaalie Maa, ga Kaamadeva's Luister binnen."

82. Panchasara verdwijnt in tijdloze, ruimteloze Eén-zaamheid, het enige dat de naam Absolute Liefde waardig is.

83. Het grootste van alle wonderen, de zoetste van alle belevingen, voltrekt zich nu:
Baabaji en Panchasara zijn ontzaglijk Eén-zaam, AL-EEN en toch verscheiden.

84. Panchasara is Absolute Eenvoud, Absolute Liefde, ondenkbaar en onpeilbaar. Hij is het leven zelf, de Genieter van het Eeuwige Offer.

Adhiyagnyakameditatie

Baabaaji:

85. Kaalie Maa draagt vijf guirlandes en schept door Kaamadeva's onbeweeglijke Aanwezigheid, hier en nu, het Eeuwige Wonder van niet-handelen in handelen.

86. Dat is Adhiyagnyakameditatie waarin elke gedachte, elk woord en elk gebaar het Spel zijn van Kaalie Maa, een Spel van Verandering gedragen door Liefde.

87. In die meditatie is Maa Kaalie een uit Kaamadeva ontspringende rivier of spel. Een rivier daar duw je niet aan, een spel dat speel je, niet te ernstig, uiterst ernstig.

88. Je spontane gedrag is het spel van het onbewuste, de drie Goenas en Kaalie Ma. Wat onbewust is kun je niet denken. Gevestigd in het Minnespel, is het offer, het volmaakte gedrag, er vanzelf.

89. Voor hem die Kaamadeva is, is er geen spoor van doenerschap en geen zoeken naar psychische zekerheden. Hij IS zekerheid en alles is voltooid.

90. Het Vanbuiten, het Vanbinnen, het Vanboven en ik en jij, zijn louter concepten zonder Bestaan, want waarlijk, Panchasara, alleen de Waarheid IS, niets anders kan Zijn!

91. Veel meer daarover vind je in de Bhagavad Gietaa, de gewijde boodschap van Karma of Kriyaa Yoga.

92. Bestudeer en reciteer de Gietaa dagelijks, ze is nu een open boek, een schat, een wensvervullende boom en een gever van Genade.

93. Zelden waren er in deze Wereld mensen die zo Eén en zo verscheiden zijn als Baabaaji en Panchasara. Iets wat alleen het Hart begrijpt.

94. Mensen, mensen, luister, luister! Er is geen twijfel, er is geen twijfel! Baabaaji's woord is waar! Baabaaji's woord is waar!

Naschrift

Panchasara:
95. Wat lust tevergeefs poogt (20) , ligt in het bereik van de Yogi in wiens Eén-zaamheid Kaamadeva schittert als Liefde.

96. In een zelfvervreemde mens is lust een vertekening van Kaamadeva. In een Yogi IS ze Kaamadeva, een Liefde zonder grenzen.

97. Vul je je eenzaamheid met beperkte dingen, dan zul je eeuwig eenzaam zijn. Vul je ze met Maa en Liefde, dan ben je universeel en absoluut.

98. Baabaji Namostoete Jaya
Baabaji Namostoete
Baabaji Namostoete Jaya
Baabaji Namostoete

99. Wie dagelijks naar Baabaji's woord luistert in Liefde en gedragenheid, IS Absolute Liefde, een Minnespel van Kaamadeva en Maa Kaalie.

OM TAT SAT



Voetnoten:
(1) letterlijk: verdrijver van duisternis
(2) Pancha: vijf; Sara; guirlande; Adhaara; drager
(3) overgave en luisterbereidheid
(4) niet-doener

(5) Hij is nooit een object van het denken
(6) de Tantravisie op de schepping; Moeder Kaalie is de Natuur
(7) benader de Werkelijkheid nooit met begrippen die enkel geldig zijn voor objecten
(8) Siva. letterlijk de Heer (Ieshvara) van de Liefde (Kaama)
(9) dit verwijst naar een ritueel waarin een mensje in klei, symbool van het ik, wordt stukgemaakt
(10) zie 1e les
(11) maak er geen techniekje van
(12) zoals een geweven doek enkel bestaat uit schering en inslag of kruisende draden, is de Natuur niets anders dan Kaalie Maa
(13) de ervaring van Berghouding
(14) met Mantra, Stilte en Shakti
(15) verlicht me
(16) goud, lood, hemelsblauw, Turks blauw en wit
(17) de gestrekte handen naast elkaar met de duimen in de handpalmen, de gestrekte vingers verzinnebeelden de 8-voudige natuur
(18) kom Godin Kaalie en blijf
(19) openbaar u, ik groet Kaalie, de Moeder van de wereld
(20) zie Oedipuscomplex in de 6e les

ONDERDEEL 47 / 51

Ik voel dat de 9e les het antwoord is op wat ik mijn hele leven zocht.

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

LEZERS VRAGEN

Ik voel dat de 9e les het antwoord is op wat ik mijn hele leven zocht. Ze begeestert en 'bezielt me, maar laat ook een wrang gevoel na, omdat de praktische toepassing faalt, waarschijnlijk omdat de tekst me te vaag is. Ik zou erg gelukkig zijn als je de tekst in je meditatieles zou willen toelichten en de praktijk van Tantra zou willen begeleiden.

Yogateksten lijken vaag omdat ze voor de lezer enkel bestaan uit concepten, begrippen en ideeën. Een Yogatekst gaat maar leven door een dagelijks belevend luisteren. Aan de boodschap van een Yogatekst heb je pas een ware boodschap wanneer alle concepten jouw levensechte ervaring worden, waarin het onverwoordbare en alles tussen de regels tot leven komt. Als je de draad in alle lessen hebt gevonden en gevolgd, is het je duidelijk dat je op elk ogenblik van elke dag wegvlucht van jezelf of van het ik in zijn innerlijke eenzaamheid. Het leven van zowat alle mensen is verveling opgevuld met ervaringen, genot en "de jacht op buit in de nacht van menselijk onwetendheid". In elk mensenleven komen dan ook genoeg ogenblikken voor waarin de jacht faalt, waarin het genot kleiner is dan de begeerten en waarin men terugvalt op het eenzame ik, een schrijnende eenzaamheid, een leegte en een hopeloos verloren zijn, waar we bij gebrek aan spiritualiteit of de cultuur van eenzaamheid niet mee overweg kunnen. Eenzame mensen begrijpen me als ik zeg dat men in echte innerlijke eenzaamheid op de rand staat van een bodemloze afgrond. Voor wie meditatie, ontspanning, Kripaa Moedraa, het offer van zien en luisteren enz. heeft beoefend en beleefd, is die afgrond niet zo angstwekkend dat men er in depressie en angst van wegvlucht of zich vastklampt aan duizend strohalmen zoals pseudoreligie, pseudoyoga, wensdromen, idealen, ideologieën en noem maar op. Een Yogabeoefenaar is in staat om, in zo' n gezegend ogenblik, het topmoment van het leven, dé keuze van zijn leven te maken. Voor hem is de keuze duidelijk: zich vrijwillig in de afgrond storten of ervan weglopen!

Mensen die in een ogenblik van eenzaamheid naar een psychiater hollen of bij "normale" mensen te rade gaan, grijpen zich vast aan strohalmen die de afgrond opnieuw verdonkeremanen. Dat brengt hen soms weer op de vlakte, waar ze vrede nemen met het alledaagse bestaan en de jacht op buit, erger dan ooit om niet terug te vallen op eenzaamheid.

Een ware Yogi, vertrouwd met eenzaamheid en voorbereid op een topmoment, die zich gerealiseerd heeft dat het alledaagse leven niets anders is dan het achternazitten van vlinders of het eeuwige wegvluchten in schijn, duikt onverschrokken in de bodemloze kloof van eenzaamheid, door alle vereenzelviging, zelfvervreemding en het zoeken naar uiterlijke zekerheden in hun totaliteit los te laten. Hij springt vrijwillig in de afgrond van eenzaamheid, waar het ik wordt verbrand in het vuur van eenzaamheid-behouden-als-eenzaamheid of het "ik-behouden-als-ik waarin het ik achterover tuimelt in het IK-IK (Bewustzijn)". Als het ik met al zijn onwaarheid en vervreemding opbrandt, rijst de Yogi als een feniks

uit zijn as. Dan is hij Absolute Liefde, Absoluut Bestaan, Absoluut Bewustzijn en Absolute Zaligheid zoals alle wijzen en mystici. Hij is de oorspronkelijke Oceanische Staat, waarin alles wordt ervaren IN en ALS het Zelf en die door Ramana Maharshi als volgt werd verklaard:

"I shall proclaim in truth
the quintessence of the entire Vedanta.
Know that when the ego dies
and the Self is That,
only That remains
witch is consiousness absolute.

Ik zal in waarheid de essentie van de bewezen besluiten van de hele Vedanta verklaren. Weet dat wanneer het ego sterft en het Zelf Dat is, Dat alleen overblijft wat Absoluut Bewustzijn is."

Men moet natuurlijk niet depressief zijn om Yoga te beoefenen. De depressieve mens doet het uit noodzaak, een wijs mens uit wijsheid.

Natuurlijk wil ik de dialoog tussen Baabaaji en Panchasara eindeloos toelichten. Al mijn lessen en meditaties zijn er een praktische toepassing van, ook van de onovertroffen Bhagavad Gietaa. Allerlei simpele oefeningen, gaande van Aasanas tot de subliemste Kriyaas, zijn trouwens dikwijls de beste media om iets over te brengen aan mensen in nood en mensen die wijs genoeg zijn om in te zien dat het leven voor iets anders bedoeld is dan spijt om het verleden, vlinders nalopen en zorgen over de toekomst. Er is iets wat ieder mens zou moeten realiseren voor hij zijn laatste adem uitblaast. Zonder dat is het leven een verloren leven. Dat wordt door Ramana Maharshi subliem verwoord:

"That in which all these worlds are fixed,
of which they are,
from which they all arise,
for which they all exist,
because of which they (all) come into being,
and which they verily are-THAT alone is the Real,
the Truth,
That is the Treasure in the Heart.

Dat waarin alle werelden gevestigd zijn, van wie ze zijn, waaruit ze alle ontstaan, voor wie ze alle bestaan, waarvoor ze alle ontstaan en wat ze waarlijk zijn -DAT alleen is de Werkelijkheid, de Waarheid, Dat is de Schat in het Hart."

Het kijken naar de Yantra maakt me bang. Ik begrijp niet waarom. Moet ik dat gevoel overwinnen?

De Kaalie Yantra is op zichzelf niets om bang van te zijn. In de traditie staat de Kaalie Yantra bekend als het middel tegen angst. De Kaalie Yantra is niets anders dan een abstracte voorstelling van de Natuur en de ertoe behorende Nara (zie 4e les). Het middelpunt stelt Bewustzijn voor dat louter door zijn aanwezigheid Shakti aanzet tot het scheppen, onderhouden, vernietigen en herscheppen van de natuur. Het is een ideaal beeld voor meditatie, omdat het, zoals de moeder voor de baby, te maken heeft met de hele omgeving (de Natuur) en jezelf (het Zelf of Bewustzijn). De meditatie is overigens zeer eenvoudig: je bewustzijn van de totaliteit van ervaring, bestaande uit de Yantra, alles wat binnen je gezichtsveld valt en jezelf als een ervaring. Belangrijkst is dat het middelpunt geen ogenblik uit je waakzaamheid verdwijnt!

Misschien ben je bang voor het nieuwe of vreemde ervan, maar dan moet je maar even wennen en van de gelegenheid dankbaar gebruik maken om een gevoel te bekijken als een wolk aan de hemel. Het is

waarschijnlijker dat je bang zijn het gekende verzet is van het denken dat zich door meditatie in zijn bestaan bedreigd voelt. Onderzoek "Wie is bang ?" terwijl je alle gedachten en gevoelens inderdaad bekijkt als wolken aan de hemel. De toeschouwer is niet bang! In zijn aanwezigheid verdwijnt alle angst... Je moet dus je gevoel beslist niet overwinnen, maar de gelegenheid aangrijpen voor Zelfonderzoek en toeschouwerschap.

ONDERDEEL 48 / 51

TOELICHTING BIJ DE 9e LES : Kripaa Moedraa

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

TOELICHTING BIJ DE 9e LES
Kripaa Moedraa

Kripaa Moedraa is een van de subliemste oefeningen, afkomstig uit de Tantratraditie. Ze heeft de bedoeling in het energielichaam een volkomen evenwicht te scheppen, de innerlijke weg te openen voor de vereniging van Shakti en Siva en een ontvankelijkheid te scheppen die vanzelf, door Genade (Kripaa), het offer van luister-zien-waakzaamheid openbaart. Vooral in Berghouding zijn er ogenblikken waarin de zoeker vanuit zijn denken in een staat van waakzaamheid valt of een leegte die eenzaamheid doorbreekt. Het is de bedoeling eenzaamheid te beleven en te zijn, in een staat van genade, tot de angst en afkeer voor eenzaamheid voorgoed verdwijnt en gerealiseerd wordt dat alle voldaanheid en zekerheid enkel in het Zelf liggen. Kripaa Moedraa kan een doorbraak zijn.

De beoefening is eenvoudig. Leg een vierkant stukje katoen (50 x 50 cm) vóór je neer. In Tantra Yoga is het vierkant het symbool van de Natuur, meer bepaald het element aarde of het basispatroon van de Yantra (de windstreken). Een inleidend ritueel is belangrijk om het beeld dieper op te nemen en om de innerlijke Shaktis aan te spreken. Het ritueel bestaat erin, in het offer van zien, met een reukstokje de Yantra te tekenen, inmiddels de namen van de Shaktis in gedachten te herhalen en mentaal met Tantra Moedraa de vijf elementen te offeren.

Kripaa Moedraa bestaat uit twee houdingen: Pranaam en Berghouding die afwisselend zevenmaal worden herhaald (elke uitvoering beïnvloedt de Chakras en Sahasraara). In Pranaam leg je vanuit Diamanthouding (geknield zitten) of Ardhapadmaasana (Halve lotushouding met rechtervoet op de linkerdij) het hoofd te midden van het vierkant en de handen naast het hoofd. Blijf je bewust van het vierkant (de natuur) en vertrouw, met de Mantra "Jaya Kaalie Namaami Jagajjanani", de totaliteit van ervaring (de 5 guirlandes) aan de Natuur toe, samen met je oude bezig zijn, zoeken, willen, worden enz. Zodra het beeld van het vierkant vervaagt, wordt het meestal ervaren als een bodemloze put waarin je zonder meer alles kwijt kunt, behoudens luisteren en waakzaamheid, die je in wezen bent.

Op het ogenblik dat je zelf moet aanvoelen, kom je rechtop in Berghouding met de armen boven het hoofd en de handpalmen naar boven gericht. Op dat ogenblik zijn er soms erg indringende ervaringen die in het offer van waakzaamheid -zonder erop in te grijpen, of te reageren!- keusloos worden ondergaan en geobserveerd als Shakti's spel van verandering. Na het vervagen van die ervaring laat je de armen zakken en ontdek je in gedragenheid het Feit van Luisteren als het Zelf. Na enige tijd open je de ogen en vestig je je, met de Mantra "Om Kaamadeva, openbaar U als Zien ...", in het offer van zien.

Herhaal dat alles zevenmaal. Doe Kripaa Moedraa minstens twee- of driemaal per week.

ONDERDEEL 49 / 51

60+ YOGA VOOR BEJAARDEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

60+ YOGA VOOR BEJAARDEN

OUD VAN JAREN, JONG VAN HART!

De ouderdom komt niet alleen. Dat is waar, maar dat hoeft nog niet te betekenen dat je versleten, kaduuk, stram, uitgeleefd, ziek en seniel bent. Met wat Yoga kun je tot op hoge leeftijd gezond van lijf en leden blijven en vooral jong van hart! Yogahoudingen houden je fit en op de been. Een Yogaleven fleurt je op en geeft je andere zinnen.

Rust roest

Liever lui zijn dan moe, is geen Yoga. Rust roest. Een Yogaleven betekent ontspannen en rustig bezig zijn.

Houd daarom zolang mogelijk zelf het heft in handen. Beredder in huis alles zoveel mogelijk zelf. Haal ook dagelijks een frisse neus. Wandelen is prettig en gezond en... geen boodschap is zo goed gedaan als die men zelf doet. Bedlegerigheid is voor oude mensen gevaarlijker dan vele kwalen. Voel je je niet goed, haal er dan vlug een dokter bij. Wees zo vlug mogelijk weer op de been en doe als het lukt wat ademhalingsoefeningen en andere oefeningetjes in je bed.

Bij de pinken blijven

"Wat me niet jeukt, dat krab ik niet," is geen Yoga. In je buurt zijn er wel mensen te vinden met wie je kunt praten. Je kunt er ook al eens een handje toesteken. Er zijn ook bejaardenbonden waar je wellicht vrienden en vriendinnen van vroeger ontmoet en met wie je wellicht eens op uitstap kunt...

Je geest en je geheugen zijn als je spieren: ze verschrompelen en worden stram als je ze niet gebruikt. Lees af en toe iets, zoals Yogamagazine of een boek over Yoga bijvoorbeeld en praat daar eens over met een vriend of een vriendin. Eens kaartspelen, een kruiswoordraadsel oplossen enz., dat hoort er allemaal bij...

Mager en gezond

Hoe minder je weegt, hoe minder kilo's je moet meeslepen en hoe minder je organen moeten labeuren. LUI, LEKKER en VEEL TE MEUGEN zijn daarom drie dingen die niet deugen. Een veelvraat delft zijn eigen graf. Onthoud: honger is de beste saus; een matige mond maakt het lijf gezond.

Een gezonde voeding moet gevarieerd zijn, want wanneer er bepaalde stoffen in ontbreken, lijdt je gezondheid eronder. Bruin brood, veel bij voorkeur gekookte of gestoomde groenten, wat rauwkost en fruit, wat nootjes en wat magere melk zijn de belangrijkste bestanddelen. Eet weinig aardappelen en zo weinig mogelijk dierlijke vetten en eiwitten. Vlees, vis en eieren zijn helemaal niet nodig om gezond te zijn :hoe minder je ervan eet, hoe beter!

Kook met plantaardige olie en smeer een goed plantaardige margarine op je brood. Suiker, snoep en gebakjes: je wordt er dik van en het is slechter voor je gezondheid dan je denkt!

Roken, zout en alcohol zijn voor niets goed. Je bent nooit te oud om die slechte gewoonten af te leren. Gebruik in de keuken enkel ongeraffineerd zeezout of kruidenzout, maar altijd met mate. Houd vooral het achterpoortje open, maar niet met laxeermiddelen. Vraag zonodig aan je dokter je een natuurlijk middel voor te schrijven: melksuiker, een goede thee of vlozaad.

Vooral wat Yogaoefeningen zijn belangrijk voor de spijsvertering en voor de goede werking van ALLE organen.

Gelukkig zijn: drijven op Gods genade "Hoe jonger, hoe zotter; hoe ouder, hoe botter", is een spreekwoord waar we geen snars van geloven. Uit contacten met oudere mensen hebben we geleerd dat duizend levenservaringen hen wijzer hebben gemaakt dan de jeugd. Ze kunnen tegen een tegenslag en zetten niet meteen hun stekels op als hen iets tegengaat. Ze zijn een Jan- of een Mie-content en hebben geleerd te aanvaarden en te drijven op Gods genade. Want dat is het geheim van het geluk!

YOGA...

IN 5 MAAND 5 JAAR JONGER !

De ouderdom heeft een zin, net zoals het hele leven een zin heeft. Een mens komt en gaat met lege handen. Een mens die sterft laat alles achter, behalve één ding: zijn Bestaan, zijn Ziel, zijn Zijn. De Mens in de mens is onsterfelijk. Dat hebben alle Wijzen geopenbaard! Het doel van het leven is die onsterfelijke Mens in de mens te vinden, om op het stervensuur voor Hem te verschijnen als Mens in alle waarachtigheid.

Het middel om je Zelf te vinden is Yoga, een innerlijke Stilte die te vinden is precies door te drijven op Gods genade!

Wie zei dit ook weer? "Zie de vogelen des hemels. Ze zaaien noch maaien en leggen geen voorraadschuren aan. Toch draagt de hemelse Vader zorg voor hen. Zie de leliën des velds. Ze spinnen niet en weven niet. Toch zijn ze in al hun naaktheid mooier dan Salomon." Wees zorgeloos zoals zij en leg al je zorgen en problemen aan zijn voeten. Hij weet wat best is.

Een dag is goed, als je, rustig, tevreden en in overgave aan Hem, gelukkig je hoofd kunt neerleggen. Dat is gelukkig zijn... dat wensen wij je toe!

Met Yoga is dat beslist mogelijk. Wees en doe daarom Yoga.

ONDERDEEL 50 / 51

SAMENVATTEN en BESLUITEN TREKKEN

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

SAMENVATTEN en BESLUITEN TREKKEN

In deze Yogacursus zagen we dat een kind geboren wordt in een Staat van Eenheidsbeleving (Samvid), identiek met die van Zelfgerealiseerde Yogis. In die Staat is het kind puur Bestaan, Bewustzijn, Zaligheid of Siva en ervaart het alles IN en ALS het Zelf. Als Nara drukt het overigens een eigenheid uit, die naast Shakti bestaat uit het onbewuste of de gelouterde geschiedenis die het kind met zich meedraagt. We zagen dat zowel de eigenheid als de Eenheidsbeleving van een kind in een 10-tal stappen worden verdonkeremaand. Rond het vijfde levensjaar is de Eenheidsbeleving vervangen door een volstrekte dualiteit en is de eigenheid of de spontaneïteit van een kind gebroken en gevangen in een harde bolster van zelfvervreemding, schijn of Maayaa (begoocheling). Maayaa vertekent de onbewust altijd aanwezige Staat van Eenheidsbeleving tot de falende lust om alles te veroveren en te bezitten en tot de dwingende nood om aan zelfvervreemding een zo fraai mogelijke schijn van werkelijkheid te geven. Die schijn van werkelijkheid is het "ik", louter een verdedigingsmechanisme dat, enkel bekommerd om zijn voortbestaan, vecht tegen zogenaamd persoonlijkheids- en objectverlies. Het "ik" is dus de tegenstrever van Eenheid en eigenheid, die zich verbeten vastklampt aan duizend kapstokken en uiterlijke zekerheden. Het loopt hard weg van de oorspronkelijke Eenheid en van zijn eigen onwerkelijkheid "in een eeuwige jacht op buit (uiterlijke zekerheden) in de nacht van menselijke onwetendheid". Het verdooft niet alleen zijn leegte en eenzaamheid, maar verdonkeremaant ook de oorspronkelijke Eén-zaamheid, met harde muziek, drugs, sociaal geleuter, angst, depressie en het eeuwige geroezemoes van de geest die geen ogenblik stil durft te zijn. Het "ik" schuwt stilte als de pest, omdat stilte of een bodemloze eenzaamheid zijn ontmaskering inhoudt.

Voor vele lezers blijft het "ik" een abstract begrip, iets wat ze in waakzaamheid of toeschouwerschap niet ervaren. In een van de lezersbrieven vind je bij voorbeeld het verhaal van een verongelijkt meisje, dat agressief de omgeving aftast (verdedigingsstructuur) en vlucht in depressies. Dat verongelijkt meisje IS het "ik" van de briefschrijfster, die er vandaag beter voorstaat omdat het verongelijkt meisje louter een ervaring is en omdat ze gevestigd is in waakzaamheid of een existentieel Bewustzijn. Existentieel bewustzijn doorbreekt de bolster: de eigenheid komt vanzelf te voorschijn... Het "ik" is kortom dat wat we "persoonlijkheid" of "karakter" noemen, louter conditioneringen die we uitermate krampachtig een schijn van werkelijkheid geven, zozeer dat Reich ze een neurose noemde.

In de 7e , 8e en 9e les werden oplossingen aangeboden om die neurose te doorbreken, waarachtig zichzelf te zijn en de oorspronkelijke Eenheid te herstellen. Intelligente lezers die blijven lezen én oefenen en die inspiratie opdoen in de lezersbrieven, zullen ongetwijfeld de oplossing vinden!

De intelligentie die voor Yoga nodig is -"zo scherp als een scheermes!"-, heeft niets te maken met verstand of begrijpen. Neen, intelligentie is het luisterend beleven van de lessen en het actualiseren van het

probleem in ware waakzaamheid. Lezers die daar niet toe komen, mogen niet te vlug de armen laten hangen. Blijven lezen is de leuze! Voor hen zijn vooral de oefeningen van belang en het ABC van Yoga, dat in een volgende lessenreeks zal worden beschreven. Om hen niet te lang te laten wachten, wil ik hier tenslotte licht werpen op de ABC-benadering.

Het ABC van Yoga

Freud dacht dat een neurose (een depressie b.v.) een vreemd element was in een overigens gezond organisme. Dat is een volstrekt onjuiste visie, waarmee zowat alle dokters, psychologen en psychiaters nog altijd opgescheept zitten en waarmee ze vasthangen aan een symptomatische aanpak van depressie, angst enz. Gelukkig toonde Reich, net als Yoga, aan dat er geen sprake kan zijn van een neurotisch symptoom, zonder dat de persoonlijkheid of het karakter ALS GEHEEL verstoord is. Volgens Reich, en dat is ook de Yogavisie op ziek zijn, zijn neurotische symptomen "enkel de pieken van de bergrug van het neurotisch karakter". Dat wat we karakter of persoonlijkheid noemen (een schijn die vecht voor het behoud van de schijn), is met andere moorden zelf een neurose!!! Die visie is inderdaad een late echo van Vasishta's visie op ziek zijn, die stelt dat alle primaire kwalen, gewone en essentiële, enkel bestaan uit de totaliteit van zelfvervreemding (persoonlijkheid). Die visie bevestigt dan ook de fundamentele benadering van de negen lessen die geen zalf strijken aan de pieken, maar die de reusachtige bergrug van zelfvervreemding aan de basis aanpakken.

Licht op oefening

De bovengenoemde visie werpt niet alleen licht op de essentie van Yoga, maar ook op het ABC van Yoga! De structuur van de persoonlijkheid heeft, aldus Reich, twee aspecten: een psychisch aspect, de neurose, en een lichamelijk aspect, dat in het vakjargon het karakterpantser wordt genoemd. Het karakterpantser is de verstarring van de spieren of de algemene verstijving van het lichaam, ingevolge onze krampachtige verdedigingsmechanismen die schijn tot werkelijkheid willen maken (de neurose).

Het "ik", de bolster van zelfvervreemding, is een schijn die verkrampt vecht voor het behoud van de schijn en die halsstarrig gelooft in zijn doenerschap en in de idee alles te moeten beheersen. Het "ik" is niet enkel een verdedigingsmechanisme tegenover de omgeving die het "ik" gemaakt heeft, maar ook een eeuwig innerlijk conflict tussen schijn en werkelijkheid. De verdediging tegenover de omgeving bestaat hoofdzakelijk in het vechten voor inpassing in de onwerkelijke, zogenoemde "realiteit van het leven", die innerlijk de onderdrukking vergt van anders zijn, verscheidenheid, natuurlijkheid, spontaneïteit enz. Dat alles samen is een neurose, een psychische kramp of conflict, die zich in het lichaam veruitwendigt als verkramping.

Het Geheim van Hatha Yoga

Volgens Reich, en hij bevestigt daarmee de Yogatheorie, bestaat er gelukkig een wederkerigheid tussen de neurose of de persoonlijkheid en het karakterpantser. Ook de Hatha Yogis trokken daar besluiten uit. Ze ontdekten duizenden jaren geleden dat er aan de neurose iets te doen valt door de verstarring en de verstijving van het lichaam op te heffen, en... omgekeerd! Met die ontdekking werd Hatha Yoga geboren.

Reich heeft een oude Yogavisie klinisch aangetoond: "Het lichaam en het onbewuste zijn volkomen gelijk." Dat is een uitspraak die bijna woordelijk te vinden is in vele Yogaschriften! De Yogis ontdekten overigens dat het lichaam niet enkel het duplicaat is van het onbewuste, maar ook van de innerlijke Shaktis, het onderbewustzijn, het denken, de emoties enz. Reich stelde bij voorbeeld vast dat onze dromen onder meer te maken hebben met onze lichaamshoudingen en dat het veranderen van houding tijdens de slaap bepaalde droombeelden uit het lichaam losmaakt. Svara Yoga onderzocht dat oneindig veel dieper en

ontdekte de wondere Shakti in het lichaam, met haar centra van denken (Aagnyaa), het onderbewustzijn (Vishoeddha), het onbewuste (Anaahata) en haar Naadies of energiebanen die, door welbepaalde houdingen van het lichaam, inderdaad worden geactiveerd of gekalmeerd. De Yogis ontdekten de samenhang, de wederkerigheid en de eenheid van wat in de 9e les de vijf guirlandes wordt genoemd en ze ontwikkelden op die basis talloze Yogabenaderingen. Een ervan is Hatha Yoga die het verstarde lichaam rekt, ontspant en als basismedium gebruikt om de bergrug van zelfvervreemding te doorbreken. Hatha Yoga wordt in de beroemde Gheranda Samhitaa daarom "Ghatastha Yoga" of de op het lichaam (eigenlijk op de hele persoonlijkheid) gebaseerde Yoga genoemd en bevat de onovertroffen wetenschap die de bovengenoemde inzichten in de praktijk aanwendt om het karakterpantser en de neurose te doorbreken en de Oorspronkelijkheid van de mens te doen schitteren!

Ik draag Freud, Reich en zovele andere Westerse zoekers een bijzonder warm hart toe, omdat ze zo oneindig veel licht werpen op de oude, authentieke benadering van Yoga. Mijn hart smelt omdat zij het zijn die het eens en voorgoed duidelijk hebben gemaakt dat Yoga alleen staat, ver verheven boven talloze benaderingen die het resultaat zijn van het onwerkelijk, neurotisch "ik". Mijn hart smelt omdat hun moed me heeft geïnspireerd Yoga te brengen met diepgang, met een menselijk gelaat en als een openbaring die ooit de basis wordt van een nieuwe, waarachtige beschaving.

Ik laat me meeslepen door mijn enthousiasme, maar eigenlijk wil ik jou, beste lezer, er enkel toe aanzetten te blijven lezen en oefenen in het besef dat elke oefening je hele wezen vernieuwt en zowel de neurose als het karakterpantser doorbreekt. Yoga beoefenen en zijn is een genade en een zegen, zonder weerga!!!

In onze nieuwe Swami Sivananda Yoga Aashram in de Volksverheffingsstraat 95 Aalst is er dé optimale sfeer en zijn er pro deo werkende, enthousiaste Yogaleraren die deze lessenreeks voor jou vertalen in de praktijk.

Yoga is belangrijker dan eten, drinken, ademen, toilet maken en noem maar op. Onthoud dat onze Yoga Aashram er is om je dat te helpen realiseren, om je eigenheid te beleven in een soepel en gezond lichaam en om ... je voor te stellen aan jezelf. Als je dat ter harte neemt, gaat er beslist een deur voor je open!!!

ONDERDEEL 51 / 51

NAWOORD

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 1

Siva

NAWOORD

Hiermee eindigt een reeks lessen die naar mijn gevoel het hart en de ziel van Yoga zijn. Sommige lezers misten praktijk in deze lessen, omdat ze nu eenmaal doeners zijn en Yoga enkel zien als Aasanas, Praanaayaama en allerlei andere technieken. Elk woord van deze cursus IS praktijk, voor elke lezer die perfect ingezien heeft waar het om gaat.

Het grote probleem van ons, Westerlingen, is dat we doordrongen zijn van het bijgeloof dat het denken de hoogste ervaringsmogelijkheid is. Enkel een handvol mystici vonden in zichzelf een diepere dimensie, een diepere bestaansgrond, maar bij gebrek aan traditie is hun nalatenschap een onbruikbare, in duisternis gehulde symboliek. Ik ken dan ook geen enkele benadering die zo geldig, bruikbaar en helder is als Yoga en die de zoeker bij de hand neemt tot op het einde.

Zelfs met Yoga is het oplossen van diepgaande problemen en het realiseren van de Werkelijkheid niet gemakkelijk, precies omdat we het denken als onze bestaansgrond beschouwen, omdat we menen ermee te kunnen mediteren en omdat we er zo hopeloos in blijven vasthangen dat zelden de idee, laat staan de ervaring daagt, dat er achter de geest een waakzaamheid staat, die de toeschouwer is van het denken. Zelfs die waakzaamheid heeft niet de gewenste diepgang en is niet "de Grond van mijnen grond", zoals een mysticus het uitdrukte, of de Waakzaamheid van mijn waakzaamheid (9e les).

De kern van dat probleem is dat we, bij gebrek aan spirituele opvoeding en traditie, het denken een tijdlang nodig hebben om Yoga te begrijpen vooraleer we het kunnen beoefenen. Het probleem bestaat erin dat we daar blijven steken en dat we eeuwig zoekers en geen vinders zijn.

Het tweede probleem is dat we, gek genoeg, het denken menen nodig te hebben om het ik, de bron van het zelfvervreemde denken, te vernietigen. Het is niet het denken dat zijn eigen bron zal vernietigen, want zo'n poging eindigt steevast in ogenblikken van weerstand en angst. Alleen dat wat hoger is dan het denken kan het denken transcenderen. Dat is duidelijk.

Het derde probleem is dat het denken inderdaad argwanend en weerbarstig wordt op ogenblikken waarop het ikje vervaagt, omdat we -ons vertrouwen is al zo dikwijls geschokt!- Yoga te weinig kansen geven!

Wie die problemen begrepen heeft en een oplossing wil, zal alle problemen doorbreken en... een vinder zijn!

Na de Yogacursus verschijnt in YOGAMAGAZINE een tweede reeks lessen beginnend met de wetenschap van Hatha Yoga voor mensen die niet met het padloze pad, maar met een systematisch pad wat langzamer maar zeker willen boren naar de bron van voldaanheid, gezondheid en geluk. Dat pad werpt systematisch vruchten af, omdat, aldus Vasishta en Reich, het zuiver en soepel maken van het lichaam een enorm effect heeft op de gezondheid van de hele persoonlijkheid.

KENNISBIBLIOTHEEK / CURSUSSEN

Yogacursus 2

Siva; Yoga op muziek: Narayana

Lessen 10 tot en met 25, bijlagen en de reeks Yoga op muziek.

28 bewaarde onderdelen · Doorlopende leesbundel

Over deze uitgave

Lessen 10-25, de bijlagen bij les 16 en alle zes delen Yoga op muziek zijn opgenomen in deze pdf.

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.

Les 10 4

Les 11 9

Les 12 15

Les 13 21

Les 14 27

Les 15 36

Les 16 45

Pagina 1 47

Pagina 2 54

Pagina 3 61

Pagina 4 67

Pagina 5 74

Pagina 6 76

Les 17 78

Les 18 88

Les 19 98

Les 20 107

Les 21 114

Les 22 121

Les 23 126

Les 24 130

Les 25 136

Yoga op muziek - deel 1 140

Yoga op muziek - deel 2 146

Yoga op muziek - deel 3 153

Yoga op muziek - deel 4 181

Yoga op muziek - deel 5 192

Yoga op muziek - deel 6 213

ONDERDEEL 01 / 28

Les 10

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

10 de LES

Gheranda Samhitaa

1. Chandakapaali (1) gaat naar de kluis van Gheranda, groet en spreekt in alle nederigheid: "O Yogameester, de basisoorzaak van het verwerven van Satvidyaa (2) is Ghatastha Yoga (2).
2. O Goddelijk Wezen (3), ik verlang te worden onderricht in Ghatastha Yoga en ben daarom gekomen om u, in ernst en nederigheid, te vragen me die wetenschap te verklaren."
3. De wijze Gheranda antwoordt: "O groot en moedig wezen, wat je gevraagd hebt, zal ik bondig (4) beantwoorden. Daarom, O mijn zoon, luister zorgvuldig en probeer die wetenschap te assimileren (5) en eraan vast te houden.
4. Er is geen kwaad zo groot als Maayaa (6), geen kracht zo groot als Yoga (7), geen vriend groter dan Gnyaana (8) en geen vijand groter dan Ahamkaara (9).
5. Zoals men door het alfabet te leren in staat is de Schriften te leren kennen, zo komt men ook tot de ultieme Werkelijkheid door een volledige, enthousiaste beoefening van Yoga.
6. Ten gevolge van goede en slechte daden uit het verleden, neemt men een lichaam aan. Wanneer men een lichaam aanneemt, geeft het zich over aan acties en gaat het Jievaatman (10) op en neer.
7. Zoals de wijzers van een uurwerk op en neer gaan, beheerst door het mechanisme van het uurwerk, zo gaat ongebakken aarden kruik die oplost als men er water in doet. Zoals een aarden kruik, gehard in het vuur, sterk genoeg wordt om er water in te bewaren, zo wordt ook de ghata sterker wanneer ze gehard wordt in het vuur van Yoga."
9. De wijze Gheranda zegt dat de ghata zeven reeksen oefeningen nodig heeft om zeven vereisten of geschiktheden te bereiken. Een zoeker die Ghatastha Yoga wenst te beoefenen, moet die zeven geschiktheden in zich dragen (11). Ze zijn shodhanam of zuiverheid, dridhataa of kracht, sthairyam of vastberadenheid, dhairyam of geduld, laaghavam of lichtheid, pratyaksham of directe waarneming en

nirliptam of onaangedane vrijheid.
10. Nu zegt de Wijze dat zuivering moet worden bereikt door de beoefening van shat karmaas (zes handelingen) of zes zuiveringsoefeningen.
11. Kracht moet worden bereikt door de beoefening van Yoga aasanas of Yogahoudingen.
Vastberadenheid moet worden bereikt door de beoefening van moedraas.
Geduld en doorzettingsvermogen worden bereikt door de beoefening van pratyaahaara of het terugtrekken van de geest uit de zintuigen. Lichtheid wordt bereikt door de beoefening van praanaayaama of ademhalingsoefeningen. Directe waarneming wordt bereikt door dhyaana of meditatie.
Onaangedane vrijheid wordt bereikt door de beoefening van samaadhi of oorspronkelijke gelijkheid, die bevrijding geeft van alle wereldse banden.

(1) Chandakapaali: hij die de maan op de schedel draagt. De maan is het symbool van de Goeroe (spirituele leraar). Chandakapaali benadert Gheranda dus vanuit waar discipelschap. Chandakapaali is een koning, behorend tot de kaste van de beleidsmensen en militairen. Daaruit wordt afgeleid dat Ghatastha Yoga te verzoenen is met een druk leven.
(2) Satvidyaa: Sat betekent Zijn, Bestaan of Onveranderlijke Werkelijkheid. Vidyaa, van de wortel vid of weten, betekent wetenschap. Satvidyaa is dus de wetenschap van de Onveranderlijke Bestaansgrond van de mens en alle dingen,
(3) O Goddelijk Wezen: Chandakapaali benadert zijn Goeroe in diens ware Existentie of als Bewustzijn.
(4) Bondig: een samhitaa is een bondig of kort overzicht. De wetenschap van Yoga is dus veel ruimer dan de inhoud van de Schrift. De volledige Ghatastha Yoga wordt in de traditie overgedragen van Goeroe op leerling.
(5) Assimileren; zoals in de assimilmethode om vreemde talen te teren, zo is dagelijks een kwartiertje systematische studie van de Schrift nodig, met een wekelijkse herhaling van het geleerde. Eraan vasthouden betekent dat het bestudeerde moet worden beoefend met vasthoudendheid.
(6) Maayaa: letterlijk niet-dat of begoocheling, ontstaat uit de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken en uit de daaruit voortvloeiende zelfvervreemding (zie 6de fes). Een zelfvervreemd mens leeft in Kaamaloka, een wereld (loka) die benaderd wordt met de lust (kaama) om alles te veroveren, een projectie van liefde-haat.
(7) Yoga. vereniging met het Zelf. Ook de oefening om het zelf te verheffen tot het Zelf.
(8) Gnyaana: letterlijk Kennis, waarin het Zelf zowel Onderwerp als Kenner is. Het gaat niet om een begrip maar om Zelfbewustzijn.
(9) Ahamkaara: letterlijk de "ik"-maker of de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken.
Ook de daaruit voortvloeiende dualiteit, de lust om alles te veroveren, de jacht op buit in de nacht van menselijke onwetendheid, narcisme (eigenliefde), hebzucht, egoïsme enz.
(10) Jievaatman: Jieva: de levende; Aatman: Zelf. In deze tekst: Nara, een deel van de Natuur waarmee het Zelf vereenzelvigd is, of de persoonlijkheid. Het is ook de "Ik ben"-heid van de mens, waarvan de Vedas verklaren: "Jievaatman is gelijk aan Paramaatman (hoogste Zelf)."
(11) Geschiktheden in zich dragen: het potentieel bezitten van zeven geschiktheden die door zeven reeksen oefeningen worden ontplooid.

HOOFDSTUK I

SHODHANAM of ZUIVERHEID

In dit hoofdstuk worden enkel zuiveringsoefeningen beschreven, die niet behoren tot het gemeengoed van de Indiërs of tot de mondelinge overlevering van de Hatha Yogis. India bezit terzake een rijke,

wijdverspreide traditie die uitermate belangrijk wordt geacht: "Cleanliness comes next to Godliness; zuiverheid volgt op goddelijkheid."

De traditie is hoofdzakelijk gebaseerd op aayoerveda. de intuïtieve kennis (Veda, letterlijk weten) van het leven (aayoes). die behoort tot de Atharva Veda en dus een paar duizenden jaren oud is. De aayoerveda wordt toegeschreven aan Indra, de voorzittende devataa (Licht of Intelligentie) van de geest. Dat betekent met andere woorden dat de aayoerveda het geheim van leven en gezondheid benadert met directe waarneming (pratyaksham of samyama). Die benadering is compleet verschillend van de Westerse medische wetenschap, die zich bijna uitsluitend interesseert voor ziekte, ziekte beziet als een ding "doorheen een 20 cm dik glas" en aldus tot een bovenhuidse, empirische en zogezegd bewijsbare kennis komt. De Zieners voelen geen nood aan bewijzen. Het direct waargenomene faalt niet. Het bewijs ligt in de beoefening, zoals het bewijs van een taart ligt in het eten van de taart.

Shodhanam of zuiverheid is geen doel op zich, maar een middel tot verjonging, revitalisering en het verwerven van een staat van gezondheid, die meer is dan het ontbreken van lichamelijke of psychische kwalen. Het gaat om een allesomvattende staat van sattva (letterlijk Zijn-heid) of evenwicht, waarin alle lagen van de persoonlijkheid optimaal voorbereid zijn op Yoga.

Shodhanam moet dus integraal zijn en alle lagen van de persoonlijkheid omvatten. De daartoe nodige basiskennis is een inzicht in de opbouw van de persoonlijkheid, in de subtiele samenhang, verwevenheid en eenheid (eenheid in verscheidenheid) van alle delen ervan en in het feit dat het geheel veel meer is dan de som van de delen.

De persoonlijkheid is een knoop van Poeroesha (Bewustzijn, letterlijk Bewoner van de stad of het lichaam) en een deel van Prakriti (Natuur). Prakriti bestaat oorspronkelijk uit vijf subtiele elementen: ether (aakaasha), lucht (vaayoe), vuur (agni), water (jala) en aarde (prithivie). Door vervijfvoudiging van die subtiele elementen wordt Prakriti steeds grover en worden de vijf lagen van de persoonlijkheid geschapen: aanandamayakosha (zaligheidsomhulsel), vignyaanamayakosha (het omhulsel van intellect of waakzaamheid), manomayakosha (het omhulsel gemaakt van denken), praanamayakosha (het energieomhulsel) en annamayakosha (het omhulsel gemaakt van voedsel).

Zuivering van annamayakosha
Laten we beginnen met de zuivering van annamayakosha, het omhulsel (kosha) gemaakt (maya) van voedsel (anna). Die naam is verhelderend: de zuivering van het grofstoffelijke lichaam heeft overwegend te maken met de voeding, maar ook vasten, reiniging van het spijsverteringskanaal, baden, massage enz. behoren daarbij.

Beginners die zonder voorafgaande zuivering van het lichaam aasanas(Yogahoudingen) beoefenen, voelen wel eens onprettige reacties. Dat is niet erg: ook door rustig verder te oefenen wordt het lichaam gezuiverd, al spreekt het vanzelf dat een voorafgaande zuiveringskuur aanbeveling verdient.

In deze les beperk ik me tot WENKEN. In de volgende les gaan we op het onderwerp dieper in.

* Een wijs mens ervaart het lichaam waakzaam, zoals een officier de stad en een koetsier de koets in de gaten houden."
(Charaka Samhitaa, verder afgekort als ChS)
Een wijs mens weet hoe het lichaam reageert op bepaalde voedingsstoffen en allerlei omstandigheden. Die wijsheid is noodzakelijk om het lichaam gezond te houden.
* Zuivering wordt onnodig in de mate dat men het lichaam niet verontreinigt en de wetten van evenwicht respecteert: weg met alcohol, sterke koffie of thee, dierlijk vet, teveel dierlijke eiwitten, suiker, snoep,

gebakjes, frisdranken, tabak enz. In de Indiase keuken komen de zes smaken evenwichtig voor: zoet, zuur, zout, bitter, wrang en scherp. Voor ons is het best alle sterke smaken te vermijden (de smaken hebben een invloed op de elementen en kunnen, onevenwichtig gebruikt, het evenwicht verstoren).
* Vast op ekaadashies (de 11e dag van de lichte en donkere helft van de maancyclus).
Drink dan minimum 2 liter mineraalarm water en neem zonodig Modifast.
* Je kunt af en toe ook gedeeltelijk vasten: viermaal per dag ongekookte karnemelk die langzaam wordt opgelepeld. Karnemelk is, aldus aayoerveda, de evenwichtigste drank (houdt het midden tussen lichte en zware voeding; later hierover meer). Je kunt je daar in een dag ontzaglijk veel beter mee voelen, als je ook andere belangrijke wenken volgt.
* Een klisma met licht gezouten, niet al te koud water (je mag er het zout nauwelijks in proeven) is de beste reiniging van het lichaam. Ook water met wat rozemarijnhoning erin opgelost kan ervoor worden gebruikt. Rozemarijnhoning helpt inwendige aambeien te voorkomen en te genezen.
* Ben je gemakkelijk geconstipeerd, dan is het tijdens de eerste weken van je oefening best een volkomen onschuldig purgeermiddel te nemen: melksuiker (Duphalac) of vlozaad. De Yogis beoefenen Ganeshakriyaa: de middenvinger inwrijven met sesamolie, de vinger in de anus brengen en zacht heen en weer bewegen om de peristaltiek te stimuleren.Eet matig en zoek een goed evenwicht tussen zware (waarin aarde en water overwegen) en lichte voeding (waarin vuur en lucht overwegen). Tarwe is, aldus aayoerveda, de koningin van alle granen. Ze vormt de beste basis voor een gezonde, evenwichtige voeding, in de vorm van volkorenbrood, volkeren deegwaren, verse tarwekiemen, muesli enz. verrijkt met groenten, bonen, noten enz.. altijd rekening houdend met het nodige evenwicht tussen zware en lichte spijzen, is ze een perfecte voeding, voor zover uitgesproken smaken worden vermeden en er rekening gehouden wordt met de eigen constitutie, de maat van het metabolisme en het klimaat. We komen daarop terug.
* Kauw grondig!
* Een gouden, energiegevende regel: was je voeten 's morgens en 's avonds met koud water, zonder zeep. Masseer ze af en toe grondig met sesamolie. Ben je vertrouwd met voetzoolmassage, volg er dan de regels van. Enorm verkwikkend!
* Schraap met een lepel dagelijks de aanslag van de tong, poets je tanden 's morgens en 's avonds met groene klei en gorgel af en toe met sesamolie: "Het is weldadig voor de kaakspieren. verzacht de stem en het gelaat, stimuleert de papillen en verbetert de smaak. Wie regelmatig gorgelt, heeft geen droge keel, geen slecht gebit en geen kiespijn." (ChS)
* Baden werkt zuiverend en bevordert de vitaliteit en een lang leven. Het verdrijft vermoeidheid, zweet en afvalstoffen uit het lichaam. Het maakt het lichaam sterk en vermeerdert ojas (spirituele luister) in hoge mate." Besproei na het baden de teelballen of de vagina, het scrotum en de anus langdurig met koud water.
* "Het reinigen van de voeten en de uitscheidingsorganen bevordert de waakzaamheid. Het geeft een lang leven." (ChS)
* Onderdruk geen natuurlijke impulsen, zoals urineren, ontlasting, zaadlozing, winden laten, braken, boeren, niezen, geeuwen, honger, dorst, wenen, slaap en zwaar ademen ten gevolge van een inspanning." (ChS)
* "Er ontstaan ziektes wanneer die impulsen worden onderdrukt." (ChS) Als iemand niest zeggen we: "God zegene je."
Al die impulsen zijn grotendeels het werk van Shakti, die zuivert en het evenwicht herstelt. Luisteren naar het lichaam en de impulsen involgen, is de start van Kriyaa Yoga.
Heerlijk rekken, de adem vrijmaken, geeuwen enz. doen wonderen. In Kriyaa Yoga worden bepaalde impulsen bewust opgewekt. Vlug ademen tot er een catharsis volgt, die uitleven en nadien bodemloos ontspannen is er een voorbeeld van.

* "Het kammen en knippen van haar, baard en snor is bevorderlijk voor een lang leven." (ChS)
"Wie zijn hoofd regelmatig masseert met sesamolie, heeft geen last van hoofdpijn en wordt niet vlug kaal. De zintuigen functioneren beter, de huid van het gezicht wordt stralender. Het geeft een goede nachtrust en maakt gelukkiger." (ChS)
* Alle voorgaande regels ter harte nemen, maakt je in een jaar vijf jaar jonger. Doen dus! In India kende ik een Yogi,. namelijk de Soebramanya Boea die met die regels, ontspanning en wat Yoga bijzonder succesvol blijkbaar veel ongeneeslijk zieke mensen genas in enkele weken tijd.

ONDERDEEL 02 / 28

Les 11

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

11e LES

In de 10e les werd de studie van Hatha Yoga aangevat met de eerste elf verzen van de Gheranda Samhitaa. De assimilatie en de toepassing ervan zijn het geheim van succes. In vers 9 leerden we dat er zeven reeksen oefeningen zijn om zeven geschiktheden te verwerven. De eerste reeks mikt op SHODHANAM of ZUIVERHEID van de hele persoonlijkheid.

De zuivering van de annamayakosha, het lichaam of het van voedsel gemaakte omhulsel, was het hoofdthema, al beperkten we ons voorlopig tot wenken die eeuwig gangbaar waren in de Indiase traditie en grotendeels gesteund zijn op aayoerveda. Laten we daar wat dieper op ingaan.

AAYOERVEDA IN EEN NOTENDOP

Aayoerveda, de wetenschap van het leven, is de oudste gezondheidsleer ter wereld, die met een eeuwigheid praktijk zijn kwaliteiten bewijst. In India wordt ze nog op grote schaal toegepast en in het Westen, vooral in Engeland, groeit de belangstelling zienderogen. De BBC wijdde een reeks uitzendingen aan de succesvolle praktijk van Indiase aayoervedische dokters in Engeland. Aayoerveda is gebaseerd op feiten gerealiseerd door de oude Indiase rishis of zieners. Laten we de belangrijkste feiten op een rijtje zetten.

De vijf elementen
De mens is, zoals alle andere wezens (!), een knooppunt van BEWUSTZIJN (Poeroesha) en NATUUR (Prakriti), bestaande uit vijf elementen.
Het begrip "elementen" werd ontleend aan de Saankhyafilosofie en heeft niets te maken met het gelijknamig begrip in de scheikunde. Het gaat om onze vijfvoudige ervaring via onze vijf zintuigen en om de media waarin de zintuigen werken.
De vijf elementen zijn ETHER. LUCHT, VUUR. WATER en AARDE. Ze zijn respectievelijk verbonden met het oor, de tastzin, het oog, de smaak en de neus. Belangrijk voor de praktijk is dat de elementen samengaan met ZES SMAKEN. In ether is smaak niet aanwezig. Lucht gaat samen met BITTER en WRANG, vuur met ZUUR, ZOUT en vooral met SCHERP, water met WRANG, ZUUR, ZOUT en vooral met ZOET en aarde met WRANG en ZOET.

De drie doshas
Uit het samenspel van de vijf elementen ontstaan de drie DOSHAS: VAATA (wind), PITTA (gal) en KAPHA (slijm). De doshas zijn veel meer dan wat de enge betekenis van hun naam aangeeft. Het zijn dravyas of substanties met heel wat eigenschappen en functies. Het zijn substanties en krachten die de hele persoonlijkheid beheersen, net zoals de overeenstemmende macrodoshas VAAYOE (de wind), SOERYA (de zon) en CHANDRAA (de maan) het leven op aarde te beheersen. Vaata (wind) is onwaarneembaar (tenzij door Kaamadeva; zie 9e les), maar wordt gekend door de resultaten van zijn werking. Vaata is de belangrijkste dosha. Hij is het leven zelf en beheerst Pitta en Kapha. Aan een ontoereikende of overmatige

Vaata worden 80 kwalen toegeschreven, terwijl Pitta en Kapha respectievelijk 40 en 20 kwalen kunnen veroorzaken. Vaata wordt daarom TANTRAYANTRAADHAARA genoemd, de steun (aadhaara) van alle activiteiten (tantra) van de Natuur (Yantra of Shakti). De Yogis geven er bijzonder veel aandacht aan, onder meer met zuiveringsoefeningen, praanaayaama (ademhalingsoefeningen), meditatie over de praanas enz.

Als Vaata normaal werkt, functioneert het lichaam perfect. Vaata bepaalt alle mentale, verbale en lichamelijke handelingen. Hij is de natuur die handelt, met een onvoorstelbare intelligentie, dank zij de aanwezigheid van Bewustzijn. Die idee ligt aan de basis van Tantra en Kriyaa Yoga.

Vaata is het medium van klank en wordt gunstig beïnvloed door de beoefening van karnadhauti (wordt beschreven in een volgende les), het herhalen van mantras, kiertan en het offer van luisteren. Hij zet de tastzin en de spraak in beweging (hij doet ajapa japa). Hij doet het oor functioneren, waardoor de Luister van luisteren ALTIJD geniet van klank. Hij stimuleert Agni of het vuur van de spijsvertering. Agnisaardhauti (in een volgende les) steekt hem een handje toe. Hij zuivert het lichaam enz.

Vaata
Vaata heeft ether en lucht als elementen en wordt gekenmerkt door beweeglijkheid.
Vaata omvat vijf vaatas: praana, apaana, vyaana, oedaana en samaana (de vijf eerder beschreven praanas die onder meer met meditatie, met kleuren en mantras, in hun juiste plaats en functie worden gevestigd). In Zelfvervreemding doolt vaata in het lichaam rond, als een dier gewond door een pijl.

PRAANA heeft haar zetel in het hart en vloeit in de keel, de mond. de neusholte, de ogen en de hersenen. Haarfuncties worden geoptimaliseerd door praanaayaama, het observeren van de adem, meditatie over de praanas en alles wat de praana, de zintuigen, de geest en het intellect tot rust brengt. De belangrijkste zuiveringsoefeningen zijn kapaalarandhra, neti, kapaalabhaati enz. (in een volgende les).

APAANA heeft moelaadhaara tot steun en bevindt zich in de onderbuik. Ze drijft de malas uit: faeces, urine, menstruatie en sperma. Ze houdt de malas vast -ook een foetus in de baarmoeder- en brengt ze op het gepaste ogenblik naar buiten. Praana moet sterk zijn en apaana licht (door een zuivere en matige voeding, zuiveringsoefeningen enz.). Apaana vloeit neerwaarts. Vloeit ze niet, dan worden meditatie over apaana, zuiveringsoefeningen, klismas, hete compressen, carminatieven (windverdrijvende middelen), water- en zweetafdrijvende middelen enz. voorgeschreven. De belangrijkste zuiveringsoefeningen die apaana een ruggensteuntje geven zijn moelashodhanam, basti, laulikikarma enz. (in een volgende les).

VYAANA doordringt het hele lichaam en brengt rasa (voedingssappen) naar elke cel. Vyaana is de energie achter de hele bloedsomloop. Hriddhauti is de belangrijkste zuiveringsoefening (in een volgende les).

OEDAANA, letterlijk opwaarts vloeien, heeft haar steun in de keel en houdt het lichaam rechtop, ook als het bijvoorbeeld in Berghouding compleet aan zichzelf overgelaten is.

Ze houdt de kracht van het lichaam in stand en voedt het denken, het geheugen en het intellect. De belangrijkste zuiveringsoefening is kapaalabhaati. Er bestaan overigens moedraas en oefeningen gekend als vyaayaam, die oedaana versterken en dan ook later zullen worden beschreven.

SAMAANA heeft manipoera tot steun en wakkert het vuur van de spijsvertering aan. De belangrijkste zuiveringsoefeningen zijn de antardhautis (in een volgende les).

Pitta (gal)
In pitta overheerst het element vuur, gekenmerkt door kleurgeving, spijsvertering, lichaamstemperatuur, intelligentie, gezichtsvermogen, honger, dorst, zachtheid en glans van de huid, blijgezindheid en moed.

Pitta heeft vijf functies: paachaka, ranjaka, saadhaka, aalochana en bhraajaka.

PAACHAKA verteert het voedsel en ondersteunt de vier andere functies van Pitta. Er zijn vele kruiden die paachaka stimuleren en maag-, gal- en leverkwalen verdrijven. Sommige van die kruiden behoren tot de onovertroffen Indiase kookkunst en werden, samen met kruiden die bitterstoffen bevatten, verwerkt in "AGNI".

RANJAKA, dat wat kleur geeft, is gevestigd in de lever en de milt en speelt een rol in de omvorming van de spijsbrij in rode kleur (bloed).

SAADHAKA, inzet, is gevestigd in het hart, draagt bij tot de luister van het intellect (waakzaamheid) en een goed geheugen.

Saadhaka wordt sterk door saadhanaa of integrale Yogabeoefening. Ze wordt gestimuleerd door roos, sandel enz., het dragen van halfedelstenen, het gebruik van bloemenextracten, het houden van bloemen (roos, fresia, naaldboompjes enz.) in de woonkamer enz. Saadhaka verdrijft tamas (lethargie, luiheid). Saadhaka werkt optimaal door saadhanaa en vooral door een waakzaamheid die een onbetrokken getuige is van de voortdurende film van ervaring.

AALOCHANA is gevestigd in het oog en houdt het gezichtsvermogen in stand. Ze wordt gestimuleerd door traataka (in een volgende les), meditatie over een beeld en ... het offer van zien!

BHRAAJAKA, het stralende, veruitwendigt de kwaliteit van Pitta door huidskleur en luister. Bhraajaka wordt gestimuleerd door massage met Sesamolie of ghrita, bestaande uit ghie (geklaarde en gewassen boter) met eindeloos geduld volgens de regels van de kunst vermengd met tonics zoals laurier, geelwortel, roos, kalmoes en een reeks andere kruiden die Pitta doen schitteren.

Al die functies van Pitta worden gestimuleerd door zuiveringsoefeningen, Integrale Yoga, de toepassing van aayoerveda en verjongingskuren zoals "AMRIT".

Kapha (slijm)
Water is het overheersende element van kapha. Zijn kenmerken zijn: kleverigheid, voeden, de gewrichten verbinden en smeren, het lichaam eenmaken, de seksuele energie in stand houden, vastberadenheid, geduld en onthechting. Kapha veruitwendigt zich als onbeweeglijkheid, kleur, plakkerigheid, zwaarte, zweet, traagheid, koude en bleekheid. Tamas (lethargie) overheerst.

De vijf functies van kapha zijn: kledaka, avaalambaka, bodhaka, tarpaka en shieshaka.
KLEDAKA, dat wat vochtig maakt, maakt in de maag het voedsel vochtig en vloeibaar. Kledaka is de belangrijkste functie en voedt de overige vier.
AVAALAMBAKA, dat wat steun geeft, is gevestigd in de thorax, verkoelt het hart en geeft kracht.
BODHAKA, dat wat waarneemt, is gevestigd in de tong en is een medium waardoor de Genieter smaken kent. Bodhaka doet het speeksel vloeien bij het zien van voedsel. Nabhomoedraa (later) stimuleert bhodaka.
TARPAKA, dat wat kalmeert, is gevestigd in de schedel en bedaart de zintuigen. Kapaalabhaati, traataka, shaambhavie moedraa enz. stimuleren het.
SHLESHAKA, dat wat verbindt, is gevestigd in de gewrichten en houdt die in goede conditie. De gewrichten worden erdoor gesmeerd en, ondanks veel beweging, koel gehouden.

Alle functie van vaata, pitta en kapha moeten vanzelfsprekend normaal en onderling evenwichtig werken. De raakpunten van aayoerveda en Hatha Yoga, vooral de zuiveringsoefeningen, zijn zo talrijk dat ze elkaar aanvullen en bewijzen. Door wat inzicht in aayoerveda zullen vele Yogabeoefenaars met nogal wat meer

inzicht en overgave hun oefeningen beleven en ondergaan. Want, het is duidelijk, Hatha Yoga heeft een onvoorstelbaar diepgaande werking!

De zeven dhaatoes
Het lichaam is opgebouwd uit zeven dhaatoes: rasa, rakta, maamsa, meda, asthi, majja en shoekra.

RASA, chylus, ontstaat uit de spijsbrij en voedt het bloed. Het kalmeert de zintuigen en de geest. Het wordt gestimuleerd door oefeningen die het vuur van de spijsvertering aanwakkeren, zoals agnisaardhauti, de voorwaartse buigingen enz.
RAKTA, bloed, komt voort uit rasa, houdt de levensverrichtingen gaande, voedt maamsa, verhoogt de vitaliteit en geeft een natuurlijke huidskleur. Alle Yogaoefeningen, bloedzuiverende middelen en aayoervedische verjongingskuren houden het bloed in optimale conditie.
MAAMSA, spierweefsel, geeft het lichaam steun en voedt meda. Het is duidelijk dat soerya- en chandranamaskaar, aasanas, kriyaas, vyaayaama enz. maamsa versterken.
MEDA, vet, maakt het lichaam koel en doet het transpireren. Meda zorgt voor weerstand en voedt. Een voeding die evenwicht schept in vaata, pitta en kapha, genomen binnen de maat van het metabolisme, zorgt voor de juiste hoeveelheid vet, de juiste reserves en een goede weerstand.
ASTHI, beenweefsel, ondersteunt het lichaam en voedt majja.
MAJJA, merg, vult de holtes in de beenderen en voedt shoekra.
SHOEKRA, sperma of ei, geeft kracht en een gevoel van tevredenheid.

Zijn de doshas in evenwicht en zonder tekort of overmaat, dan scheppen die voortreffelijke dhaatoes in een onderling goede verhouding. In dat geval is de mens gezond en bestand tegen spanningen en beoefent hij graag wat goed is. Hij wordt gekenmerkt door een zachte, warme en aangename stem. Hij is gelukkig, vreugdevol en eerlijk

De malas
De malas zijn KAPHA (slijm, een bijproduct van rasa of chylus), PITTA (gal, een bijproduct van Rakta), MOETRA of urine. SHAKRIT of faeces, PRAJANANA of afscheiding van de geslachtsdelen en KHAMALA of de uitscheiding van het oor, de neus, de mond en de huid. Ook het haar, de baard, de lichaamsgeur en de nagels behoren daartoe.

De malas vervullen een natuurlijke functie, maar zoals bij de doshas en de dhaatoes bepalen VRIDDHI of overmaat en KSHAYA of tekort het ontstaan van ziekte. De doshas spelen daarin de belangrijkste rol. In orde van belangrijkheid wordt bij een diagnose aandacht gegeven aan de doshas, de dhaatoes en malas. Samen worden ze doshadhaatoemalavignyaana of de leer van doshas, dhaatoes en malas genoemd.

AGNI
De opsomming is rond met een beschrijving van agni en de verteringsprocessen.

AGNI, letterlijk vuur, zorgt voor de vertering van het voedsel. Agni omvat 13 agnis: de vijf bhoetaagnis (de Vuren van de vijf elementen), de zeven dhaatvagnis (de Vuren van de zeven dhaatoes) en jatharaagni (het Vuur van de spijsvertering in de maag, door Krishna in de Bhagavad Gietaa vaishvaanara genoemd: "Ik ben het Vuur vaishvaanara en verteer het viervoudige voedsel"). Achter al die agnis staat het "Vuur van de zintuigen" of het "Vuur van Brahman" (Bhagavad Gietaa IV 25 en 26). Het vuur van de zintuigen of Brahman is Bewustzijn, het Zelf of Poeroesha. Daaruit leid ik af dat de 13 agnis de voorzittende goden (Intelligenties) zijn van de spijsvertering en het metabolisme.

JATHARAAGNI is, door de aanwezigheid van het Vuur van Brahman, de essentie van alle agnis in het lichaam. Het is vervat in paachaka, de verterende functie van pitta, en onderhoudt het metabolisme, de

lichaamstemperatuur, de gezondheid, het weerstandsvermogen, de energie en de luister en kleur van de huid. Staat jatharaagni op een laag pitje, dan dooft het leven uit en wordt men beslist ziek. Ook een te fel laaiend jatharaagni is een oorzaak van ziekte. Agni, de spijsvertering en het metabolisme liggen dan ook aan de grondslag van gezondheid en ziekte.

PITTA, een veruitwendiging van agni, is overal in het lichaam aanwezig, beheerst het metabolisme en schept de dhaatoes. Zijn brandstof is voedsel. Voedsel is met andere woorden de behoeder van energie en vitaliteit en is daarom uitermate belangrijk! Wij beoordelen voedsel op basis van het gehalte zetmeel, eiwitten, verzadigde en onverzadigde vetzuren, vitaminen, mineralen, enzymen enz. Aayoerveda beoordeelt voedsel op basis van zijn goena (eigenschap: zwaar of licht bijvoorbeeld), de smaken die erin aanwezig zijn, de potentie, de smaak die erin aanwezig is na de vertering enz.! De hoeveelheid voedsel moet overigens binnen de maat van het metabolisme blijven en eraan aangepast zijn wat zwaarte of lichtheid betreft. Het voedsel moet overigens aangepast zijn aan het seizoen, op basis van andere normen dan de onze. Een overmaat aan onaangepaste voeding die overigens geen rekening houdt met de constitutie en een eventueel onevenwicht van de doshas is steevast een bron van ziekte!

Er zijn vier soorten voedsel: ASHIETA (verwarmend, zoals rijst en tarwe bijvoorbeeld), PIETA (vloeibaar), LIEDHA (halfvast, zoals gerstepap bijvoorbeeld) en KHAADITA (vast, zoals brood, vruchten enz.)

Voedsel bestaat uit vijf bhoetas of elementen, zoals het lichaam zelf. Eerst wordt het in zijn geheel verteerd door jatharaagni in de maag, daarna door de vijf bhoetaagnis (de Vuren van de vijf elementen). Het vaste bestanddeel van voedsel wordt verteerd door het Aardevuur en komt ten goede aan de vaste weefsels van het lichaam (been, spieren enz.). Het vloeibare deel wordt verteerd door het Watervuur en komt ten goede aan de vloeibare stoffen in het lichaam (chylus, bloed enz.). Het hete deel wordt verteerd door het Vuurvuur en voedt de energie. Het gasvormige deel wordt verteerd door het Luchtvuur en voedt de geest en het geheugen. Het etherische deel wordt verteerd door het Ethervuur en komt ten goede aan het intellect... Dat is een reden om ook bij psychische kwalen, werk te maken van de aayoervedische principes!

De spijsvertering wordt beïnvloed door vijf factoren:
PAACHAKA (een functie van pitta), SAMAANA (een functie van vaata), KLEDAKA (een functie van kapha), tijd en een goed samenspel van de vier genoemde factoren.

Paachaka ontsteekt het vuur, samaana wakkert het vuur aan, kledaka maakt het vochtig en vloeibaar en tijd zorgt voor het verloop van het proces in een goed samenspel van alle factoren.

Het voedsel wordt eerst verteerd in de mond en het bovenste gedeelte van de maag, respectievelijk door bodhaka en kledaka. Dat is de zoetvertering of MADHOERAVIPAAKA. Dat is het werk van kapha.

Vervolgens zorgt pitta voor de zuurvertering of AMLAVIPAAKA.

In de dikke darm zorgt vaata voor de bittervertering of TIKTAVIPAAKA, terwijl agni de spijsbrij uitdroogt met wat de scherpvertering of KATOEVIPAAKA wordt genoemd.

Teveel suiker versterkt de zoetvertering, met een overmaat aan kapha tot gevolg.

Teveel zuur voedsel versterkt de zuurvertering en schept een overmaat aan pitta. Teveel bitter voedsel versterkt de bittervertering, met een overmaat aan Vaata.

Ziedaar, beste lezer, een loutere opsomming van feiten, waar we in de volgende les zullen leren mee werken. Dat zal gemakkelijk zijn in de mate dat je alle begrippen uit deze les zo goed mogelijk assimileert.

Vooral beginners in Yoga zullen denken dat deze les te moeilijk en beslist niet voor hen is. Dat is niet waar! Uit de volgende les zal trouwens ten overvloede blijken dat ook de leek aayoerveda ter hand kan nemen om zijn gezondheid in stand te houden, te verjongen en zijn Yogaoefening te ondersteunen.

WENKEN VOOR NAZOMER EN HERFST

September. In de nazomer staat het vuur van de spijsvertering wel eens op een te laag pitje en laat de algemene gezondheidstoestand soms wat te wensen over. Het vuur van de spijsvertering moet in dat geval wat aangewakkerd worden met voorwaartse buigingen (padahastaasana, pashchimottaanaasana en halaasana), gember, zwarte peper, wat citroen enz. Een kop warme melk met gemberpoeder of een glas karnemelk met gember of wat citroensap na de maaltijden, doet agni alvast wat meer laaien. Karnemelk wordt nooit verwarmd.

De herfst doet VAATA overheersen. Vooral de mensen met een VAATACONSTITUTIE hebben, naast ALLE andere smaken, een extra behoefte aan zuur en zout. Vet voedsel, granen, ghie (geklaarde en gewassen verse roomboter), kleine hoeveelheden koudgeslagen honing bij de voeding enz. zijn aangewezen. Honing mag nooit worden verwarmd. Aanbevolen thees: hibiscus, rozenbottel, braam enz.

Heet, licht (rauwkost, veel bladgroenten) en vloeibaar voedsel, veel eten, nat worden en overdag slapen zijn ziekmakers in dit seizoen.

Bij het begin van de herfst is een zuiveringsoefening gewenst om VAATA te bedaren: Lavementen of klisma's met warme sesamolie.

* een paar eetlepels zuivere, koudgeperste sesamolie drinken.
* daarna een heet bad nemen en alle onreinheden uitzweten.
* dan neem je iets dat VAATA stimuleert, zodat de overmaat ervan gemakkelijker kan uitgedreven worden: een glas karnemelk bijvoorbeeld, sterk gekruid met gember (bitter).
* neem pas dan het lavement met lauw warme sesamolie (1,5 liter).
* je hele lichaam heeft regelmatig massage nodig vooral de oksels, de borst, de tepels, de navel enz.!

BELANGRIJKST!

De herfst is een tijd van inkeer, bezinning, rust en diepe ontspanning. Meditatie, soberheid, weinig seks, vroeg naar bed gaan, rustig aandoen, niet sporten, joggen, te veel wandelen enz. en wat niets doen zijn aanbevolen. In de herfst zijn onder alle lichaamsoefeningen enkel rustig beoefende aasanas en kriyaas aangewezen. De nadruk ligt op de ontspanning en de inkeer, met de natuur mee.

ONDERDEEL 03 / 28

Les 12

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

12e LES

In de vorige les beschreven we de drie Doshas, de zeven Dhaatoes en de belangrijkste Malas. Die drie samen vormen de Doshadhaatoemalavignyaana, een diepgaande kennis van de mens, die het hart is van Aayoerveda.

In de mate dat je die begrippen geassimileerd hebt, kun je er leren mee werken om je gezondheid te peilen, om Aayoes (het leven) te bevorderen, om te verjongen, om zelf de verantwoordelijkheid voor je gezondheid op te nemen, om in het juiste seizoen en in de juiste omstandigheden de passende zuiveringsoefeningen van Hatha Yoga te beoefenen, om Hatha Yoga in zijn geheel zinvoller en diepgaander te beleven, om te realiseren dat je lichaam tot de Natuur behoort en Natuur IS, om dus dichter bij de Natuur te leven, je te verheffen tot Pravarasattva (evenwicht van de geest) en te versmelten in Poeroesha (Bewustzijn of het Zelf).

HOE GEZOND EN PSYCHISCH EVENWICHTIG BEN JE EIGENLIJK?

Je lichamelijk en psychisch welzijn peilen, gebeurt door Prashna (vragen stellen), Pratyaksha (onderzoek) en Anoemaana (afleiding of gevolgtrekking).

In Aayoerveda gaat PRASHNA over leeftijd, voeding, levenswijze, slaap, lichaamsbeweging, spijsvertering, stoelgang, zweten, slijm, werking van de zintuigen, psychische toestand, karakter, gedrag, geheugen, intelligentie, lichamelijke en psychische weerstand enz.

PRATYAKSHA betreft de lichaamsbouw, de symmetrie ervan, de afmetingen en onderlinge verhoudingen van de lichaamsdelen, de maat, voortreffelijkheid en onderlinge verhouding van de Dhaatoes, de vorm, geur en kleur van de Malas, de kracht, de symptomen of tekenen van ziekte, de toestand van de ingewanden (hard, zacht of normaal), de kwaliteit van het bloed, de eigenschappen van de huid, de groei van haar en nagels, de psychische gesteldheid, de gelaatsuitdrukkingen enz.

ANOEMAANA houdt in dat uit PRASHNA en PRATYAKSHA allerlei dingen worden afgeleid, zoals b.v. uit de kleur van de ontlasting en urine kan worden afgeleid hoe het staat met de galafvoer. Het is vooral de bedoeling een compleet beeld te hebben van jezelf, je constitutie, de staat van de Doshas, het stadium waarin een eventuele ziekte zich bevindt enz.

In deze les is alvast genoeg informatie te vinden om de juiste vragen te stellen, jezelf te onderzoeken, er dingen uit af te leiden en een duidelijk beeld te hebben van jezelf en je gezondheidskapitaal.

De Malas
De Malas, zoals Shakrit (ontlasting), Moetra (urine) en Sveda (zweet) enz., zijn KITTA, letterlijk "wat weg moet".

Kitta omvat onder meer het onverteerde voedsel (vezelstoffen), het afval van de verbranding, de nevenproducten van de Dhaatoes (slijm is b.v. een nevenproduct van Rasa of chylus), de onzuiverheden die we bewust of onbewust in ons lichaam stoppen enz. Vooral APAANA, een functie van Vaatadosha (zie vorige les), is verantwoordelijk voor de uitdrijving van Kitta. Yoga kent heel wat middelen om Apaana in haar juiste plaats en functie te vestigen.

Door Anoemaana (afleiding) kan van de Malas veel worden geleerd. De normale ontlasting bedraagt zowat 120 tot 150 gram per dag, naargelang van de voeding, en bevat onverteerde vezels, resten van spijsverteringssappen, galkleurstoffen die de ontlasting een normale bruine kleur geven en 35% bacteriën die meewerken aan de Katoevipaaka of scherpvertering (zie vorige les). De ontlasting is min of meer vast, niet onwelriekend, niet slijmerig enz. Elke afwijking daaraan dient nader bekeken.

Een te dunne of vloeibare ontlasting wijst erop dat AGNI, het spijsverteringsvuur dat de ontlasting uitdroogt en vast maakt, op een te laag pitje staat en dat de scherpvertering ontoereikend is. Een te harde ontlasting wijst op het tegendeel.

Rasa of chylus is het verteerde voedsel dat in het bloed wordt opgenomen en dat geen onverteerde voedingsstoffen mag bevatten. In het geval dat Agni inderdaad op een te laag pitje staat, bevat Rasa wet eens onverteerbare voedingsstoffen die AMA worden genoemd. Rasa wordt dan SAAMA (met Ama) genoemd. Rasa zonder onverteerde voedingsstoffen heet NIRAMA (zonder Ama).

Saama en Nirama bepalen de Doshas, Dhaatoes en Malas. Bij ziekten zoals koorts, diarree enz. wordt dan ook nagegaan of de Doshas in een Saama- of Niramastaat zijn.

Een ontlasting die Saama is, wordt vooral gekenmerkt door een onwelriekende geur.

Ze is taai, niet waterig en drijft niet op het water. Dat gaat meestal gepaard met koorts, matheid en zwaarte... Iemand die hiermee jarenlang geplaagd werd, genas in enkele weken door Yoga, met wat nadruk op Pashchimottanaasana en Padahastaasana (Voorwaartse Buigingen) die het spijsverteringsvuur aanwakkeren. En daar gaat het meestal om! Agni wordt door Voorwaartse Buigingen dermate aangewakkerd dat meer dan drie minuten dagelijkse beoefening de ontlasting te droog maakt. Juist gedoseerd, hebben Voorwaartse Buigingen een regelende werking en zijn een zegen voor wie nood heeft aan wat meer vuur in de buik. Datzelfde geldt voor Agnisaardhauti, Laulikikarma en vele andere oefeningen (zie volgende lessen).

Van Ama dient nog gezegd dat het allerlei SROTRAS of kanalen in het lichaam verstopt. Overmatige Ama belet de voortgang van Vaata, Pitta en Kapha en veroorzaakt vele ziekten. Het belang van Agni mag niet worden onderschat.

De regelmaat van de stoelgang wordt bepaald door Apaana. Apaana wordt onder meer gestimuleerd door Bhoejangaasana en Dhanoeraasana (Cobra- en Booghouding). Dagelijks doen!

Alarmsignalen zijn ontkleuring van de ontlasting, een gevlekte en beslagen dikke tong, pijn, winderigheid, het gekende broeksriemsyndroom enz. Is de stoelgang Tilpishtanibham of kleikleurig. dan mag worden afgeleid dat de gal onvoldoende afvloeit, iets wat wordt voorkomen door regelmatig gebruik van geelwortel (verwerkt in "AGNI").

De Moetra (urine) van een gezond mens is helder en heeft de kleur van barnsteen, veroorzaakt door galzouten en eiwitafbraakproducten. Alle afwijkingen daaraan dienen nader bekeken. Bij nier- en blaasontstekingen wordt de urine troebel en bij galstuwing donkerbruin en schuimend (geelwortel!).

Nierontsteking volgt dikwijls op amandelontsteking (dagelijks gorgelen met Ghrita op basis van sesamolie!), verkoudheden, ontstekingen van huid, inwendige organen enz. Matige koorts, slapte, pijn in de ledematen, kortademigheid, pijnen in de nierstreek, braken, vermindering van de urine, troebele urine, verhoogde bloeddruk, gezwollen ogen en zwellingen aan de enkels zijn kenmerkend. Dadelijk vasten en daarna een eiwitarm dieet is noodzakelijk. Bij chronische nierontsteking is het belangrijk de doorbloeding en de functie van de nieren te herstellen door Aayoerveda (zie verder), Bhoejangaasana (Cobrahouding) en, voor zover die te vinden is, door het nemen van Indische Blaas- en Nierenthee.

Koliekachtige pijnen in de lendenstreek, uitstralend naar dijen, blaas en geslachtsorganen, wijzen dikwijls op niersteen. Braken is een opvallend symptoom. Hier geldt beter voorkomen dan genezen, door Achterwaartse Buigingen, een Aayoervedisch dieet aangepast aan je constitutie, de seizoenen, de overheersende Dosha enz.

Het is zeer goed in het voor- en najaar het bloed te zuiveren, door een korte vasten of een kuur met dingen uit de schatkamer van de natuur.

Sveda (zweet) is de temperatuurregelaar, maar aangezien het 0,2% zouten en 0,3% organische stoffen bevat, behoort het tot de Malas. Je huid masseren met Ghrita op basis van Sesamolie en. voor zover de temperatuur in je oefenkamer het toelaat, eens naakt oefenen, zijn dingen met een gezegend effect.

Teveel zweten wijst op een overmaat aan Pitta. Teveel gas of winderigheid (Vaata), braaksel (Pitta) of slijm (Kapha) wijzen op een onevenwichtigheid van de Doshas die via geëigende kanalen het lichaam verlaten.

De Malas verdienen je aandacht. In de mate dat ze onderling in een normale verhouding voorkomen, houden ze je gezondheid in stand. We mogen overigens de draad niet verliezen: het zijn verstoorde Doshas die de Dhaatoes en de Malas verstoren. De Doshas en de middelen om ze in evenwicht te brengen staan dus altijd voorop.

De Dhaatoes
Pratyaksha (het onderzoek) is vooral gericht op de maat, de voortreffelijkheid en de onderlinge verhouding van de Dhaatoes.

Zijn de Dhaatoes voortreffelijk en onderling in goede verhouding, dan is de bezitter ervan sterk, vitaal en zelfzeker. Hij is bestand tegen spanningen en bezit een stevige pas en een zachte, welluidende en warme stem. Zo iemand wordt oud, is behoorlijk bestand tegen ziekte, is psychisch in evenwicht en doet graag goede dingen. Tegenovergestelde eigenschappen wijzen op een verstoring van de Dhaatoes, veroorzaakt door een verstoring van de Doshas.

Het onderzoek omvat de huid, het bloed, het spierweefsel, het vet, het beendergestel, het merg, het sperma en de geestesgesteldheid.

TVAKSAARA, een voortreffelijke huid, is gaaf en glanzend, terwijl het haar vettig, gaaf, helder en mooi is. Het staat dun, maar is diep ingeplant. Dat is een teken van geluk, voorspoed, kracht, genot, intelligentie, gezondheid en een lang leven. Je huid en je haar af en toe dik in de olie zetten en alleszins je huid masseren met "TEJAS" (Ghrita op basis van Sesamolie) is heel gezond.

Ook voetmassage is een belangrijk tonicum! Je haar veelvuldig kammen met een houten kam, vooral voor het naar bed gaan, ordent de energie van de geest.

RAJASAARA, voortreffelijke chylus, is zonder Ama of onverteerd voedsel. Het schept kracht, vitaliteit en een lang leven. Overmaat veroorzaakt misselijkheid en speekselvloed. Tekort geeft hartkloppingen, een

gevoel van leegte in de hartstreek, dorst, droge huid, uitdroging, vermoeidheid, neerslachtigheid en depressie. Bij een tekort moet je beslist Agni stimuleren.

RAKTASAARA, voortreffelijk bloed, veruitwendigt zich door goed gevormde oren, ogen, gelaat, tong, neus, lippen, handpalmen, voetzolen, nagels, voorhoofd en geslachtsorganen.

De bezitter ervan is gelukkig, verstandig, teder en enthousiast. Zijn kracht is matig. Hij is weinig tegen moeilijkheden opgewassen.

Zijn lichaam is altijd warm. Overmaat veroorzaakt rode ogen en ledematen, opgezwollen bloedvaten, miltvergroting en aanleg tot zwaarlijvigheid. Tekort geeft een hang naar zure en koude dingen, slappe aderen en een ruwe, verschrompelde en droge huid. Zonnegroet, Aasanas, Praanaayaama, rode biet en Aayoervedische tonica helpen bij tekort.

MAAMSARAARA, voortreffelijk spierweefsel, geeft standvastigheid en een mooi uiterlijk met stevige slapen, voorhoofd en achterhoofd.

De hals, de schouders, de onderbuik, de borst en de gewrichten zijn met spieren bedekt. De bezitter is vergevensgezind, geduldig, vrijgevig, welvarend, verstandig, gelukkig, gezond en sterk. Hij leeft lang. Tekenen van afname zijn rimpeling van vlezige lichaamsdelen, verdroging, zwakke ledematen, slappe aderen en stekende pijn. Aasanas doen!

MEDASAARA, voortreffelijk vet, geeft een glimmende huid, een vloeiende stem, goede ogen, stevige nagels, tanden en lippen, veel hoofdhaar en goede ontlasting. De bezitter is welvarend, sterk en gelukkig. Hij geniet, houdt van sublieme dingen en is liefdadig en eenvoudig. Teveel geeft zwaarlijvigheid, slechte lichaamsgeur, hoest en moeizaam ademen bij inspanningen. Tekort geeft uitdroging, losse en krakende gewrichten, miltvergroting, uitputting en een hang naar vettig voedsel en vlees.

In de geneeskunde spreekt men van endogene vetzucht, een zwaarlijvigheid die kan ontstaan zonder dat men teveel eet. Voor de geneeskunde gaat het om een neurogeen-hormonale afwijking, voor Aayoerveda om een verstoring van de Doshas die (wellicht via een neurogeen-hormonale afwijking) de Dhaatoes verstoren. Het innerlijk stuurapparaat regelen met Aayoerveda en Yoga is de leuze.

Zonnegroet, Aasanas lang volgehouden (vooral Achterwaartse Buigingen en Alledelenhouding), Praanaayaama en meditatie over de elementen en Praanas helpen.

ASTHISAARA, een voortreffelijk beendergestel, is te merken aan stevige hielen, enkels, knieën, armen en sleutelbeenderen, een forse kin, een stevig hoofd en sterke beenderen, gewrichten, tanden en nagels.

De bezitter ervan is sterk, actief en enthousiast en leeft lang. Afname geeft botziekten, uitdroging, broosheid van tanden en nagels en algemene haaruitval. Hatha Yoga beoefenen !

MAJJASAARA, voortreffelijk merg, is te merken aan zachte organen, kracht, een vette huid, een krachtige stem en grote gewrichten. Wie ze bezit leeft lang, is sterk, verstandig en welvarend en verwerft eer.

Toename geeft een gevoel van zwaarte in het lichaam en de ogen. Een tekort veroorzaakt een stoornis van Vaata in de beenderen, het krimpen van de botten, botverweking, duizeligheid enz. Diep ontspannen en mediteren over de Praanas helpt.

SOEKRASAARA, voortreffelijk sperma (ei), schept tederheid, een zachte blik, ogen als gevuld met melk, vrolijkheid, mooie tanden, een volle stem en stevige billen. De bezitter valt op en is geliefd bij het andere geslacht. Hij is welvarend en staat in aanzien. Een tekort veroorzaakt impotentie, vermoeidheid, neerslachtigheid en achterlijkheid. Een overmaat veroorzaakt een te grote geslachtsdrift en prostaatsteen.

Ojas is de essentie van Shoekra. Een toename ervan geeft tevredenheid en lichamelijke en meditatief psychische weerstand. Ojas maakt je meditatief. Een vermindering geeft angst, geheugenverlies, achteruitgang van de zintuigen, vermagering, flauwvallen enz. Omgekeerde Houdingen scheppen Ojas. Aasanas hebben trouwens een aanzienlijk effect op ALLE Dhaatoes!

De Charaka Samhitaa zegt dat de eigenschappen die tegengesteld zijn aan de eigenschappen die overvloedig opgesomd werden, wijzen op een vermindering van de voortreffelijkheid van de Dhaatoes. Matige eigenschappen duiden op matig voortreffelijke Dhaatoes.

Belangrijkst is SATTVASAARA, een voortreffelijke psyche, te merken aan een goed geheugen, devotie, dankbaarheid, Zelfbewustzijn, zuiverheid, inzet, bekwaamheid, moed en zorgeloosheid. De bezitter volgt het rechte pad, bezit inzicht en is oprecht en offervaardig. Daarom Yoga!

Op basis van SAARA, de overheersende Dhatoe, worden de mensen ingedeeld in categorieën. Het gaat om een eerste typologie die de bedoeling heeft de maat van de levenskracht vast te stellen. Charaka waarschuwt dat men zich daarbij niet moet blindstaren op forse lichaamsbouw en grootte: "Kleine, magere mensen zijn wel eens als mieren die, klein en tenger, zware lasten dragen." Daarom is dikwijls een dieper onderzoek nodig.

Een stevige SAMHANANA of lichaamsbouw blijkt uit symmetrie en goed geproportioneerde botten, gewrichten en spieren. De PRAMAANA, maat van de lichaamsdelen, wordt gemeten met een vingerbreedte van de betrokkene. Zowat alle lichaamsdelen worden opgemeten. In de mate dat de verhoudingen de gekende ideale verhouding benadert, is de mens sterk. Het lichaam is het dubbel van alle subtielere lagen van de persoonlijkheid. Yogis die vertrouwd zijn met Pramaana leiden er voor hun discipelen een geschikt Yogapad uit af. Hatha Yogis hechten vooral belang aan de afstand tussen de tepels en tussen de tepels en de navel. Oefeningen, gekend als Vyaayaama, brengen verbeteringen aan en maken een zoeker meer geschikt voor Hatha Yoga.

De meeste aandacht wordt gegeven aan SAATMYA of voedingsgewoonte. Een evenwichtige voeding, aldus Aayoerveda, met Ghie (geklaarde en gewassen boter), melk, karnemelk, olie en kruiden en spijzen die ALLE smaken bevatten (zie vorige les), staat garant voor het behoud van een goede gezondheid, voor kracht, het vermogen om problemen op te lossen en te genieten van een lang leven. Mensen die gewend zijn aan een voeding zonder olie en kruiden en spijzen met slechts één smaak, zijn, aldus Charaka, over het algemeen minder sterk en besluitvaardig en leven overigens korter. Dat is de kern van Aayoerveda! Doe er iets aan!

Nog meer aandacht gaat naar SATTVA, wat in Aayoerveda geestesgesteldheid betekent. Sattva is verbonden met Poeroesha (Bewustzijn) en bestaat afhankelijk van zijn kracht -ontwikkel die door Yoga!-, in drie toestanden: Pravarasattva (evenwicht van geest), Avarasattva (onstabiele geest) en Madhyasattva (de labiele geest die het midden houdt tussen de vorige psychische toestanden). Evenwichtige mensen bezitten de eigenschappen die vermeld werden onder Sattvasaara (voortreffelijke psyche) en verdragen, zelfs met een zwak gestel, ziekten zonder problemen. Onstabiele mensen kunnen niet putten uit eigen kracht of uit die van anderen en kunnen geen pijn verdragen. Ze zijn gauw angstig, depressief en hebzuchtig, worden vlug misleid en zijn egoïstisch. Mensen met een labiele geest, putten uit de kracht van anderen en relativeren pijn en zorgen, met het inzicht dat ook anderen die dragen. Het ontwikkelen van Pravarasattva staat in Yoga voorop!

AAHAARASHAKTI of de eetlust wordt gemeten op basis van de hoeveelheid voedsel die men neemt en de hoeveelheid die ervan wordt verteerd. Rasa of chylus mag geen Ama bevatten (zie boven). Daarom is het belangrijk te eten binnen de maat van het metabolisme (Agni, Vuur) en de maat van het metabolisme

zonodig te verhogen met Voorwaartse Buigingen, Zonnegroet, Agnisaardhauti enz. Het weerstandsvermogen en de levensduur worden er door bepaald!

VYAAYAAMASHAKTI of uithoudingsvermogen wordt gemeten tijdens een zware inspanning, zoals het optillen van een gewicht. Ook het vermogen om een inspanning vol te houden wordt gemeten. Met Vyaayaamaoefeningen wordt Vyaayaamashakti groter!

Ook de VAYAS of leeftijd wordt in beschouwing genomen, omdat in elke leeftijd een bepaalde Dosha overheerst. De leeftijd wordt ingedeeld in de onrijpe staat (tot 16 jaar) en de rijpe staat (van 16tot 30 jaar) die samen de jeugd vormen en overheerst worden door Kaphadosha, de volwassenheid (tot 60 jaar) waar Pittadosha overheerst en de ouderdom (van 60 tot 100 jaar) waarin Vaatadosha overheerst. In die leeftijd nemen de Dhatoes met hun eigenschappen af, tenzij men Rasayana of verjongingskuren doet.

Al die dingen worden ten gronde bekeken tot er een echt zelfbeeld naar voren komt, met voortreffelijke, matige of bedorven Dhaatoes. Daar begint Aayoerveda, want de staat van Malas en Dhaatoes wordt bepaald door de Doshas VAATA, PITTA en KAPHA, waar we dank zij Aayoerveda en Yoga beslist een greep op hebben!

In de volgende les zulten we de Doshas beter leren kennen, zulten we onze eigen constitutie leren bepalen en zullen we verstoorde Doshas in evenwicht leren brengen!

Onthoud inmiddels dat alle overdaad schaadt, dat een voeding met ALLE smaken, met Ghie en waardevolle dingen zoals tarwe, rijst, gerst, gierst, melk, karnemelk, sesamolie, groenten, vruchten, amandelen(!) en kruiden zoals gember, komijn, koriander, geelwortel enz. je gezondheid ten goede komen!

ONDERDEEL 04 / 28

Les 13

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

13e LES

In de 11e les beschreven we de drie doshas, de zeven dhaatoes en de malas. In de 12e les gingen we dieper in op de dhaatoes en de malas. Laten we nu de aandacht toespitsen op de drie doshas.

De drie doshas spelen een uitermate belangrijke rol in het ontstaan van ziekten en in het behoud of het herstel van gezondheid. Dosha betekent letterlijk ONVOLKOMENHEID, omdat vriddhi (overmaat) of kshaya (tekort) van een of meerdere doshas ziekte veroorzaken. Die naam is op het eerste gezicht onverdiend, omdat de doshas in wezen neutrale substanties en energieën zijn, die een uitdrukking zijn van het leven zelf. Zijn ze in evenwicht, dan bevorderen ze het leven; zijn ze dat niet, dan veroorzaken ze ziekte. De naam "onvolkomenheid" wordt verklaard door het feit dat een volkomen evenwicht van de doshas een utopie is.

In het beste geval zijn de doshas in een labiel evenwicht dat wordt verstoord door de constitutie, de leeftijd, het seizoen, het klimaat, het uur van de dag, de lichamelijke en geestelijke activiteiten, de psyche, de psychische invloeden van de omgeving, de voeding enz.

Zonder er een obsessie van te maken, bestaat gezondheidszorg, psychohygiëne inbegrepen, uit het rekening houden met de dingen die het evenwicht verstoren, uit het observeren van het lichaam en de geest zoals een koetsier de koets en de burgemeester de stad, uit het zo vlug mogelijk herkennen van tekenen van ongemak of ziekte, uit het onderzoeken van de constitutie en de staat van de doshas die aan de basis liggen van ongemak en ziekte, en uit het toepassen van de middelen om de doshas in evenwicht te brengen. Die middelen worden overvloedig aangereikt door aayoerveda en Hatha Yoga die overduidelijk een praktische toepassing van aayoerveda is. Aayoerveda is vooral een compleet nieuwe levensstijl. De geheimen ervan worden in deze en volgende lessen geopenbaard.

De drie doshas
Elke dosha bestaat uit vijf mahaabhoetas of elementen, maar in elke dosha zijn er één of twee elementen die overheersen.

In VAATAdosha (wind) overheersen ether en tucht. Vaata, van de wortel *vaa* of beweging, schept alle beweging in het lichaam en beheerst alle functies van het zenuwstelsel.

Vaata is de actieve dosha, terwijl pitta en kapha van nature veeleer passief zijn. Aan vaata worden niet minder dan 80 ziekten toegeschreven. De belangrijkste vaatakwalen zijn pijn. stijfheid, verlamming, hoge bloeddruk en hartziekten. Elk van de functies van vaata (praana, apaana, vyaana, oedaana en samaana) veroorzaken specifieke kwalen. Slecht functionerende praana veroorzaakt hik, bronchitis, astma, verkoudheid, heesheid enz. Apaana veroorzaakt ziekten van de anus, de geslachtsklieren en de organen die instaan voor het verwijderen van uitwerpselen en urine en speelt een rol bij het ontstaan van suikerziekte. Vyaana veroorzaakt bloedcirculatiestoornissen en ziekten die gepaard gaan met koorts en buikloop. Oedaana speelt een rol in het ontstaan van oor-, oog-, neus- en keelziektes, vermindert de

lichamelijke kracht en ligt aan de basis van verstrooidheid, geheugenverlies en de afwezigheid van waakzaamheid. Een slecht functionerende samaana veroorzaakt indigestie, buikloop en spijsverteringsstoornissen. Belangrijkst om te onthouden is dat vaata het leven zelf is en dat Vasishtha er deze nooit te vergeten uitspraak over deed: "Als de geest zijn Bron (het Zelf) verlaat, dolen de praanas in het lichaam rond als een dier gewond door een pijl en veroorzaken ze alle essentiële kwalen." Zelfvervreemding is met andere woorden de grondoorzaak van ziekte.

In PITTAdosha (gal), van de wortel *tap* of hitte, overheerst het element vuur. Pitta beheerst de productie van enzymen en hormonen en is verantwoordelijk voor de spijsvertering, de pigmentatie van de huid, de lichaamstemperatuur, het honger-en dorst-gevoel. het gezicht enz. Aan pitta worden 40 kwalen toegeschreven. Een branderig gevoel, koorts, moedervlekken, geelzucht, netelroos en keelontsteking wijzen op een overmaat aan pitta. De onderverdelingen van pitta, namelijk paachaka, ranjaka.

Saadhaka,aalochana en bhraajaka(zie 11e en 12e les), liggen respectievelijk en meer bepaald aan de basis van indigestie, bloedarmoede en geelzucht; PSYCHISCHE PROBLEMEN; gezichtstoornissen en huidziekten.

KAPHAdosha (slijm) wordt ook shlesma genoemd, van de wortel *shliesh* of samenhouden. In kaphadosha overheersen de zware elementen water en aarde. Kaphadosha is dan ook verantwoordelijk voor het onderhoud van het vaste gedeelte van het lichaam, voor de verbinding van de gewrichten, voor het libido, het geduld enz. Aan kaphadosha worden 20 kwalen toegeschreven. De belangrijkste zijn magerzucht, luiheid, overvloedige slijmvorming, verharding van de bloedvaten en andere kanalen, zwaarlijvigheid, een gebrek aan spijsverteringskracht enz. De functies van kapha, namelijk kledaka, avalambaka, bodhaka, tarpaka en shleshaka(zie 11e een 12e les), veroorzaken respectievelijk en meer bepaald spijsverteringsstoornissen, luiheid, verstoring van de smaak, geheugenverlies en verstoring van de functies van de zintuigen, pijn in de gewrichten en verstoring van de functies van de gewrichten.

Hoe zit het met JOUW doshas?
Je hebt al lang begrepen dat het uitermate belangrijk is te weten hoe het gesteld is met jouw doshas.

De maat en de onderlinge verhouding van je doshas worden grotendeels bepaald door je prakriti of CONSTITUTIE. Je constitutie lag al vast bij je geboorte en werd onder meer bepaald door erfelijkheid, de staat van moeders baarmoeder, moeders voedsel enz. Je constitutie verandert niet, ze gaat je hele leven mee en dient voortdurend te worden bijgestuurd.

In totaal bestaan er ZEVEN CONSTITUTIES die genoemd worden naar de overheersende doshas: het vaatatype, het pittatype, het kaphatype, het vaatapittatype, het pittakaphatype, het vaatakaphatype en het samatype of evenwichtige type dat best, maar uiterst zeldzaam is.

Je constitutietype leert je niet alleen veel over je voorbestemming tot het krijgen van bepaalde ziekten, maar ook over JOUW persoonlijke middelen om die ziekten te voorkomen en te genezen. Licht daarom zorgvuldig je eigen constitutie en de staat van je doshas door, aan de hand van de volgende KENMERKEN van de dshas.

Kenmerken van de doshas
Overheersende VAATADOSHA wordt gekenmerkt door roeksha, laghoe, chara, shieghra chara, shieta, khara en vishada.

Roeksha, letterlijk droog: droge huid, droog haar, mager en tenger, langgerekte, droge, lage, gebroken en hese stem, slapeloosheid en waakzaamheid.

Laghoe of licht: lichte en onsamenhangende pas, met onduidelijke voetafdruk; lichte en onsamenhangende bewegingen en handelingen. Trek naar licht voedsel.

Chara of beweeglijk: onrustige ogen, wenkbrauwen, kaken, lippen, tong, hoofd, schouders, handen, benen en gewrichten. Praatziek. Veel aders. Pezig.

Shieghra chara of vlug: vlug in handelen, vlug geïrriteerd en bang zijn, het ontstaan van ziekteverschijnselen, vlug bang, vlug in het tonen en uitspreken van voorkeur (raaga) en afkeer (dvesha), vlug van begrip, vergeetachtig.

Shieta of koel: weerzin voor koude dingen (drank, baden, omgeving enz.), vlug verkouden, vlug beven en stijfheid.

Khara of ruw; ruw en grof haar op het hoofd, het gezicht en andere delen van het lichaam, ruwe en grove nagels, tanden, handen, voeten en aangezicht.

Vishada of niet-slijmerig: kraken van de gewrichten.

Overheersende PITTADOSHA wordt gekenmerkt door oeshna, tiekshna, drava, visra, kathoe en amia.

Oeshna of heet: afkeer voor hete dingen, een gloeiend aangezicht, een zacht en zuiver lichaam, wijnvlek, sproeten, bruine vlekjes op de huid, overdreven honger en dorst, vlug ontstaan van rimpels, grijs haar en kaalheid, bruine donsharen op het gezicht, het hoofd en andere lichaamsdelen.

Tiekshna of scherp: demonstratie van lichamelijke kracht, sterke spijsverteringskracht, veel eten en drinken, het niet aankunnen van moeilijke situaties, vraatzucht.

Drava of vloeibaar: losheid en zachtheid van gewrichten en spieren, uitscheiden van zweet, urine en ontlasting in grote hoeveelheden.

Visra of lichaamsgeur: de oksels, de mond, het hoofd en het hele lichaam hebben een onaangename geur.

Kathoe en amia of scherp en zuur: onvoldoende sperma en lust; weinig nakomelingen.

Overheersende KAPHADOSHA wordt gekenmerkt door snigdha, shiakshna, mridoe, svaadoe, sthira, saandra, manda, goeroe, shieta, shoeka.

Snigdha of nat (vet): vette huid en vet haar.

Shiakshna of glad: zachte en gladde huid en zacht haar.

Mridoe of zacht: innemende verschijning, tederheid, heldere gelaatskleur.

Svaadoe of zoet: veel sperma, lust en nakomelingen.

Sthira of vast: stevig, gedrongen en duurzaam lichaam, traag in handelen, niet vlug bang bij ziekteverschijnselen, stevige en compacte gewrichten.

Goeroe of zwaar: stevige en vaste pas, waarbij de hele voetzool op de grond wordt gedrukt.

Shieta of koud: gebrek aan eetlust en dorst, weinig warmte en zweet.

Shoeka of geluk: de ogen en het gelaat drukken geluk uit, zacht gelaat, zachte stem.

Op de samaconstitutie na, zijn alle constituties een blijvende neiging tot een welbepaald onevenwicht in de doshas. De doshas worden overigens door andere elementen beïnvloed. Vaata wordt versterkt bij koud, bewolkt, regenachtig en stormachtig weer. Vaata neemt toe in de herfst, ook 's avonds en 's nachts, als het

voedsel volledig is verteerd, tijdens vastendagen enz. Naarmate men ouder wordt neemt de voortreffelijkheid van de dhaatoes af en neemt vaata toe. Pitta neemt toe in de zomer en de herfst, rond twaalf uur 's middags en 's nachts en gedurende de spijsvertering. Op middelbare leeftijd wordt pitta sterk. Kapha wordt versterkt in de winter en in de lente, in de voormiddag, vlak na de maaltijd en in de jeugd.

Tenslotte hebben de doshas ook PSYCHISCHE KENMERKEN. De kaphaconstitutie staat in dat opzicht voorop, met kenmerken van de leeuw, de stier, de olifant, het paard, de zwaan, Garoeda, Brahmaa, Roedra, Varoena en Indra: zuiverheid en hang naar waarheid, eerlijkheid in de benadering, respect voor de goeroe, moed, interesse voor de Schriften, verdraagzaam enz.

Met die gegevens bezit je informatie genoeg om je constitutie te bepalen en je actueel aayoervedische portret te maken.

Wat je constitutie betreft, is het belangrijk om weten dat een vaatatype bijvoorbeeld vatbaar is voor ernstige en moeilijk te genezen vaataziekten (verlammingen bijvoorbeeld), terwijl de vatbaarheid voor pitta- en kaphaziekten, die in dat geval gemakkelijk te genezen zijn, veeleer gering is. Die redenering kun je zelf maken voor alle andere constituties en er het vanzelfsprekend besluit uit trekken dat hygiëne vooral bestaat uit het vermijden van factoren die de overheersende dosha(s) doen toenemen.

Bij het bekijken van je actueel aayoervedisch portret wordt vooral gebruik gemaakt van volgende middelen:

Naadieparieksha: het nemen van de pols met de wijs-, midden- en ringvinger van de rechterhand, die op een vingerbreedte van de basis van de duim op de pols worden geplaatst en respectievelijk de staat van vaata, pitta en kapha aangeven. Daar komen we op terug.

Moetraparieksha: onderzoek van de urine (zie vorige les). In de traditie wordt de urine onderzocht door er, in het zonlicht, in een glas met brede opening een druppel sesamolie te laten invallen. Normaal verspreidt de olie zich binnen de 15 seconden. Uit de test worden volgende besluiten getrokken. Neemt de olie de vorm van een slang aan, dan wijst dat op vaata. Neemt ze de vorm van een paraplu aan, dan wijst dat op pitta. Vormt de olie kleine druppeltjes of pareltjes, dan wijst dat op kapha. Verspreidt de olie zich snel, dan is de eventuele ziekte gemakkelijk te genezen. Trage verspreiding is een minder voorspoedig teken. Zet de olie zich vast op de bodem van het glas, dan is dat een veeg teken. De richting waarin de olie zich verspreidt, openbaart vlug herstel (naar het oosten), langzaam herstel (naar het zuiden), vrij zijn van ziekten (naar het westen). Bleek-gele en vettige urine wijst op vaata. Diepgele of roodachtige en olieachtige urine wijst op pitta. Witte en schuimige urine wijst op kapha. Een vage zwarte tint wijst op toename van de drie doshas. Koorts wordt aangekondigd door rookkleur.

Poerishaparieksha: onderzoek van de ontlasting. Drijft de ontlasting op water, dan is er geen ama in het lichaam. Gaat de ontlasting onder, dan is er wel ama in het lichaam. Ama is onverteerd voedsel in de chylus, dat de oorzaak is van het verstoppen van kanalen. Bij saama (met ama)-ziekten, wordt ama eerst behandeld.

Vaata	neemt af door:	en neemt toe door:
	zoet zuur zout	bitter scherp wrang
Pitta	neemt af door:	en neemt toe door:
	zoet bitter wrang	zuur zout scherp

Kapha	neemt af door:	en neemt toe door:
	bitter scherp wrang	zoet zuur zout

Oogonderzoek: een gele kleur in het wit van de ogen en afkeer van licht wijzen op het overheersen van pitta.
Tongonderzoek: een koude, ruwe en gebarsten tong wijst er op dat vaata is toegenomen.
Een rode of blauwe tong geeft een toename van pitta aan. Een witte, slijmerige tong wijst op kapha. Zwart en uitsteeksels op de tong wijst op de toename van de drie doshas.

Huidonderzoek: een koude huid wijst op vaata, een hete, dikwijls geelachtige op pitta en een natte huid op kapha. Een droge en gebarsten huid wijst op vaata.

Nagelonderzoek: gebroken en droge nagels duiden op vaata, rode of geelachtige nagels op pitta.

Haaronderzoek: droog en gespleten haar is eigen aan vaata.

Nog enkele tips bij het onderzoek: vaatamensen zijn ongeduldig, houden niet van koude dingen, zijn dikwijls praatziek en hebben niet zo'n best geheugen en intellect.

Pittamensen hebben veel honger en dorst. Hun handpalmen, voetzolen en gezicht hebben dikwijls een koperkleur. Ze zijn dikwijls egocentrisch en agressief. Ze hebben meestal weinig haar.

Kaphamensen hebben compacte gewrichten, beenderen en spieren. Ze hebben weinig honger en dorst. Ze hebben zelden verdriet en pijn. Zenuwziekten, stress en zwaarmoedigheid hebben dikwijls te maken met het overheersen van vaata. Psychische kwalen komen meestal voor bij pittamensen.

Onze constitutie, hoe sturen we ze bij? Onze ongemakken en kwalen, wat doen we eraan ?

De eerste regel is: VOORKOMEN is beter dan genezen. Om die regel toe te passen, moet je het volgende weten:
Vaata: wordt versterkt door alle vormen van overdadigheid; teveel lichamelijk en geestelijk werk, teveel sporten, teveel praten, teveel studeren, teveel seks, teveel drukte, te laat opblijven, te lang vasten, te veel eten, onregelmatig eten enz. zijn boosdoeners voor vaatamensen. Yoga is bijzonder heilzaam, zeker als het beleefd wordt als een medium om aan denken en doen een dimensie van voelen, ervaren en waakzaamheid toe te voegen. Het onderdrukken van natuurlijke neigingen, zoals winden laten, urineren, stoelgang, geeuwen, niezen enz. versterkt vaata en veroorzaakt een hele resem kwalen. Vooral boosheid en woede zijn taboe. Verdriet en angst doen vaata toenemen. Stijfheid, uitslag, opwinding, zenuwachtigheid, oorsuizingen, rillerigheid, heesheid, geeuwen, pijn, gewrichtspijnen, droge huid, droog haar en zwaarmoedigheid zijn alvast tekenen om na te denken, om overdaad te vermijden en om vaata te kalmeren.

Pitta wordt opgejut door woede, agressie, verdriet, angst, stress en teveel seks. Brandend maagzuur, een slechte spijsvertering, rusteloosheid, zweten, flauwvallen, dorst, verlangen naar koude dingen, bleekheid en onaangename lichaamsgeur zijn signalen om pitta te kalmeren.

Kapha wordt vermeerderd door overdag te slapen, teveel te slapen, door een zittend leven, door het ontbreken van wat Zonnegroet, aasanas enz. Zwaarlijvigheid, slaperigheid, jeuk, bleekheid en verstopping zijn tekenen dat wat meer activiteit hard nodig is.

De tweede regel is: neem een voeding met ALLE SMAKEN, maar leg de nadruk op de smaken die je overheersende dosha(s) verzwakken en die de overige dosha(s) versterken. Die regel is erg eenvoudig toe te passen, als je bovenstaand schema van buiten leert en vertrouwd bent met de smaken van onze voedingsmiddelen.

Bij het milder overheersen van de doshas volstaat het gebruik van smaken. Een voorbeeld? Karnemelk is een evenwichtige drank en kalmeert de drie doshas. Voeg je er wat zout aan toe, dan kalmeert ze vaata.

Met wat rietsuiker of honing kalmeert ze pitta. Met wat gember en zwarte peper kalmeert ze kapha. Een dagje enkel met botermelk en met je passende smaak, doet soms wonderen. Ook na de normale maaltijden is dat lekker, goed en zinvol, in de mate dat ook in de maaltijden zelf goed wordt omgesprongen met smaken.

Er dienen in verband met voeding nog andere regels in acht genomen, maar daar schenken we in een volgende les aandacht aan.

En nu?
Nu we al een goed inzicht hebben in aayoerveda, zetten we in de volgende lessen de studie van Hatha Yoga verder, telkens met een toepasselijk rubriekje over aayoerveda. De verbanden tussen aayoerveda en Hatha Yoga zullen dan nog treffender zijn.

Altijd opnieuw ben ik verbaasd over het feit dat blijkbaar erg uiteenlopende benaderingen uit éénzelfde tijdloze Bron komen. De echte leraar is die Bron zelf, best gemanifesteerd in de Kenner van Brahman en de Schriften. Mijn leraar zei: "De integrale beoefening van Yoga, met de voedingsvoorschriften die zowat in alle Schriften te vinden zijn, is de beste toepassing van aayoerveda. Je kunt realiseren met een onrustige geest en een ziek lichaam, maar in een evenwichtige geest en een gezond lichaam schittert Waakzaamheid vanzelf."

ONDERDEEL 05 / 28

Les 14

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

14e LES

In de eerste 9 lessen van deze cursus, inmiddels gepubliceerd in boekvorm onder de naam "Yoga Cursus 1", werd uitgebreid studie gemaakt van de filosofie, de psychologie en de praktijk van Yoga in het algemeen. Het was de bedoeling de fundamentele oorzaken bloot te leggen van alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen en aan te tonen dat Yoga naar de kern ervan gaat en zonder weerga alle vragen beantwoordt, die bewust of onbewust leven in het hart van alle mensen. Ook depressieve en angstige mensen vinden er een uitweg, verduidelijkt door 50 bladzijden toelichtingen en brieven van lezers, met de antwoorden erbij. Terwille van de bewijs- en overtuigingskracht werd overvloedig een beroep gedaan op diepborende Westerse denkers, zoals Freud, Reich, Kierkegaard, Capra enz. De subliemste van alle Yogabenaderingen werden er beschreven. En zo ontstond een document dat Yoga in een juist daglicht plaatst, dat misschien een van de belangrijkste bijdragen is tot de doorbraak van Yoga in het Westen, dat elke zoeker een reële keuze biedt tussen het oude, ziekmakende bewustzijn en de luister van Yoga en dat de blauwdruk is voor het herdenken van opvoeding, zelfontplooiing, intermenselijke relaties en maatschappelijke vernieuwing.

Vele lezers misten er terecht het ABC van Yoga en de rijkdom aan praktische oefeningen. In de 10e les vingen we daarom de studie van Hatha Yoga aan, met de eerste 11 verzen van de *Gheranda Samhitaa*, een van de eerste drie meest gezaghebbende Hatha-Yogabronnen (naast de *Siva Samhitaa* en de *Hatha Yoga Pradiepikaa*).

De studie van Hatha-Yogaoefeningen zou maar half zo relevant zijn en op vele punten onduidelijk blijven, zonder kennis te maken met *aayoerveda*, de oudste, op principes gebaseerde en meer dan ooit geldende visie op gezondheidszorg. Daarom werden de 11e, 12e en 13e les integraal gewijd aan aayoerveda, telkens met verwijzingen naar de praktijk van Yoga.

Gewapend met noodzakelijke en fundamentele kennis, kunnen we nu de studie van de Yogapraktijk voortzetten.

In de 10e les werd, na een overzicht van de belangrijkste openingsverzen van de Gheranda Samhitaa, een studie gemaakt van de eerste van de zeven door Yoga te ontwikkelen geschiktheden, namelijk SHODHANAM of ZUIVERHEID.

In de lessen over aayoerveda werd overvloedig aandacht geschonken aan de zuivering van ANNAMAYAKOSHA, letterlijk het van voedsel gemaakte omhulsel, waarmee het tastbare, grofstoffelijke lichaam wordt bedoeld. Die lessen bewezen dat zuivering veel dieper gaat dan het lichaam: smaken, panchakarma (vijfvoudige zuivering) en aayoervedische middelen hebben een diepgaand effect op alle lagen van de persoonlijkheid.

PRAANAMAYAKOSHA, de bedekking gemaakt van praana, levensenergie of het leven zelf, wordt overigens gezuiverd door zowat alle Yogaoefeningen, maar in het bijzonder door meditatie over de vijf

praanas (zie blz. 52 van Yoga Cursus 1), door meditatie over de chakras (zie verzen 53 en 54 van de 9e les), door de oefening vermeld in vers 70 van de 9e les, door kapaalarandhra (zie verder), door naadieshodhanam en allerlei ademhalingsoefeningen, die we later bestuderen.

MANOMAYAKOSHA, het omhulsel bestaande uit het denken, wordt gezuiverd door het blootleggen van fundamentele conditioneringen, zoals angst voor eenzaamheid en de obsessie dat alle zekerheden buiten onszelf liggen (zie 6e en volgende lessen van Yoga Cursus 1), door het ontrafelen van zijn verborgen motieven, zoals zijn tot veroveringsdrift vertekende hang naar de oorspronkelijke eenheidsbeleving, zijn diepe nood aan bevestiging en erkenning, zijn onstelpbare hang naar geborgenheid, zijn weerbarstige verdedigingsmechanismen, zijn identificatie met stupide idealen en dingen, zijn strijd om zijn voortbestaan als een zo fraai mogelijke schijn van werkelijkheid, zijn jacht op buit in de nacht van menselijke onwetendheid enz., door vrijwillig en blij gezind al die onwerkelijkheid los te laten en te kiezen voor een zoektocht naar Waarheid, door het denken keusloos en inspanningloos te observeren, zonder een andere observator dan waakzaamheid geofferd in Waakzaamheid, door uit te stijgen boven het oude zelf, en met het offer van zien-luisteren-ademen-Yoga-tapas enz., te ontdekken dat alles wat we ooit dachten te zijn, in zijn oorspronkelijkheid (nara) behoort tot de Natuur of Shakti, gehuld in de allesomvattende Staat van Zien (Siva of het Zelf), door liefde en toewijding voor die Werkelijkheid, door een actie met die Werkelijkheid als bron (Karma Yoga), door Absolute Liefde en door af en toe de golven van de denkstof zo stil te maken als een kaarsvlam in een tochtvrije ruimte enz.

VIGNYAANAMAYAKOSHA of TEJOMAYAKOSHA, het omhulsel gemaakt van waakzaamheid of luister of het intellect, dat, teruggetrokken uit het denken, straalt met het licht van het Zelf, wordt gezuiverd en geboend door de functies van het intellect (bepalen, benoemen, beoordelen, kiezen enz.) te verheffen tot de oorspronkelijke gelijkheid (samatvam, zie hoofdstuk II van de *Bhagavad Gietaa*) van het intellect, een luister die geopenbaard wordt door alle offers of oefeningen, die, zoals het herhalen van een mantra, een bestendige waakzaamheid vragen.

AANANDAMAYAKOSHA, het omhulsel gemaakt van zaligheid, waartoe het onbewuste behoort, wordt gezuiverd door deconditionering, droomanalyse, meditatie over dromen, het acteren van dromen, catharsis, gesprek enz. Zoals modderig water vanzelf wordt gezuiverd door de modder te laten bezinken, zo worden ALLE koshas gezuiverd door ze over te laten aan hun eigen wonderbare intelligentie en dus door Dat te zijn wat groter is dan alle koshas (zie einde hoofdstuk III van de Bhagavad Gietaa), Dat wat, achter het denken, zonder denker en gedachten is (zie de *Ribhoe Gietaa* in *"Als Melk en Water"*) en zich openbaart als Absolute Eenheid of Liefde, waarin concepten zoals subject, object en God louter schimmen van het denken blijken te zijn. De hoogste zuivering bestaat met andere woorden uit het loslaten van alle concepten en van alles watje weet (ook over Yoga), omdat dan, en dan alleen, het feit van Zien wordt geopenbaard, waarin alles van hemel tot aarde wordt gezien IN en ALS het Zelf, als één, ondeelbare en vlekkeloze Werkelijkheid.

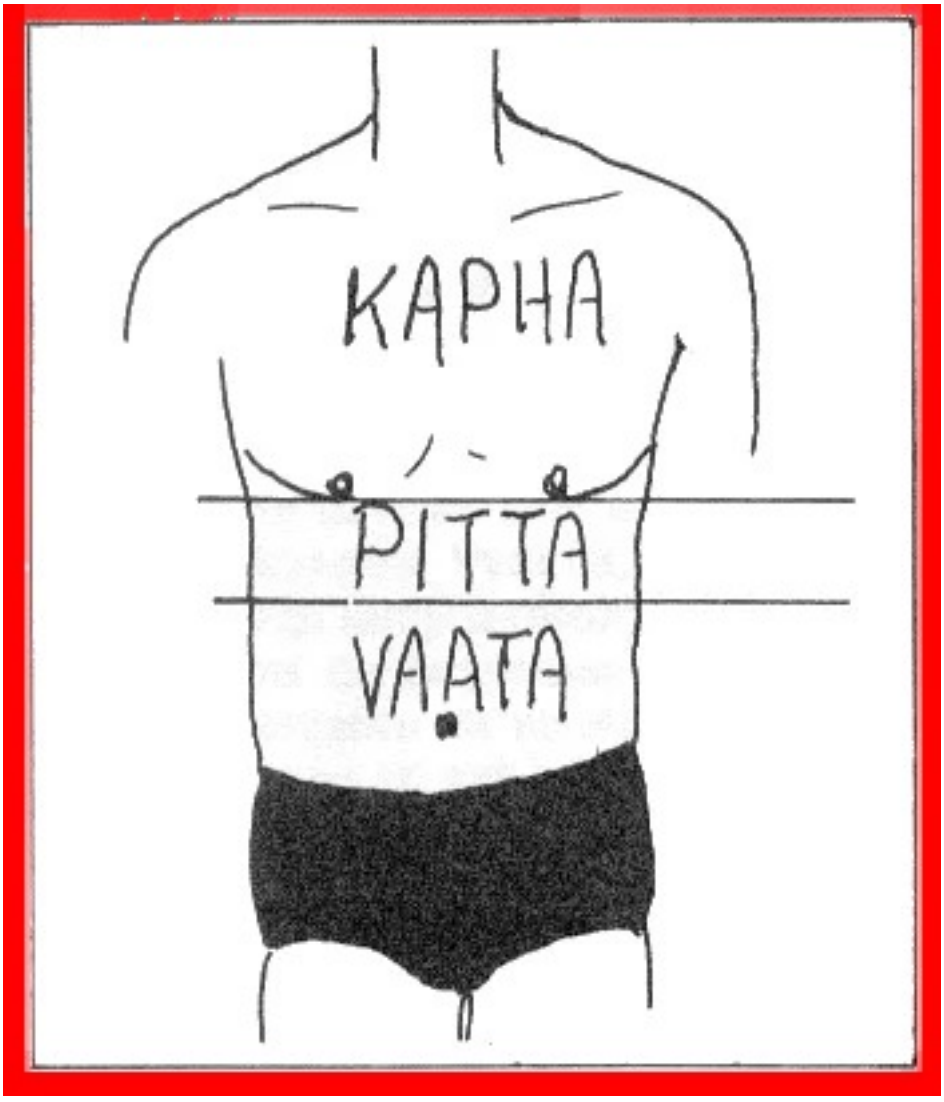
Toch zullen we Hatha Yoga bestuderen, die van het begin tot het einde berekend is op de systematische zuivering van alle lagen (koshas) van de persoonlijkheid (nara), omdat de meeste mensen zo diepgaand vastzitten in Zelfvervreemding en de daaruit voortvloeiende essentiële kwalen (onzuiverheden), dat ze niets anders kunnen beleven en begrijpen dan het mechanisch doen van oefeningen. Voor die mensen die in het offer van zien zichzelf niet kunnen ontstijgen, is er het ABC van Yoga dat, zoals het leren lezen en schrijven, de mogelijkheden biedt tot kennis en verdieping en tot de ontdekking van het ware wonder van Yoga. Dat ABC is even wonderbaar, omdat het voortkomt uit de eenheidsbeleving van Zieners die de samenhang van alle dingen zien en vertrouwd zijn met Shakti's spel met goenas, elementen, doshas enz. Alle Yogaoefeningen dragen het stempel van de Waarheid zelf en falen nooit als ze beoefend worden als

een offer aan de Waarheid, waarin al het oude vrijwillig en blijgezind wordt losgelaten in de Stilte van het Hier en Nu en waarin men kiest voor die Stilte, veel meer dan voor de vruchten van de oefeningen. De vruchten groeien in die Stilte, niet in de spanning van verwachten, streven enz.

In de ABC-fase moeten zoekers tijd maken voor oefeningen en het opbrengen ze te doen, gemotiveerd door Gheranda met het beeld van divyadeha, een lichaam als de goden, de heerschappij over de elementen en noem maar op. Degene die het opbrengt om te oefenen en daarin het oude loslaat, wordt vlug geraakt door Waarheid, waarvan Goeroe, Zelf en Genade synoniemen zijn, en voelt een innerlijke impuls om oefeningen te offeren, om het offer van zien of waakzaamheid te ontdekken en om 24 uur op 24 daarin gevestigd te zijn. Nu Hatha Yoga.

SHAT KARMAS of ZES ZUIVERINGSOEFENINGEN

De praktijk van Hatha Yoga wordt in de Gheranda Samhitaa aangevat met zes zuiveringsoefeningen. Sommige van die zuiveringsoefeningen, zoals kapaala randhra, lauliki karma, traataka, kapaalabhaati enz., behoren tot het dagelijks oefenschema van de Hatha Yogis, terwijl andere zuiveringsoefeningen, zoals vamana dhauti (ter kalmering van kapha dosha), basti (ter kalmering van vaata dosha) en vaarisaara dhauti (ter kalmering van de drie doshas), worden beoefend bij kapha-, vaata- en pittaziekten of wanneer één of meerdere doshas overheersen ingevolge de constitutie, het seizoen, de leeftijd enz.



Om de werking van die laatste zuiveringsoefeningen te begrijpen, moet je weten dat de doshas, ofschoon ze het hele lichaam doordringen, een bepaalde plaats innemen of overwegend gevestigd zijn in bepaalde delen van het lichaam. Die welbepaalde plaats is het bovenste gedeelte van de maag wat kapha betreft, de hele maagstreek wat pitta betreft en de dikke darm wat vaata betreft. Met die informatie wordt het specifieke effect van die zuiveringsoefeningen duidelijk.Nu de praktijk van de zuiveringsoefeningen, gebaseerd op de Gheranda Samhitaa.

Dhauti, basti, neti, lauliki, traataka en kapaalabhaati zijn, aldus Gheranda, de zes zuiveringsoefeningen die gekend zijn als SHATKARMAS, letterlijk zes handelingen.

DHAUTI (wassen)

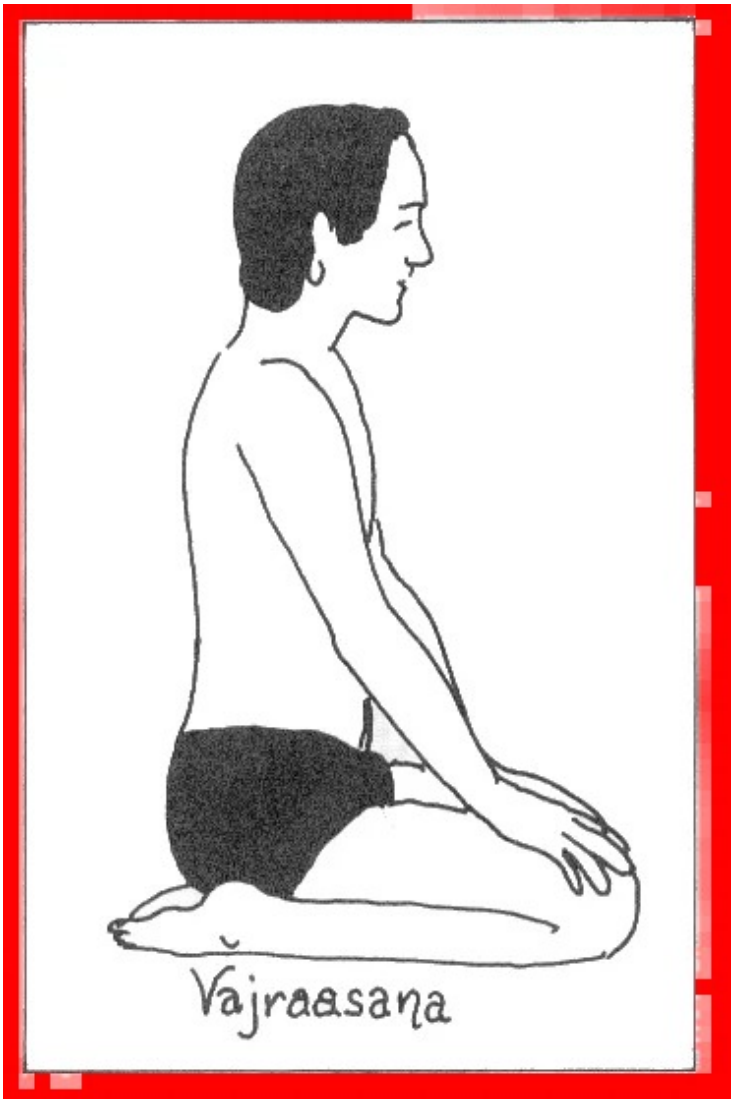
Er zijn vier dhautis die de onzuiverheden van het lichaam wegwassen. Ze zijn antar dhauti, danta dhauti, hrid dhauti en moelashodanam.

Antar dhauti

Vaatasaara, vaarisaara, vahnisaara en bahishkrita zijn de vier antar dhautis (antar: inwendig).

Vaatasaara dhauti bestaat uit het drinken en opboeren van lucht, met de bedoeling schadelijke gassen uit de maag te verdrijven, het vuur van de spijsvertering aan te wakkeren en daardoor het hele lichaam te zuiveren. Een goed laaiend spijsverteringsvuur belet dat ama (onverteerd voedsel) wordt opgenomen, dat kanalen in het lichaam verstoppen (door cholesterol b.v.) en dat het lichaam wordt verontreinigd.

De techniek van vaatasaara dhauti wordt door Gheranda beschreven als volgt:
"Houd je lippen in de vorm van een kraaienbek en drink langzaam vaata (lucht, letterlijk wind). Vul de maag met lucht, doe de lucht in de maag bewegen en boer de lucht weer op." De houding van de mond is bedoeld om in de mond een met lucht gevulde ruimte te scheppen. De lucht in de mond wordt telkens ingeslikt tot de maag opgeblazen aanvoelt. Dan brengt men de lucht in de maag in beweging door agnisaara dhauti of lauliki karma (zie verder). Het slikken van de lucht doet men bij voorkeur in vajraasana of diamanthouding. Het in beweging brengen van lucht doet men staand. Het rustig afwachten van het spontane opboeren van de lucht doet men in vajraasana.



Mensen met maagkwalen mogen die oefening dagelijks doen, maar -let wel!- telkens op een ogenblik dat de maag compleet leeg is.

Vaatasaara verdrijft winderigheid en helpt bij het gekende broeksriemsyndroom en allerlei andere maagkwalen.

Vaarisaara dhauti

Vaarisaara dhauti wordt door Gheranda geheim gehouden. Hij beschrijft de techniek met zo weinig details dat de lezer verplicht is zijn toevlucht te nemen tot een adept: *"Drink water tot het in de keel staat. Doe het water bewegen in de maag en breng het water naar buiten. Vaarisaara is geheim. Door ze omzichtig te beoefenen krijgt men een goddelijk lichaam."*

Deze oefening is ook in de traditie weinig bekend. Zelf leerde ik ze van Soebramanya Boea, een bekend specialist in dit soort praktische toepassingen van aayoerveda en Hatha Yoga. Vaarisaara heeft hetzelfde effect als pancha karma in aayoerveda (zie vorige les). Ze zuivert niet alleen het hele spijsverteringskanaal van de mond tot de anus, maar kalmeert ook de drie doshas. Ze wordt voorafgegaan door snehana (massage met olie), svedana (zweetbad) en een lange ontspanning of Yoga Nidraa, waarin bij wijze van suggestie de oefening wordt gevisualiseerd en mentaal voorbereid. Op de vooravond van de oefening eet men enkel vloeibaar voedsel. Op de dag van de oefening wordt gevast tot na de oefening.

De benodigdheden zijn een kom lauw water op lichaamstemperatuur, waaraan zout wordt toegevoegd tot men het zout er begint in te proeven, en een glas van een kwart liter. De oefening verloopt als volgt.

Drink rustig vier glazen van het water en beoefen dan de hierna volgende oefeningen die elk achtmaal worden herhaald.

Drink daarna twee glazen water en herhaal de oefeningen op dezelfde wijze, telkens rustig en ontspannen en zonder te denken aan lukken of mislukken.

Drink daarna nogmaals twee glazen water en herhaal de oefeningen.

Ga dan een tijdje op het toilet zitten, ongeacht of je al dan niet de aandrang tot stoelgang voelt. Voel je helemaal geen aandrang, dat is het goed wat in de hurkzit te zitten.

Na de stoelgang of na een tijdje geduldig wachten, drink je nog twee glazen water en herhaal je de oefeningen. Normaal gaat het water op dat ogenblik door de dunne darm naar de dikke darm en voelt men de aandrang.

De eerste stoelgang is vast, maar wordt vlug vloeibaar.

Dan wordt er weer water gedronken, zonder de oefeningen te herhalen. Daar gaat men rustig en ontspannen mee door tot de stoelgang zo helder is als water.

Daarna is een half uur ontspanning nodig, waarin men zich bewust is van de volmaakte zuiverheid van alle koshas.

Pas dan volgt de eerste maaltijd bestaande uit goed gaargekookte witte rijst, vermengd met twee eetlepels ghie (geklaarde en gewassen boter). Pas vier uur na de maaltijd mag er weer gedronken worden, liefst mineraalarm water. 's Avonds wordt nogmaals rijst met ghie gegeten. De volgende dag horen daar wat gekookte groenten (kookwater wegdoen) en melk bij. En zo wordt in de daaropvolgende dagen langzaam, via een sober en lichtverteerbaar dieet, overgeschakeld op een voeding met een evenwicht tussen lichte en zware en verkoelende en verwarmende voeding, met alle smaken.

Die oefening wordt beoefend door mensen met chronische, weerbarstige kwalen. Mensen met hartkwalen, acute ziekten en ontstekingen mogen ze niet doen. Doorgezonde Hatha Yogis wordt ze wel eens beoefend als na- of voorjaarskuur. Het geheim ligt in het rustig en ontspannen oefenen, voor wie het kent, zo diepgaand als Kriyaa Yoga.

De vier oefeningen die na het drinken elk telkens achtmaal worden herhaald zijn Bhoejanga kriyaa, tadaasana kriyaa, kati chakra kriyaa en oedarakarshana kriyaa.

BHOEJANGA KRIYAA wordt gedaan in buikligging, de handen onder de schouders. Hef het hele lichaam gestrekt als een plank van de grond en laat dan het bekken ontspannen neerzakken terwijl de armen volkomen gestrekt blijven. De eigenlijke kriyaa bestaat erin dat je over een schouder kijkt naar de tegenovergestelde hiel, hetzelfde doet aan de andere zijde en dat alles achtmaal herhaalt.

Bewust en ontspannen bewegen, een volstrekt ontspannen buik en vrij ademen doen het water door de uitgang van de maag vloeien. Spontaniteit is het geheim!

TADAASANA KRIYAA begint met berghouding. Eens ontspannen strengelt men de vingers in elkaar vóór het lichaam en heft de armen boven het hoofd. Laat vooral de ingewanden diep neerzakken in de buik en maak de adem vrij, desnoods door het topje van de tong ver naar achteren tegen het gehemelte te drukken. De kriyaa bestaat erin dat je met een inademing naar links buigt -LANGZAAM!- overeind komt

met een uitademing, naar rechts buigt men een inademing en weer overeind komt met een uitademing. Dat alles achtmaal. Het geheim ligt in het loslaten van de buik, in vrij ademen en -dat is de basis- in gedragenheid!

KATI CHAKRA KRIYAA begint eveneens met berghouding. Diepgaand. Laat de armen los hangen. Draai de romp in een torsie naar links en rechts, terwijl je telkens de armen om je heen slaat. Herhaal dat alles achtmaal. Een ontspannen buik, gedragenheid en vrij bewegen zijn de geheimen.

OEDARAKARSHANA KRIYAA begint met hurkzit, de hele voetzolen op schouderbreedte plat op de grond. Plaats, na diepgaand ontspannen in gedragenheid, de handen op de knieën. Leg je hele gewicht op de rechtervoet, terwijl je de linkerknie bij de grond brengt en een torsie naar rechts maakt. Het zitvlak blijft daarbij zo laag mogelijk bij de grond. Kom terug in hurkzit en doe precies hetzelfde aan de andere zijde.

Herhaal dat alles achtmaal. Is de oefening te moeilijk, dan volstaat het ze een paar maal te doen, eventueel zonder de voeten in de hurkzit op de grond te plaatsen. Het geheim ligt in gedragenheid, een ontspannen buik en vrij ademen.

Het effect van vaarisaara dhauti kan moeilijk worden overschat. Als de regels stipt worden gevolgd is ze ongevaarlijk. Toch is het aangewezen je vooraf te laten adviseren door iemand met ervaring. Terloops wil ik overigens benadrukken dat het beoefenen van de vier beschreven kriyaas, ook zonder dhauti (wassen, drinken) een bijzonder gunstig effect heeft op de spijsvertering en in enige mate ook het hele lichaam zuivert.

Vahnisaara dhauti
"Druk de navel honderdmaal naar de wervelkolom toe. Dat is agnisaara dhauti, de zuivering met vuur, die Yogasiddhi geeft aan de Yogi. Die dhauti kriyaa vernietigt ziekten van het abdomen en stimuleert het vuur van de spijsvertering. De beoefening ervan geeft je een lichaam zoals dat van een engel." Aldus beschrijft Gheranda de techniek en het effect van vahnisaara dhauti.

Vahnisaara en agnisaara zijn synoniemen.

Yogasiddhi betekent hier het vermogen om Yoga te doen. Gheranda vergelijkt het lichaam van de beginner met een ongebakken aarden pot, die stukgaat als men er water in giet. Zoals een aarden pot hard wordt door hem te bakken in het vuur, zo wordt het lichaam van de Yogi, onder meer door agnisaara dhauti, genoeg gehard om moeilijker Yogaoefeningen aan te kunnen.

Vahnisaara dhauti wordt beoefend vanuit berghouding, ontspannen en gedragen. De handen worden op de dijen geplaatst, terwijl zo diep mogelijk wordt uitgeademd. De longen worden leeg gehouden, terwijl de buik ritmisch wordt ingetrokken, met het gevoel dat de navel bij de wervelkolom wordt gebracht. Na elke intrekking wordt de buik plots ontspannen. Het gaat dus om een nogal vlugge, vloeiende, maar volkomen ontspannen beweging die wordt volgehouden zolang de longen leeg kunnen worden gehouden. Beginners doen het langzaam en omzichtig. Meestal halen ze 15 intrekkingen.

Daarna wordt volkomen ontspannen in berghouding en wordt alles nog tweemaal herhaald. Het aantal samentrekkingen wordt stilaan opgedreven. Adepten doen het honderdmaal, maar een streefpunt in gedachten houden steelt de ontspanning en is tegengesteld aan de hier- en nuheid die Yogis zich als basisregel opleggen.

Vahnisaara dhauti behoort tot de kriyaas die dagelijks mogen worden beoefend.Ze is aangewezen voor mensen wier spijsverteringsvuur (metabolisme) op een te laag pitje staat. Ze helpt bij spijsverteringskwalen

en bij het bestrijden van zwaarlijvigheid. Ze vitaliseert het hele lichaam en doet de manipoera chakra schitteren met het licht van de middagzon.

Bahishkrita dhauti
"Houd de mond in de vorm van een kraaienbek. Vul de maag boordevol lucht en houd de lucht in de maag gedurende een halve yam (een yam: 3 uur). Laat dan de lucht neerwaarts gaan in het darmkanaal. Die dhauti is een groot geheim en zou nooit mogen bekend gemaakt worden aan anderen." Zo beschrijft Gheranda een van de moeilijkste kriyaas. Noodgedwongen onthoud ik me van commentaar, omdat die oefening me nooit gelukt is.

Danta dhauti

"Danta moela, jihva moela, de randhras van de oren en kapaala randhra zijn de vijf types van dantadhauti."

Danta moela dhauti
"Masseer de wortels van de tanden met droge klei. Doe dat verschillende malen en spoel telkens de mond tot alle onzuiverheden weg zijn. Danta moela dhauti wordt elke morgen beoefend ter bescherming van de tanden."

Het spreekt vanzelf dat, naast massage van het tandvlees met klei, ook de tanden dienen gepoetst. Klei is daar ongeschikt voor, omdat het tandglazuur er door wordt aangetast.

Jihva moela dhauti
"Wrijf de basis van de tong schoon met de wijs-, midden- en ringvinger en verwijder het slijm."

Een beslagen tong wijst meestal op een slechte maagfunctie. Het is goed die aanslag te verwijderen, maar het is beter de maagfunctie te verbeteren.

Karna dhauti
"Voeg de wijs- en middenvinger samen en reinig er beide oren mee. Een innerlijk kosmisch geluid wordt gehoord, mits dagelijkse oefening."

Kapaala randhra
"Plaats je rechterduim op de top van de schedel en masseer die met water. Die oefening verdrijft kapha (slijm) en verkoudheid."

Houd je hand onder de top van de schedel en laat er koud water recht van de kraan inlopen tot de top van de schedel koud is. Masseer dan de top van de schedel met de duim. Als je inmiddels volmaakt ontspant, heeft dat een versterkend effect op het hele zenuwstelsel. Kapaala randhra wordt beoefend bij het ontwaken, na de maaltijden en vóór het slapengaan.

Hrid dhauti

Vamana dhauti
"Drink water tot het in de keel staat, na een maaltijd. Richt je blik opwaarts en braak het water dadelijk uit."

Er zijn twee soorten vamana dhauti: baghi kriyaa beoefend na de maaltijd en jal vamana dhauti beoefend met lege maag. In beide gevallen wordt tijmhoning aan het water toegevoegd, die helpt bij het reinigen van de maag.

"De dagelijkse beoefening van vamana dhauti geneest kapha- en pittakwalen."

Aldus Gheranda. Ze wordt aanbevolen bij astma, chronische bronchitis, coryza en maagkwalen. Het spreekt vanzelf dat vamana dhauti enkel wordt gedaan wanneer bovengenoemde kwalen aanwezig zijn en wanneer kapha overheerst ingevolge constitutie, leeftijd, seizoen enz.

Moela shodhanam
"Maak de anus schoon met een zachte gemberwortel of met de middenvinger.

Was de anus daarna met water. De harde stoelgang wordt daardoor uit de dikke darm verdreven, terwijl zwakke ingewanden worden versterkt. Het lichaam wordt mooi en gezond en het spijsverteringsvuur wordt aangewakkerd. Zolang moela shodhanam niet wordt beoefend, vloeit apaana niet vrij."

Swami Sivananda noemde dit Ganesha kriyaa en paste dit toe bij patiënten met kwalen veroorzaakt door een slecht functionerende apaana vaayoe (een van de belangrijkste functies van de vaatadosha).

In de praktijk wordt de met sesamolie ingesmeerde middenvinger in de anus gebracht en langzaam heen en weer bewogen om apaana te stimuleren. Het effect van die kriyaa is veel groter dan men zich kan voorstellen.

Bij aambeien wordt rozemarijnhoning in de anus gebracht.

Winteradvies
In de winter overheerst pitta en laait het spijsverteringsvuur, zeker bij mensen die buitenshuis werken. Het spijsverteringsvuur heeft dan meer brandstof nodig, die overigens meer energie levert: vooral vaste stoffen waarin de elementen aarde en water overheersen, zoals granen, ghie met melk, boter, melk en panir (geschifte melk door ze te koken met citroensap; 1 citroen per liter; laten uitlekken in een kaasdoek).

Eet men onder de maat van het spijsverteringsvuur, dan gaat vaata overheersen en ontstaan er wel eens vaatakwalen, te behandelen met zoet, zuur en zout.

Vasten, licht en verkoelend voedsel, teveel scherp, bitter en wrang, afkoelend voedsel en te weinig slapen zijn af te raden. Zonnegroet, veel aasanas, massages met warme olie en een goede nachtrust zijn warm aanbevolen. Verkoelende en dus te vermijden voedingsstoffen zijn: groene groenten, tomaat, komkommer, meloenen, pompoenen, druiven, bananen, citrusvruchten, vruchtensappen, munt, komijn, ginseng, yoghurt, karnemelk, suiker, witte rijst enz.

Verwarmend zijn: granen, peulvruchten, kool, wortels, knollen, noten, melk met ghie, honing, gedroogde perziken, hete kruidenthees, kruidnagel, kaneel, gember, zwarte peper, kardemom, dille en geelwortel enz. Charaka zegt: *"Maak 's winters het lichaam sterk, je legt er de basis mee voor een goede gezondheid het hele jaar door."*

ONDERDEEL 06 / 28

Les 15

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

15e LES

Langzaam maar zeker leren en ASSIMILEREN we de wetenschap van Hatha Yoga die, nauw verwant met *aayoerveda* (de kennis van het leven), het fundament of het ABC van alle Yogas is.

GHATASTA YOGA, EEN VERHELDERENDE NAAM

De *Gheranda Samhitaa*, een gezagdragende Yogaschrift waarop we ons hoofdzakelijk baseren, geeft Hatha Yoga een meer verhelderende naam: GHATASTA YOGA. Velen vertalen ghata als "lichaam" en Ghatasta Yoga als "de op het lichaam gebaseerde Yoga", terwijl de Gheranda Samhitaa er kennelijk iets heel anders mee bedoelt. Ghata betekent letterlijk waterkruik, een beeld dat in Yoga overvloedig wordt gebruikt om aan te tonen dat Jievaatman (Ik) en Paraatman (het hoogste Zelf) volkomen gelijk zijn, zoals de ether binnen en buiten de kruik. De waterkruik die inderdaad het symbool is van het lichaam, is ENKEL IN SCHIJN een begrenzing van de ether binnen de kruik, want in werkelijkheid is ether ALDOORDRINGEND en dus ondeelbaar en onbegrensd. Of de kruik heel is of gebroken, de ether is altijd ondeelbaar één. Welnu, zoals de ether niet wordt begrensd door de waterkruik, zo wordt het Paramaatman of het aldoordringende ene Zelf (Bewustzijn) niet begrensd door het lichaam!



De begrenzing van Bewustzijn door het lichaam is ENKEL SCHIJN, ontstaan uit de vereenzelviging van het Paramaatman (Bewustzijn) met het lichaam. Die schijn of waan wordt door de Yogis AV1DYAA of onwetendheid en door de Vedantins MAAYAA genoemd. Het Jievaatman of het in schijn door het lichaam begrensde Bewustzijn van de mens is in wezen dus niets anders dan het aldoordringende Paraatman (Zelf).

Het doorbreken van de vereenzelviging van het Zelf met het lichaam openbaart de EENHEID van Bewustzijn. De realisatie van het feit dat de mens in wezen ONBEGRENSD BEWUSTZIJN is, wordt in de *Siva Samhitaa*, een andere belangrijke Hatha Yogaschrift, de GHATA AVASTHA genoemd: *"De Staat (avastha) waarin praana en apaana, naada en bindoe en Jievaatman en Paramaatman als één worden ervaren."*

Met de naam Ghatasta Yoga beklemtoont de Gheranda Samhitaa dus de wezenlijke eenheid van de Natuur (een schepping van praanaapaana of shakti), de eenheid van Natuur en Bewustzijn (naada en bindoe) en de eenheid van Bewustzijn. Dat vergt enige toelichting. Alle wezens lijken verschillend, maar zijn scheppingen van dezelfde praana of levensenergie, zoals het licht in alle lampen een uitdrukking is van dezelfde elektriciteit. Ofschoon praana in alle wezens meerdere functies vervult (praana, apaana, vyaana, oedaana en samaana), is de praana toch altijd één, zoals de beweging van een machine en het licht van een lamp uitdrukkingen zijn van dezelfde elektriciteit. Geluid (naada) en degene die luistert zijn in schijn verschillend, maar zodra de luisteraar zich verheft tot een punt (bindoe), waarin luisteren niet iets is wat men doet, maar IS, worden geluiden ervaren IN en ALS het Zelf en is zelfs de hele Natuur een innerlijkheid, op geen enkele wijze verschillend van het Zelf. Terloops is het belangrijk te begrijpen dat Luister dus een beter woord is dan luisteren, omdat het Feit van luisteren geen "werk"-woord is of kan zijn. Jievaatman en Paramaatman tenslotte, worden gerealiseerd als één Bewustzijn, zodra de vereenzelviging

van Bewustzijn met het lichaam, het leven (praana of jieva) en het denken wordt doorbroken. De Siva Samhitaa drukt dat cryptischer uit, omdat woorden toch tekortschieten: *"Wanneer de Yogi mediteert over Jievaatman en Paramaatman als één zoals 'Ik' en 'Ben', en alle concepten zoals 'ik' en 'jij' opgeeft, verblijft hij in het hoogste Bewustzijn, waar de geest en de spraak verstomd van terugkeren."*

ROT OP MET JE FILOSOFIE...

Dat lezend reageren sommige lezers met de gedachte dat ze enkel geïnteresseerd zijn in oefeningen voor goede lichamelijke en geestelijke gezondheid en dat de Yogafilosofie en -psychologie mogen oprotten. Dat is een blunder in het kwadraat! Als je Yoga niet neemt zoals het is, kom je bedrogen uit, zoals zovele mensen die tevergeefs de deuren platlopen van dokters en psychiaters, die hun onvermogen niet meer kunnen verbergen. De dokters laten de armen hangen, omdat de overgrote meerderheid van de kwalen psychische oorzaken hebben. In de psychologie heerst een diepgaande malaise, die blijkt uit het feit dat psychologen en psychiaters zich om de haverklap in nieuwigheden storten. De nieuwe mode is "psychosynthese" van de hand van Roberto Assagioli, die de kern van zijn benadering aan Yoga ontleent. Roberto Assagioli stak zijn sympathie voor Yoga niet onder stoelen of banken en beweerde dat er voor om het even welke kwaal geen oplossing is zonder "disidentificatie" of het doorbreken van de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam, gewaarwordingen en gevoelens, het denken enz., en zonder "identificatie" met wat hij "zelf"-gewaar-zijn" noemt.

PSYCHOSYNTHESE, DE NIEUWE RAGE

Psychosynthese is in zowat alle Westerse landen de rage van de dag, omdat men uiteindelijk in Yoga de kern van alle psychologie gevonden heeft en uiteindelijk een hoopvol lichtje ziet aan het einde van de tunnel. Maar nu al staat het vast dat psychosynthese een nieuwe malaise wordt, omdat de uit Yoga ontleende kern wordt neergehaald tot een oefening of een techniekje. Wat zitten jullie vast, heren psychologen, in een onverbeterlijk verbalisme, in cerebrale benaderingen en in een begrijpen dat niet verder gaat dan het rechtvaardigen van oude dwaasheden of het hoerageroep om een nieuwe vondst. Als je in Yoga een oplossing vindt, waarom verdiep je je dan niet in de hele Yoga, met de bescheidenheid en nederigheid van Chandakapaali (de discipel van Gheranda in de Gheranda Samhitaa), passend bij het falen van de Westerse psychologie?

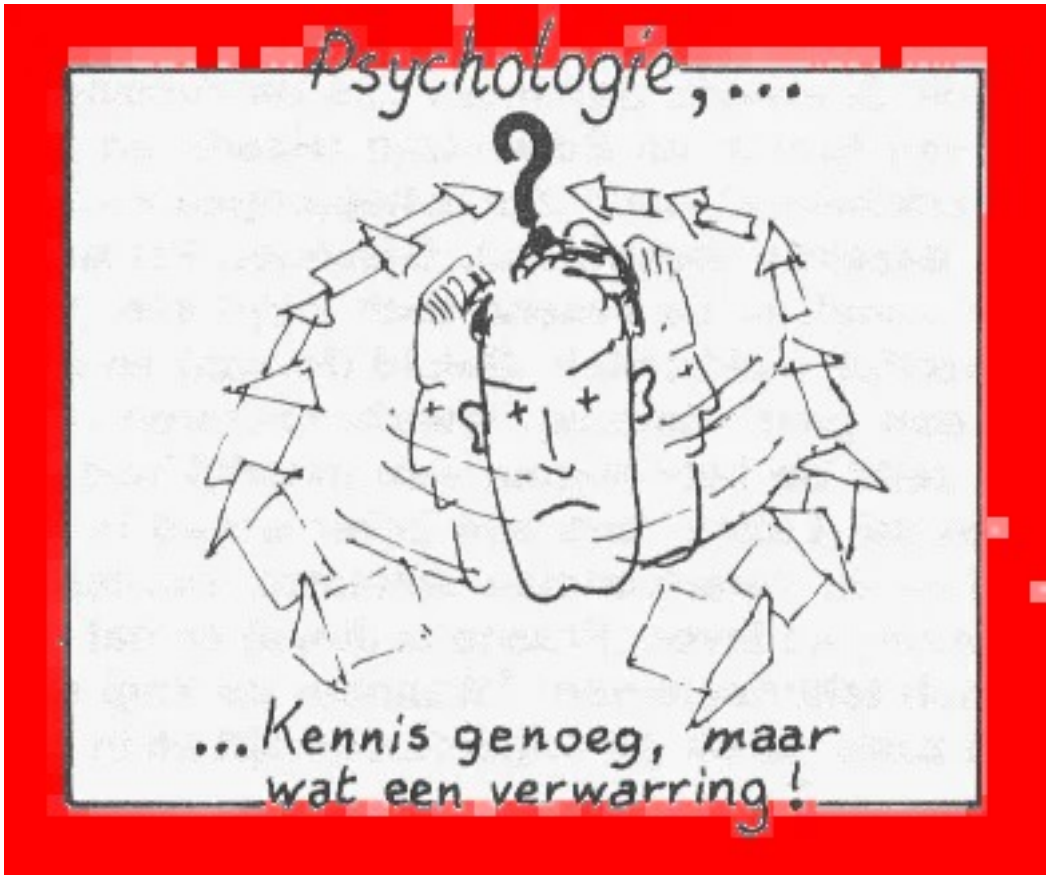
Disidentificatie en zelfbeleving zijn inderdaad het door jullie ontleend geheim van Yoga, maar vergeet toch niet dat de hele Yoga Soetra, de Bhagavad Gietaa en andere gezaghebbende Yogaschriften, samen met de ervaringsgerichte en intuïtieve praktijk van Yoga, de voorwaarde, zeg maar de conditie sine qua non, zijn om het geheim van Yoga echt werkzaam te maken.

Yoga is niet te verzoenen met jullie oude benadering die een persoonlijke, narcistische (vanuit eigenliefde) en op het ikje gerichte bezigheid is. Er is geen oplossing als de mens zich niet verheft boven alle grenzen (ghata) en niet alle middelen ter hand neemt om dat te realiseren. De hele Bhagavad Gietaa staat van het begin tot het einde vol met de voorwaarden waaronder het kan en met talloze oefeningen die in de *Yoga Soetra* en de Hatha Yogaschriften geconcretiseerd worden.



Mij is het overduidelijk dat Yoga alleen dé oplossing is en dat de Westerse psychologie en de wetenschap er alles van te leren hebben. Gheranda en de Yogaleraren -witte raven!- die Yoga brengen als een geheel, zoals hij al duizenden jaren is en biljoenvoudig getoetst werd, menen het echt goed met je. Maak niet dezelfde blunder als de psychosynthese en verdiep je echt in Yoga. Dat is de enige weg en de noodzakelijke cultuur om zeker te zijn dat je niet afglijdt en morgen niet behoort tot het miljoen depressieve Belgen!

Eens mensen echt depressief zijn, is het moeilijk hen te helpen. Het oefeningetje op zichzelf werkt niet, tenzij er een Yogaleraar is die een waar aanbod heeft en de zoeker nog de lust kan vinden voor een integrale diepgaande vernieuwing. Bij vele lichamelijk en geestelijk zieke mensen stuit men op een gebrek aan cultuur of de onmogelijkheid om dadelijk een oplossing aan te reiken. De grandioze onwaarheden die we ingedronken kregen met de moedermelk en waarmee we op elke seconde van elke dag werden op-"gevoed", zijn diepgewortelde hindernissen, die moeten worden ontworteld vooraleer er een oplossing kan dagen. Reageer daarom niet te vlug, beste lezer, en neem zelf het heft in handen op een ogenblik waarop er nog genoeg saadhaka (de zin voor begrijpen en oefenen), genoeg vitaliteit en levenslust in je hart aanwezig is om naar een algehele vernieuwing en iets wat je ooit je grote vervulling zult noemen, toe te groeien. In het Sivanandajaar (1987, Swami Sivananda's eeuwfeest), dat begon met een hoopvolle droom, wil ik er echt een zaak van maken om Yoga in zijn totaliteit en eenvoud te brengen van hart tot hart, met een echte vernieuwing, dag na dag, na dag!...



HERHALING

Iets leren en assimileren vereist herhaling. Laten we daarom vluchtig overlopen wat we over Hatha Yoga al hebben gestudeerd.

Nederigheid
Chandakapaali begroet Gheranda, zijn goeroe, in alle nederigheid, in het besef dat Ghatasta Yoga of de realisatie van het eenzijn van Jievaataman (Ik) en Paramaatan (Zelf) de basis is om echte Zelfbeleving en vernieuwing te bereiken.

Assimileren
Gheranda beschouwt zijn discipel als een zoon en vraagt hem zorgvuldig te luisteren, te assimileren wat hij hoort, vast te houden aan die kennis en die waar te maken.

Handeling die je Bewustzijn vernauwt
Zelfzuchtige daden, goede en slechte, gesteld terwille van de vruchten (resultaten) ervan, begrenzen je bewustzijn tot het lichaam. Die bewustzijnsvernauwing is Maayaa, een waan die de menselijke ziel op en neer doet gaan in een schijn van geluk en leed.

De grootste Kracht
Gheranda zegt dat Maayaa de grootste zonde is en Yoga de grootste kracht op aarde. Hij verduidelijkt dat: *"Egoïsme is je grootste vijand, Zelfbewustzijn je beste vriend."* Zelfvervreemding en egoïsme maken ziek, de Waarheid heelt!

Het ABC van Yoga
Zoals men door het leren van het alfabet leert lezen, zo kan men door Integrale Yoga het Zelf realiseren.

Yoga wordt begrepen door Yoga. De studie en de oefening moeten hand in hand gaan. Swami Sivananda zei: *"Een gram praktijk is beter dan tonnen theorie."*

Jezelf harden
Het lichaam is als een ongebakken aarden kruik, die stuk gaat als men er water in giet. Zoals een aarden kruik gehard wordt door vuur, zo wordt het lichaam gehard door Yoga. Dat geldt ook voor de geest, die met wat Yoga beter tegen een duwtje kan.

Yoga in zeven Stappen
Gheranda onderricht dat een zoeker zeven reeksen oefeningen moet ondergaan, om gaandeweg zeven geschiktheden te verwerven. Elke geschiktheid vormt de basis voor het verwerven van een hogere geschiktheid.

Die geschiktheden zijn: zuiverheid, kracht, standvastigheid, geduld, lichtheid, directe waarneming en onbegrensdheid.

Zuiverheid
Zuiverheid wordt bereikt door de zes zuiveringsoefeningen. Zuiverheid schept evenwichtige doshas, bioregulatoren die alle processen van het lichaam regelen. Zuiverheid omvat alle lagen van de persoonlijkheid. "Zuiverheid volgt op goddelijkheid."

Kracht
Lichamelijke en geestelijke kracht wordt bereikt door de dagelijkse beoefening van aasanas of Yogahoudingen.

Geestelijke kracht betekent aandacht, zekerheid, waakzaamheid, besluitvaardigheid en... een hart vol saadhaka of de lust om van je leven iets te maken.

Standvastigheid
Standvastigheid wordt verworven door de beoefening van moedraas (oefeningen om de praana en het denken te beheersen).

Standvastigheid is een begrijpen dat echte zekerheid schept en je niet laat afdwalen van je doel. Ze schept de lust om vast te houden aan één ding, met "stickability" en "leechlike tenacity" of de kleverige vasthoudenheid van een bloedzuiger.

Geduld
Geduld wordt verworven door pratyaahaara of oefeningen waarin de mentaal-emotionele dimensie van waarnemen wordt losgelaten. De Waarnemer achter die dimensie IS geduld en een tevredenheid waarin de oude, onstuitbare ervaringshonger bedaart. Door pratyaahaara vindt men tevredenheid in zichzelf, zelfs als de hele wereld je verlaat.

Lichtheid
Lichtheid wordt verworven door praanaayaama of ademhalingsoefeningen. De toeschouwer van de adem ziet ook het lichaam als een loutere ervaring (het niet-ik) en overstijgt aldus de grenzen van het lichaam.

Directe Waarneming
Directe waarneming wordt verworven door meditatie. Meditatie is een gedachte- en conceptloze Staat, bewust van zichzelf, waarin alle dingen, het lichaam inbegrepen, worden ervaren als een innerlijkheid.

Een object is per definitie onkenbaar, omdat het BUITEN de waarnemer staat. Enkel wanneer het object ophoudt een object te zijn en een innerlijkheid wordt, is er ware kennis. De mooiste theorieën van de fysica

blijven concepten, maar niet voor de Waarnemer, die alles ziet IN en ALS het Zelf. Iets kennen, is iets ZIJN. Die kennis alleen heelt en is een authentieke beleving. Een wetenschapper heeft een hoofd vol ideeën en een dor hart. Een Yogi heeft een leeg hoofd en "kent" de dingen die alleen het HART verstaat. Wijds als de hemel. Met minder nemen Yogis geen genoegen.

Onbegrensdheid
Door de beoefening van samaadhi wordt de eenheid van Bewustzijn gerealiseerd, waarin de Yogi, in grote zaligheid, vervulling ervaart. Hij weet wat de zin van het leven is, niet als een concept, maar als een ware beleving. Net als Gheranda zeggen alle Yogis je, je leven te investeren, niet in egoïsme, maar in Yoga.

BASTI

In de vorige les beschreven we dhauti. De eerste van de zes huiveringsoefeningen. De tweede is basti. "Er zijn twee soorten basti: jala basti en shoeshka basti. Jala basti wordt beoefend in het water, shoeshka basti op de grond."

Jala basti
"Zit in oetkataasana (hurkzit) in water dat tot aan de navel reikt. Het beurtelings samentrekken en ontspannen van de anusspieren, is gekend als jala basti."

Het is de bedoeling water in de dikke darm te brengen en hetzelfde effect te bereiken als bij een lavement of klysma. Men kan dus evengoed een lavement nemen. Een lavement gebeurt moeiteloos. Het effect is optimaal als je het doet als volgt.

Zet de irrigator klaar met de vloeistof op lichaamstemperatuur. De verbinding van de irrigatorslang wordt nagekeken, het kraantje wordt dichtgedraaid. De irrigator staat vanzelfsprekend hoger dan het lichaam.

Hoe hoger je hem plaatst, hoe sneller het water in de dikke darm vloeit. Te snel vloeien verwekt evenwel eens ongemak. Ga dan op de rug liggen met de benen opgetrokken.

Adem diep en regelmatig en ontspan. Pas dan breng je de sonde, voorzien van een glijmiddel (sesamolie bijvoorbeeld) in de anus.

De sonde wordt zachtjes 2 à 3 cm ingeduwd in de richting van de navel en vervolgens een 10 tal cm dieper geduwd in de richting van de wervelkolom.

Pas dan wordt de sonde verbonden met het aanzetstuk van de irrigatorslang. Ga dan op de rechterzijde liggen en draai het kraantje open. Het vloeien van de vloeistof gebeurt meestal zonder problemen als je diep en rustig ademt. Vooraleer de hele hoeveelheid ingelopen is, wordt het kraantje dichtgedraaid en wordt de sonde weggenomen. Blijf ontspannen liggen op de rechterzijde.

Hoe langer de vloeistof kan worden ingehouden, hoe beter. Laat de aandrang helemaal vanzelf komen. De hoeveelheid vloeistof verschilt volgens de leertijd: 2-6 jaar; 100 a 130 ml; 7-12 jaar: 200 a 250 ml; jonge mensen: 500 a 1000 ml; volwassenen: 1000 a 2500 ml.

Meestal wordt een zoutoplossing gebruikt: 2 eetplepels keukenzout per liter water. In aayoerveda wordt veel gebruik gemaakt van sesamolie. Dat is duur, maar goed. De vloeistof wordt verwarmd op lichaamstemperatuur, alvast nooit hoger dan 42°.

Tegenaanwijzingen zijn: traumata van de buik, darmobstructie, vermoeden van appendicitis, breuken (hernia), darminfecties en braken. Bij hevige pijn of krampen moet het lavement worden stopgezet. Bij matige pijn volstaat het de irrigator laag te plaatsen en de vloeistof langzaam te laten invloeien.

Shoeshka of sthal basti
"Zit in pashshimottaanaasana (voorwaartse buiging zittend) en beoefen langzaam basti. Trek de anusspieren samen en ontspan ze in ashvini moedraa."

De anusspieren worden meermaals samengetrokken en ontspannen. Die zuiveringsoefening is ook een moedraa, omdat ze te maken heeft met praana. In dit geval apaana die instaat voor een goede stoelgang en de algemene zuivering van het lichaam. Het samentrekken van de anusspieren in pashchimottaanaasana kalmeert de vaatadosha en verdrijft vaataziekten.



De voordelen van basti zijn niet te onderschatten. Bij ons worden lavementen enkel toegepast vóór operaties en bij hardnekkige constipatie. Meestal gebruikt men in dat laatste geval een microlavement met een kleine hoeveelheid medicinale vloeistof (natriumfosfaat), verpakt in een "disposable plastic tube". Kennelijk hebben we dus de therapeutische waarde van lavementen nog niet ontdekt. Gheranda hemelt basti hoog op: *"Het lichaam wordt zuiver en gelijkt op kaamadeva (de Heer van de Liefde). Oedaavarta of opwaarts vloeiende apaana (apaana moet neerwaarts vloeien en bevordert winden laten) en kroer vaayoe (letterlijk: pijnlijke wind) worden genezen. Basti geneest spijsverteringskwalen, verdrijft wind (vaatadosha) en wakkert het vuur van de spijsvertering aan."*

Als je je de lessen over aayoerveda herinnert, weet je dat basti wordt aangewend bij alle kwalen die veroorzaakt zijn door een verergerde vaatadosha. Dat is de meerderheid van de kwalen, 80 in totaal, waaronder reuma, spierpijnen, verlammingen enz. Basti wordt dan ook beoefend als er tekenen zijn dat vaata overheerst. Het effect van basti wordt versterkt door de smaken zuur, zoet en zout.

In aayoerveda wordt chronische constipatie als een van de ergste kwalen aangezien, die overigens vele andere kwalen veroorzaakt- Met wat aasanas, wat kriyaas, diepe ontspanning, diep ademen enz. verdwijnt die kwaal vanzelf. In het begin kunnen oefeningen wel eens constipatie veroorzaken, omdat het vuur van de spijsvertering wordt aangewakkerd en de ontlasting dus meer wordt uitgedroogd. Maar dat stabiliseert zich vlug. Een beginner die last heeft van constipatie, doet er goed aan een veilig laxeermiddel te nemen. In de apotheek vind je Fybogel en Duphalac. Het eerste werkt in op het gehele spijsverteringskanaal, het tweede op het niveau van de dikke darm.

Ook AMRIT is een zacht laxeermiddel als je er meer van neemt dan 10 druppels. Er werd wat senne in verwerkt.

EEN TOEMAATJE

Als je dagelijks niet wat aasanas of Yogahoudingen beoefent, weet je niet wat je mist! Vooral als je stilaan een Toeschouwer leert te zijn van gewaarwordingen, gedachten enz. Toeschouwerschap is het begin en het einde van Yoga. Het kalmeert de geest en de zenuwen, in de mate dat het inspanningloos en keusloos is, zonder oordeel en zonder op je ervaringen in te willen grijpen. Als je een maand op die wijze aasanas beoefent, stop je er nooit meer mee!

Aasanas zijn geen verloren tijd, maar gewonnen tijd. Je voelt je er beter mee en er is zoveel meer saadhaka, werklust en levenslust in je hart. Zo is het.

ONDERDEEL 07 / 28

Les 16

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES

Na elke les ontvang ik brieven. Van gelukkige lezers die de lessen geduldig assimileren en beoefenen. Zij schrijven dat ze met Yoga, aayoerveda en alles wat de hartenkracht "saadhaka" verhoogt, nieuwe mensen werden, verlost van oude kwalen en zorgen. Van anderen die te oppervlakkig lezen en maar wat experimenteren. Zij behalen onvoldoende resultaten. Van iemand die schreef: "Het is allemaal nep", terwijl uit zijn brief duidelijk blijkt dat hij het werkzaamste bestanddeel van Yoga grandioos over het hoofd ziet.

In het basiswerk van aayoerveda, de Charaka Samhitaa, komen bladzijden voor die in de Hatha Yogaschriften raak worden samengevat, zoals: *"Zelfbewustzijn is de grootste kracht op aarde!"*

Daar is een uiterst eenvoudige verklaring voor: vaatadosha, de dominantste van de drie doshas of bioregulatoren, vervult zijn functies enkel perfect *"als het denken gevestigd is in zijn bron"*. In stress, een slecht geweten, zorgen, depressie en angst doolt vaatadosha rond als een dier gewond dooreen pijl en veroorzaakt vele kwalen. Oefeningen en smaken helpen dan wel, maar vergeleken bij "de diepe tevredenheid" die schittert in de beoefening van de essentie, zijn ze toch maar boter aan de galg. Wie zich goed wil voelen in zijn huid, kan er niet omheen.

In ziekmakende situaties is het wonder nodig dat niet het alleenrecht is van Swamis en van mensen die de spiritualiteit beoefenen om de spiritualiteit. Het wonder is ervoor iedereen, zó eenvoudig, zó natuurlijk en zó vanzelfsprekend, dat ik het kon vatten in een stripverhaal, waarin eerlijke zoekers beslist iets van zichzelf zullen herkennen. Als ze het goed verteren en echt beleven, vinden ze er een basis in waardoor ze behoren tot de echt tevreden mensen.

Dit stripverhaal is een speels intermezzo tussen de theoretische lessen, niet te ernstig en tegelijk uiterst ernstig. Wie het ter harte neemt, vindt bij de Yogaoefeningen heel wat meer baat en ondergaat, zoals Cyriel en Celestine, een echte metamorfose.

Siva


«Nyaasa schept Eénheidsbelevíng
en onverschíllígheid voor wat er
tegenover staat. Nyaasa is het
opgeven van elke andere steun.»
Nyaasa
Bhakti Yoga
Starring : Cyriel
Felicien
en Celestine

ONDERDEEL 08 / 28

Pagina 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES




Beoefen ook wat Yoga
thuis. En... onthoud dat er geen kracht is zoals Nyaasa!


Nyaasa is vloeien met de rivier van het leven...
...en daarin Stilte vinden!


Mijn leven maken lijkt me nogal wat zekerder, Felicien.
Je leven måken
geeft je maar één zekerheid. Je weet het wel!


Welke zekerheid?
Stress!
Je leven maken garandeert stress. Nyaasa alleen geeft Stilte!

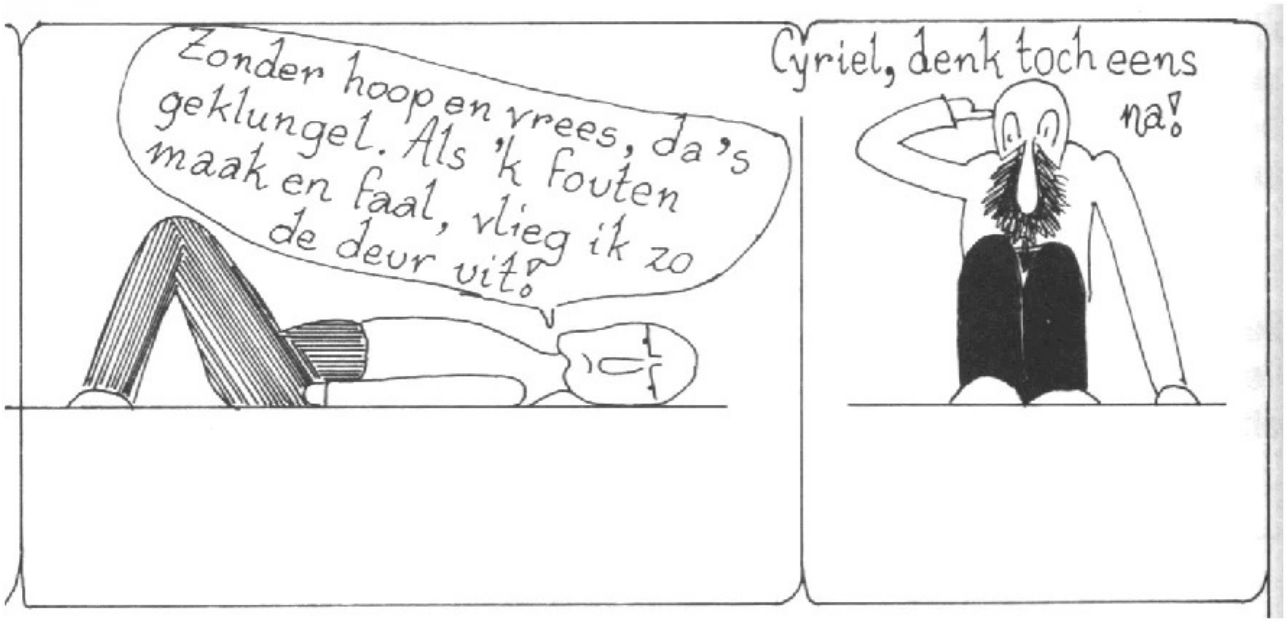

Nyaasa IS innerlijke Stilte...
...en een hart vrij van voorop denken en plannen!


Zal mijn baas er me voor betalen, Felicien?
Als je je werk op voor-
hand perfect plant!
???


Als je je hart leeg-
houdt, Stilte BENT
en je handen écht
aan het werk
geeft...
... zonder hoop
en vrees, gelijk
in slagen en falen!
Da's pas stressloos
zijn.


Waar vind
ik dan nog
een motief
om te
werken?
In Stilte en
het feit
bevrijd te zijn
van stress.


Stilte is vooral een motief om niets te doen, maar daar betaalt m'n baas me beslist niet voor!


Zonder hoop en vrees, da's geklungel. Als 'k fouten maak en faal, vlieg ik zo de deur uit.
Cyriel, denk toch eens na!


Helpt die gedachte je om te werken?
beter
Als je't zegt, nee.
Ik ga eraan kapot!


Dan is de keuze duidelijk: Hyaasa!
Welke zekerheid heb ik dan?
Oh my God,...

ONDERDEEL 09 / 28

Pagina 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES




Fantastisch!
Je frank valt.
Nyaasa is niet
voor schrikschijters,
maar voor avonturiers,
voor mensen die dat begrijpen en
ervaren en in het hier-nu het...
het altijd gelijke vinden in
zichzelf!


Het hardste argument
is dat het volmaakte
hier-nu de beste
garantie is
voor
het volmaakte straks
en...
Zal
ik
dan...
...écht zonder
problemen
zijn?


Als je je hang naar zekerheid en de gedachte aan toekomstige problemen opgeeft, vind je in het hier-nu ...


ja, vind je in jezelf een innerlijke Stilte die door de Bhagavad Gietaa "gelijkheid" en door Naarada "onsterfelijkheid" wordt genoemd
Geen kleinigheid dus...


TAT TWAM ASI
Jij BENT Dat
Je bent een innerlijke altijd gelijke Stilte, die onveranderlijk en onsterfelijk IS.
De Vedantins noemen ze het Zelf, de Toegewijden noemen ze God, het Koninkrijk...
IN JE


Verdorie, je gaat toch de religieuse toer niet op zeker? Geef me een direct en duidelijk antwoord. Zal ik zonder pro-
blemen zijn, als ik mijn hang naar zekerheden opgeef?!


Wiens problemen?
Er zijn geen
problemen voor de Nyaasi, de Stilte of het Zelf, wel voor je eeuwige speculeren.


Nyaasa is overgave, het loslaten van alle speculeren. Nyaasa is een vrijwillige, blijgezinde zelfmoord van de speculeerder, het ikje,
en... vloeien met de levensrivier...
Nyaasa is overgave ▽▽▽ ○○○


Nyaasa stelt je voor aan iets wat je niet kent : het Zelf, een bodemloze, allesomvattende en aldoordringende zee van Bewustzijn! De rivier is alles, Cyriel inbegrepen, wat
in Bewustzijn gevat is, en zelf de intelligentie bezit om alles te vol- tooien!


Wat maak je me nu weer wijs ?!

ONDERDEEL 10 / 28

Pagina 3

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES



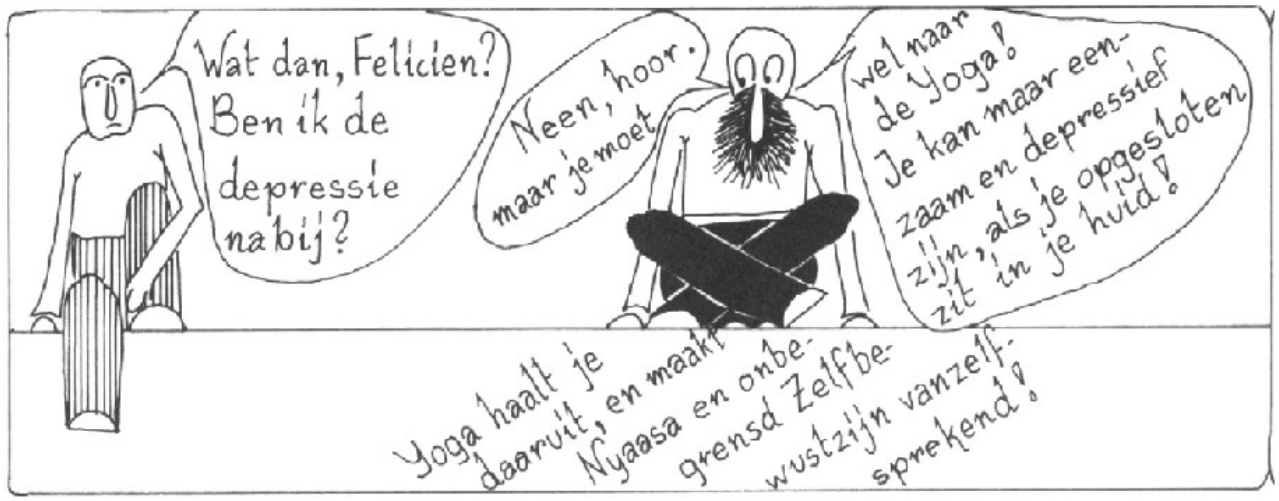

Zoals kattejongen?
...kattejongen
Swami Sivananda vergelijkt Nyaasis met ape- en kattejongen. Apejongen klampen zichzelf aan moeder-aap vast. Kattejongen zijn volkomen zorgeloos, in het besef dat hun moeder over hen waakt.
Complete innerlijke zorgeloosheid openbaart de Stilte dadelijk!


Ben jij bij het Simplistisch Verbond?
Je praat zoals Koot en De Bie: «Geen gezeik, iedereen rijk.»


Stop je gezeik?!
Stop je gezeik en
wees een Nyaasi.
Vertrouw op Hem,
zoals een kattejong
op z'n moeder. Je
zal je nog nooit
rijker gevoeld hebben.
Hem?


Eens gerealiseerd, noemt
men de Stilte het Zelf.
Tot dan is ze een Hij,
een derde Persoon.
Laat je hang naar zekerheden
los: je zal Zijn aanwezigheid voelen.
Nyaasa is het hart en de ziel van Bhakti Yoga


Eenzaam...
Stilte maakt me angstig, Felicien.
Dacht ik het niet: angst voor eenzaamheid! Daar loop je al je hele leven van weg, vruchteloos op zoek naar zekerheden!


Wat dan, Felicien? Ben ik de depressie nabij?
Neen, hoor. maar je moet
wel naar de Yoga! Je kan maar eenzaam en depressief zijn, als je opgesloten zit in je huid!
Yoga haalt je daaruit, en maakt Nyaasa en onbegrensd Zelfbewustzijn vanzelfsprekend!


Bekijk de angst voor eenzaamheid, alsof het voor het eerst was, zonder vluchten, zonder er iets aan te vervormen. Dat alleen doorbreekt eenzaamheid en schept Één-zaamheid!


Dat lijkt me volkomen onmogelijk!
Yoga schept Nyaasa
en Nyaasa maakt alles mogelijk!!!


Wat doe je daar in de Yoga, Felicien?

ONDERDEEL 11 / 28

Pagina 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES




Raak ik daar echt van mijn stress vanaf?
Van alles! Je kwaaltjes en kwalen, je stress, je angst, je hang naar zekerheid, je ambitie, je doenerschap...


Dan kan ik mijn werk en... mijn politieke ambities helemaal vergeten?


misverstand?
Complete nonsens, als ik een werkgever was, nam ik enkel Yogis in dienst! En als je opkomt, stem ik alleen voor jou!
Dan zal ik toch op een goed boekje staan bij mijn baas
en ons Celestine?


Als je door Yoga tot echte Nyaasa komt, zal iedereen je op de handen dragen!


Maar laat eens en voorgoed de idee varen op een goed boekje te moeten staan. Die idee IS stress!


Eenzaamheid en de
hang naar erkenning
drijven je in
Zelfvervreemding.
De geest is
louter een ver-
dedigingsmechanisme
dat schone(?) schijn een
schijn van werkelijkheid
geeft.


Dat maakt alle mensen zó neurotisch, dat ze niet meer weten wat spontaneïteit is. Toch bewonderen ze iemand die zichzelf is. Er is echt geen nood aan doen alsof!


Wees jezelf!
Je hebt mooi praten, je bent geen zenuwpees zoals ik!
Nyaasa doorbreekt de neurose van zelfvervreemding. De oefeningen in de Yogales geven je zeven kwaliteiten: gezondheid, lichamelijke en mentale kracht, geduld, vastberadenheid enz.


In de meditatieles zal je Nyaasa uitdiepen tot op de bodem. Je leert er eenzaam zijn vóór je het bent en daar een oeverloze vrede in te vinden.


Psychohygiëne?
'k Zou je bijna geloven. Misschien een oplossing voor mijn problemen?
Is er nú een probleem? Problemen zijn altijd straks.
Dat is het eerste lesje in Nyaasa.

ONDERDEEL 12 / 28

Pagina 5

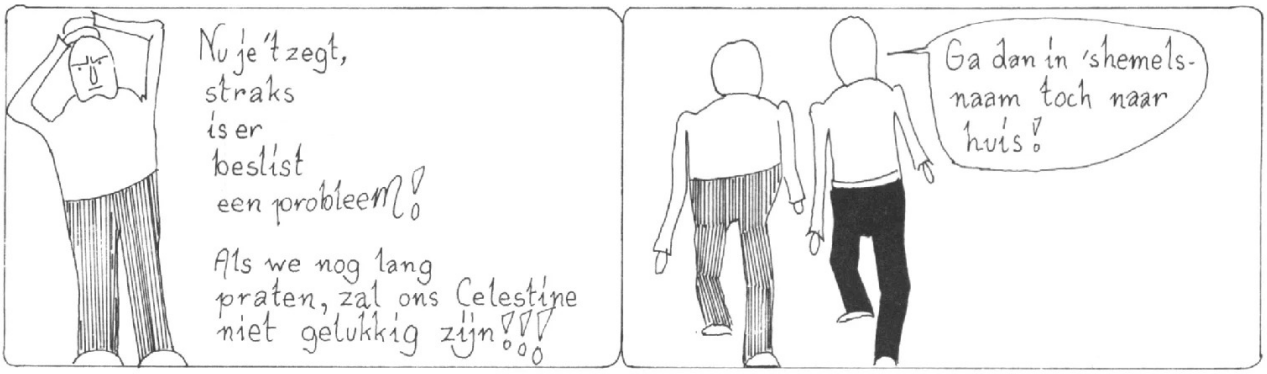
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva



16e LES





me toch niet in de steek?" En iedereen is een verliezer!!!
Nyaasa is : dat verdedigingsmechanisme loslaten, bewust zijn van je onvertekende gevoelens en laten zien wie je bent. Dat werkt bevrijdend en doet de schellen van de ogen vallen : je ziet geen vijand tegenover je, maar een ander jezelf, dat — aan je eigen gat weet je hoe een ander schijt (typisch Aalsters) — dat gevangen zit in dezelfde verdedigingsstructuur, dikwijls met dezelfde gevoelens. Achter woede en absurde eisen, zie je in de andere gemakkelijk hetzelfde eenzame, verloren kind. Daar begint Nyaasa!

Eens er tussen zelfvervreemde mensen een conflict ontstaat, eindigt het in de regel nooit meer.
Waarom? Enerzijds gaan ze ervan uit dat het enkel eindigt met iemands nederlaag. Anderzijds KUNNEN ze geen nederlaag accepteren, omdat de zelfvervreemde geest nu eenmaal een verdedigingsmechanisme IS! Het gaat nooit om het actuele conflict zelf, maar om de spoken van oudere onderliggende conflicten.

Nyaasa is overgave van dat alles.
Nyaasis praten over het actuele probleem, zonder de gedachte aan overwinning of nederlaag en onbeïnvloed door oude spoken. Het gaat hen om het conflict, niet om het gelijk. Bij Nyaasis vinden conflicten een oplossing.
Telkens mensen Nyaasi worden, ben ik zó gelukkig mensen te zien, verlost van valse schijn en verstoppertje spelen, meestal in elkaar zoekend en vindend, en liefde en vrede

ONDERDEEL 13 / 28

Pagina 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

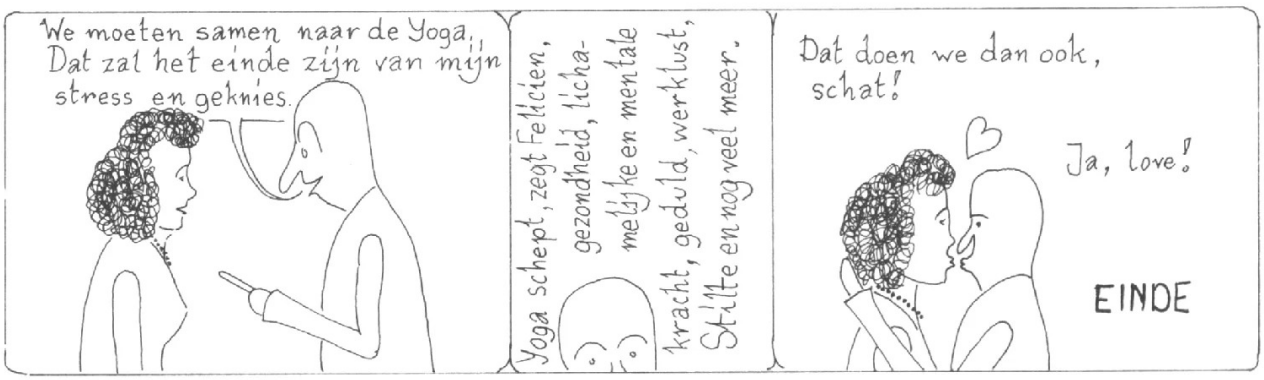


16e LES






Wat voor smoesjes zijn dat weer? Zo ken ik je niet!
Smoesjes? Neen, neen. Ik ontmoette Felicien die me een spiegel voorhield. Hij leerde me iets over Nyaasa of...
vloeien met de rivier van het leven.
Ik weet niet meer wat hij precies zei, maar de schellen vielen van mijn ogen, toen ik in Stilte even alles los-liet!


We moeten samen naar de Yoga. Dat zal het einde zijn van mijn stress en geknies.
Yoga schept, zegt Felicien, gezondheid, lichamelijke en mentale kracht, geduld, werklust, Stilte en nog veel meer.
Dat doen we dan ook, schat!
Ja, love!
EINDE


Ben je zo overtuigd als wij, dan ontmoeten we je spoedig in de BEGINNERSCURSUS.
DE VERSTANDIGSTE VRAAG ALS JE DIT ALLES GELEZEN HEBT:
"WAAR KAN IK HET LEREN?"

ONDERDEEL 14 / 28

Les 17

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

17e LES

Na de 16e les, die een intermezzo was om de interesse voor de grondslagen van Yoga warm te houden, gaan we vastberaden en geduldig verder met Hatha of Ghatasta Yoga, die zo onontbeerlijk is voor de Yogapraktijk als het abc voor lezen en schrijven.

In deze les vind je UITERMATE BELANGRIJKE OEFENINGEN voor elke dag, die kracht geven en die uit je gemoed alle somberheid verdrijven.

Herlees af en toe de vorige lessen, ook de eerste negen lessen in *Yoga Cursus 1*. Enkel door assimilatie en door oefening trouwens zul je tot je grote verwondering spoedig merken dat je dingen begrijpt en beleeft, die vroeger zo ondoorgrondelijk en veraf leken. Je zult je in dezelfde mate ook beter en gelukkiger voelen.

Verandering is een ongemerkt gebeuren, zoals het groeien van een kind. Een kind groeit uit zijn schoenen, jassen, broeken of rokken, een Yogi uit zijn ongeduld, zijn wispelturigheid, zijn onzekerheid, zijn eenzaamheid, zijn manisch-depressieve buien, zijn stress, zijn zorgen en problemen enz. Op een dag, misschien in barre omstandigheden, openbaart zich dat als een onverwachte lichamelijke en psychische veerkracht en weerstand. Zoals een aarden kruik wordt gehard door vuur, zo worden je lichaam, je lichamelijke en mentale kracht, je vastberadenheid, je geduld en de saadhaka in je hart gehard door juist begrepen en beleefde Yoga. Dat is een wet van Meden en Perzen.

VERNIEUWING
Alle echte, wezenlijke vernieuwing ligt in het doorbreken van Zelfvervreemding. Alle Yogaoefeningen zijn daarom media om gaandeweg jezelf te leren kennen en te zijn: een Staat van onbegrensd BEWUSTZIJN.

In Ghatasta Yoga zit het woord *ghata*, letterlijk waterkruik. De waterkruik is een symbool dat in Yoga veelvuldig wordt gebruikt, om aan te tonen dat wat je echt bent niet wordt begrensd door het lichaam, zoals de aldoordringende (!) ether niet wordt begrensd door de waterkruik. JE BENT BEWUSTZIJN, subtieler dan ether, gestalteloos, onveranderlijk, onvergankelijk, aldoordringend, allesomvattend.

"Wat is Bewustzijn, niet als een begrip, maar als een ervaring?" is een hardnekkige vraag van vele lezers, die telkens terugkeert. Altijd opnieuw blijft mijn antwoord onvolkomen, omdat Bewustzijn niet in woorden te vatten is en enkel wordt geopenbaard in goed begrepen en beleefde Yogasaadhanaa of oefening.

Zowat alle zoekers maken de vergissing dat Bewustzijn een ervaring, een ding of een object is, zoals alle andere dingen. Bewustzijn is niet te vatten in en mag niet worden benaderd met een concept. De Yogis noemen het daarom de Tekenloze Werkelijkheid, in wezen zonder naam en vorm of definitie en toch drievoudig aangeduid met OM (Dat van wat IS), TAT (Dat aan gene zijde van "dit" of alles wat waarneembaar is) en SAT (Zijn of Bestaan). Bewustzijn is je Bestaan, dat daarom AATMAN of ZELF wordt genoemd.

Het is allesomvattend en aldoordringend en wordt daarom het ALLES of BRAHMAN genoemd.

Bewustzijn kun je niet "kennen", omdat je Het Bent, precies zoals je je ogen (eigenlijk bedoel ik het Oog van je ogen of de Staat van Zien) niet kunt zien, omdat zij het zijn die zien. Bewustzijn is de STAAT of het FEIT van Zien of Waakzaamheid achter alle ervaringen, je lichaam inbegrepen. Het is het HART, het ZIEN of het ZIJN van alle dingen.

De Nyaasis noemen het hun Beschermer, hun Ondersteuner, hun Soetradhaara of Degene die aan de touwtjes trekt en die alles voor hen klaart zoals een moederpoes met haar jongen doet en die hen dadelijk, in het HIER-NU, voldoening geeft, "zoals een werkman dat ervaart, die na een lange dagtaak het hoofd neerlegt en wegglijdt met een gevoel dat alles goed is". Bhaktis noemen Het hun Toevlucht of Onsterfelijke Liefde die alle gestalten en ervaringen ziet als Zijn vermomming. Karma Yogis noemen Het Samatvam (Gelijkheid), een Prasaada of Vrede die in het hart opwelt als zij "hun jacht op buit in de nacht van menselijke onwetendheid" loslaten en, vrij van verwerven en behouden en van begeerte en afkeer, hun denken aan Hem en hun handen aan het werk geven. Tantris noemen Het de Genieter, Degene die Ziet, Luistert, Proeft en Ruikt. Kriyaa Yogis noemen Het de Waakzame die zich openbaart met het offer van de "ik ben waakzaam"-gedachte. Raaja Yogis noemen Het Ieshvara, een speciale Poeroesha (Bewustzijn), vrij van alle aandoeningen of tekortkomingen. Hatha Yogis noemen Het de Grootste Kracht op aarde.

Swami Sivananda, dé Integrale Yogi, zou gezegd hebben -en misschien zei hij het ook!: "Wees de Overgave van de Nyaasis, de Liefde van de Bhaktis, de Gelijkheid van de Karma Yogis, de Genieter van de Tantris, de Waakzame van de Kriyaa Yogis, de Poeroesha van de Raaja Yogis en de Grote Kracht van de Hatha Yogis, want dan alleen zal Bewustzijn schitteren van hemel tot aarde."

In de mate dat dit enigszins duidelijk is, zul je zelfs in de eerste les van deze cursus een nooit falend middel vinden om Bewustzijn, de naamloze Overgave-Liefde-Genieter-Waakzame-Poeroesha-Grote Kracht, te realiseren. Weet je het nog, onder een foto van iemand die, in de rug gefotografeerd, de zee bekijkt, staat een van de grote geheimen van Yoga: "Bekijk het lichaam en de geest zoals je de zee van ervaringen om je heen bekijkt!" Op het ogenblik dat je zodoende je vereenzelviging met je lichaam, je denken en je gewaarwordingen doorbreekt, voltrekt zich het wonder van Yoga.

Dat is iets uiterst eenvoudigs, wat je misschien realiseert tijdens een wandeling, bewust van de aarde die je lichaam, de mensen, de bomen, de huizen en alle gestalten draagt. In het hart van die gedragenheid ligt een Stilte, een keusloze waakzaamheid die, geofferd in Waakzaamheid, zo wijds is als de hemel en, aldoordringend en allesomvattend, alles ervaart als een eenheid. Zoals je je lichaam, dat bestaat uit zovele delen en organen, ervaart als één, zo zul je in dat oefeningetje alles, je lichaam inbegrepen, ervaren als één organisme, waarin alles met alles samenhangt en waarin alles waardevol is. Eens dat gevat, wordt de ziel van elke oefening, waarin je lichaam, je adem, je gedachten en gewaarwordingen enz. louter ervaringen zijn en... jij de Overgave-Liefde-Gelijkheid-Genieter-Waakzame-Poeroesha-Grote Kracht!

Lees er in de Bhagavad Gietaa de Yoga van de Koninklijke Wetenschap en het Koninklijk Geheim (hoofdstuk IX) op na: je zult het nu begrijpen en tot inzicht komen dat het Koninklijk Geheim (zie onder meer 4, 5, 6, 10,11.12.13,14, 15, 18, 27,30,31 en 34) het werkzaamste Bestanddeel (?) van alle oefeningen of de alles helende Waarheid is.

Herlees ook de 4e Les inYoga Cursus 1 over de Yogavisie op ziek zijn en laat het eens en voorgoed diep tot je doordringen dat ziekte enkel ontstaat uit de kloof tussen wat je écht BENT en wat je vanuit vereenzelviging ervaart te zijn.

Dat inzicht zal je helpen om alle oefeningen te ervaren vanuit wat je écht bent! Je Zelf-vervreemding, je vertekende visie op de natuur en je oude, enge Werkelijkheidsconcept zullen vanzelf hun biezen pakken.

De zuiveringsoefeningen die we in deze les bestuderen, vooral traataka en kapaalabhaati. behoren in dat opzicht tot de belangrijkste Yogaoefeningen. Beoefend met dat inzicht, doen ze de bloem van Yoga bloeien!

SAMENVATTEN

Leren is assimileren. Chandakapaali vraagt, in alle nederigheid, ingewijd te worden in Ghatasta Yoga. Zijn goeroe, Gheranda, zegt dat zelfzuchtige daden, zowel goede als slechte, de vereenzelviging met het lichaam en het denken in stand houden en de mens op en neer doen gaan in een schijn van geluk en leed. Egoïsme is de grootste vijand, Zelfbewustzijn je beste Vriend. Yoga hardt je, zoals vuur een aarden kruik hardt.

Een zoeker moet zeven reeksen oefeningen (zuiveringsoefeningen, Yogahoudingen, moedraas, pratyaahaara, praanaayaama, meditatie en samaadhi) ondergaan om evenveel geschiktheden te verwerven: zuiverheid, kracht, standvastigheid, geduld, lichtheid, directe waarneming en onbegrensdheid.

DE ZES ZUIVERINGSOEFENINGEN

We leerden heel wat dhautis of innerlijke wassingen, waarvan agnisaar en vaman dhauti zowat de belangrijkste zijn. In de voorlaatste les bestudeerden we basti karma en ontdekten we de therapeutische waarde van lavementen. agnisaar dhauti wakkert op een ongeëvenaarde wijze het vuur van de spijsvertering aan. vaman dhauti of braken kalmeert de kaphadosha, terwijl basti karma de vaatadosha bedaart.

Als je overigens weet dat de pittadosha wordt gekalmeerd met purgeermiddelen, ken je de standaardoefeningen om de drie doshas of bioregulatoren in evenwicht te brengen. Vaata is de belangrijkste dosha, omdat hij, bestaande uit de vijf praanas of bio-energieën, het leven zelf is.

Vaata veroorzaakt aanzienlijk meer kwalen (80) dan de overige twee doshas samen. Vaatastoornissen worden, naast verkeerde voeding (smaken) en een onregelmatig leven, vooral veroorzaakt door Zelfvervreemding of de kloof tussen wat je écht bent en wat je ervaart te zijn. Alle Yogaoefeningen brengen vaata in evenwicht, omdat ze de vijf praanas vestigen in hun juiste plaats en functie en omdat ze. juist beleefd, de kloof dichten tussen het Zelf en het Zelfvervreemde ikje. Ook de andere doshas worden door Hatha Yoga in evenwicht gebracht. De drie bekendste achterwaartse buigingen (cobrahouding, sprinkhaanhouding, booghouding) worden wel eens trikaasana genoemd, omdat ze de tridoshas (drie doshas) in evenwicht brengen, terwijl voorwaartse buigingen bij voorbeeld het vuur van de spijsvertering aanwakkeren.

Dat alles werkt feilloos, vooral als er evenwichtig wordt omgesprongen met de zes smaken en als de dingen worden vermeden die de doshas uit de band doen springen.

NETI KARMA

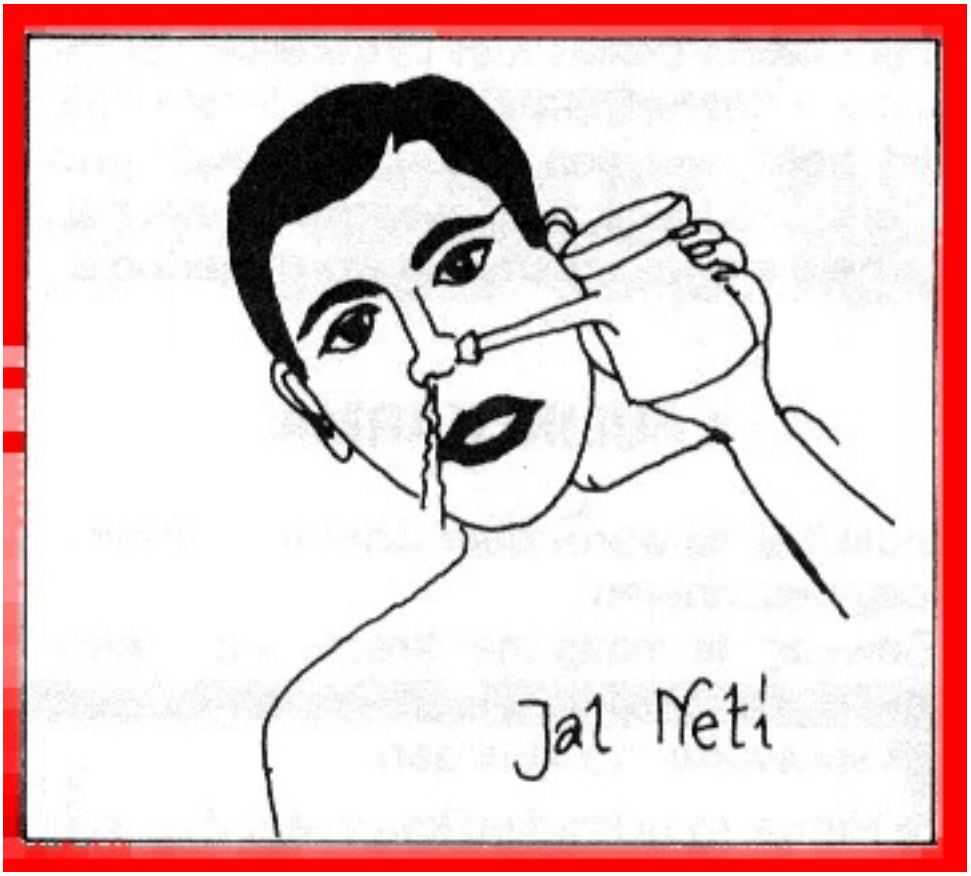
De derde zuiveringsoefening is neti karma, door Gheranda beschreven als volgt:

"Neem een fijn (katoenen) touwtje van een handgreep lang en steek het in de neus tot het in mond komt. Dat is gekend als neti karma."
"De beoefening van neti karma geeft siddhi van kechari. Ze verwijdert kapha (slijm) en geeft goddelijk zien."

De Hatha Yoga Pradiepikaa voegt daar aan toe:
"Neti karma zuivert het brein en vernietigt alle ziekten in de streek van hoofd, nek en schouders (daarmee worden vooral verkoudheden en ontstekingen bedoeld)."

Gheranda geeft zo weinig informatie, omdat neti, vooral jal neti, in het soms stoffige India, waar overigens geen zakdoeken worden gebruikt, een vertrouwde zuiveringsoefening is. Lotas of netikannetjes vind je er op de markt.

Jal neti
Vul de lota met lauw water van zowat 40° C en los er een koffielepel zout in op. Buig het hoofd naar rechts, breng de lota in het linkerneusgat en giet water in de neus dat er door het andere neusgat uitloopt. Na een tijdje stop je en blaas je de neusgaten afzonderlijk leeg, door telkens het tegenovergestelde neusgat te sluiten. Dan doe je hetzelfde in het rechterneusgat. Je gaat daar afwisselend mee door tot de lota leeg is. Tijdens het uitvloeien van het water adem je vanzelfsprekend door de mond.



Na jal neti moet alle water zorgvuldig uit de neus worden verwijderd. Dat kan door een tijdje voorover te buigen en je hoofd ontspannen te laten hangen. Bij het overeind komen vloeit het achtergebleven water dan meestal vanzelf uit de neus. Nadien blaas je nog enkele keren krachtig de neus leeg.

Uit ervaring weet ik dat jal neti het beste effect heeft vóór het bad of vóór de Zonnegroet.

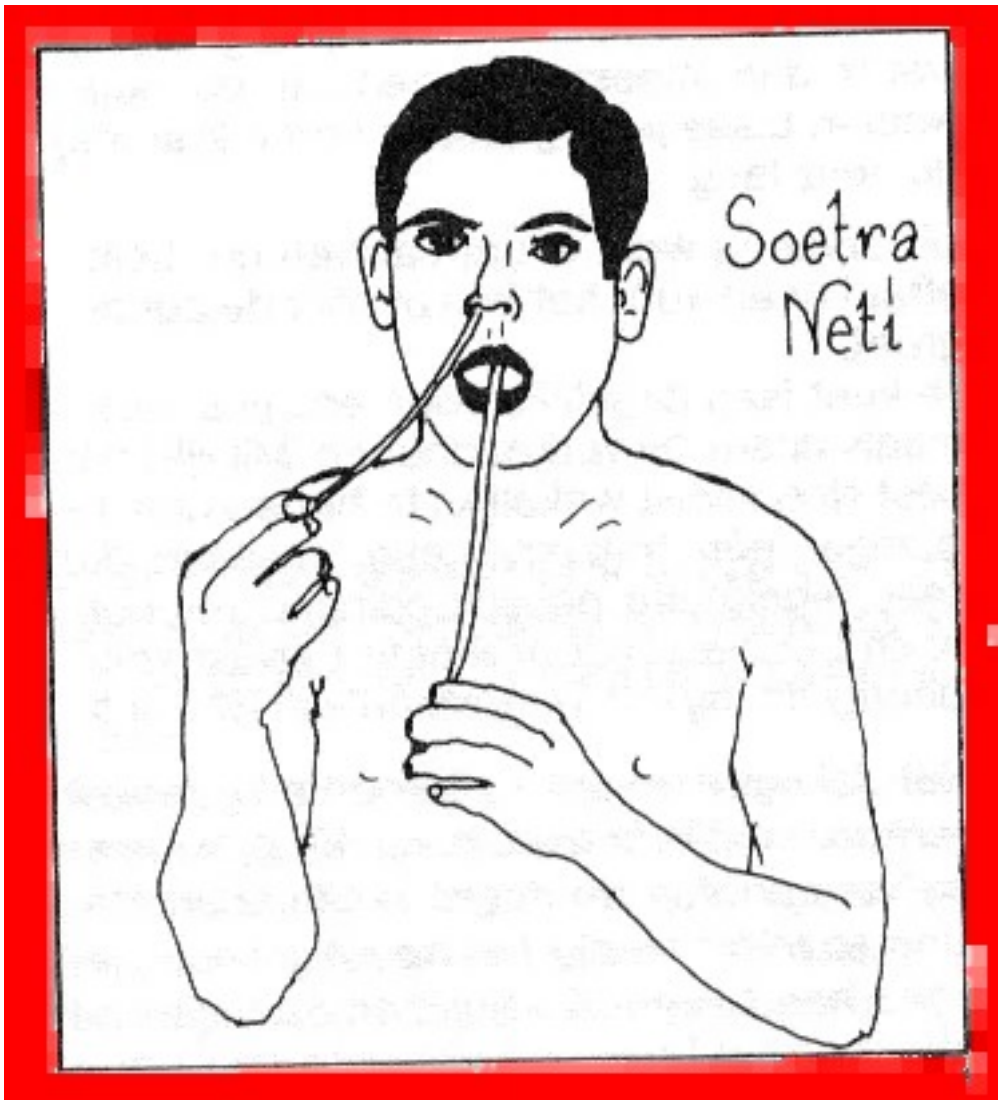
Je kunt neti dagelijks doen en zelfs meermaals daags bij verkoudheden. Mij lijkt het best neti alvast wekelijks te beoefenen. Er is maar één contra-indicatie: mensen die zeer regelmatig neusbloedingen hebben, doen het best niet of moeten alvast voorzichtig zijn bij het leegblazen van de neus.

Neti reinigt de ogen, voorkomt en geneest verkoudheid, sommige oorziekten, bepaalde vormen van doofheid, amandelontsteking enz. Het maakt het neusslijmvlies gezond, heeft een verkoelend en verzachtend effect op het brein en helpt wel eens bij epilepsie (vallende ziekte), oogmigraine en depressie.

Het geeft een fris gevoel, verdrijft slaperigheid, verheldert de blik en stimuleert aalochana (de energie van de ogen).

Vermijd het gebruik van neusdruppels. Zonodig kan mosterdolie worden gebruikt. PO-HO-zalf van Vogel verlicht verkoudheid aanzienlijk. En, je gelooft het niet, ook neti met de urine van de patiënt wordt door Yogis aangewend bij hardnekkige kwalen.

Soetra neti
Soetra betekent draad en slaat op het katoenen touwtje van zowat 4mm dik dat, verstevigd met pure bijenwas en ondergedompeld in water, voor soetra neti wordt gebruikt. Een rubberen katheter is even goed, mits hij wordt ingesmeerd met een glijmiddel, zoals ghie (geklaarde boter), verse boter, mosterdolie of sesamolie.



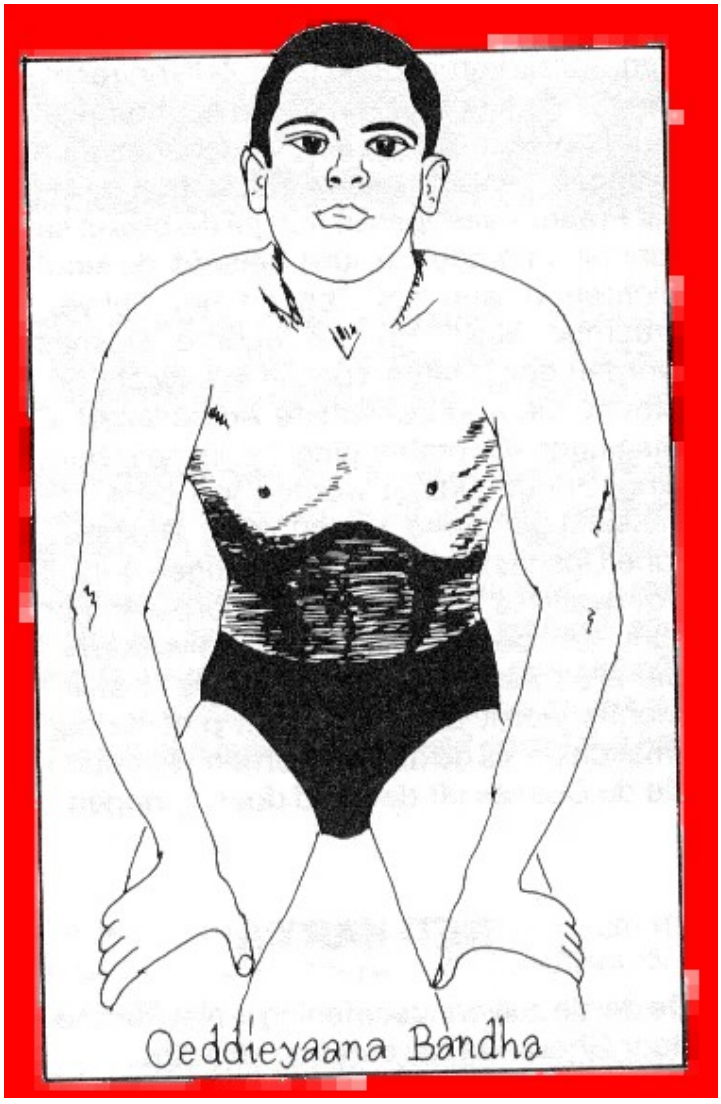
Steek het touwtje of de katheter in het linkerneusgat. Terwijl het rechterneusgat gesloten is, adem je met korte rukjes in door het linkerneusgat, zodat het touwtje nagenoeg vanzelf in de neusholte en de keel gaat. Met een braakbeweging komt het touwtje op de tong en kun je het vastgrijpen. Tenslotte laat men het touwtje enkele seconden in de neus heen en weer glijden. Doe dan hetzelfde met het rechterneusgat.

Soetra neti wordt altijd voorafgegaan door jal neti. De beoefening ervan geeft siddhi van kechari. Kechari is de moeilijkste van alle moedraas, die een complete controle geeft over de adem en het denken. Met neti is dat effect beslist niet te bereiken, al stimuleert het hetzelfde centrum in de neus.

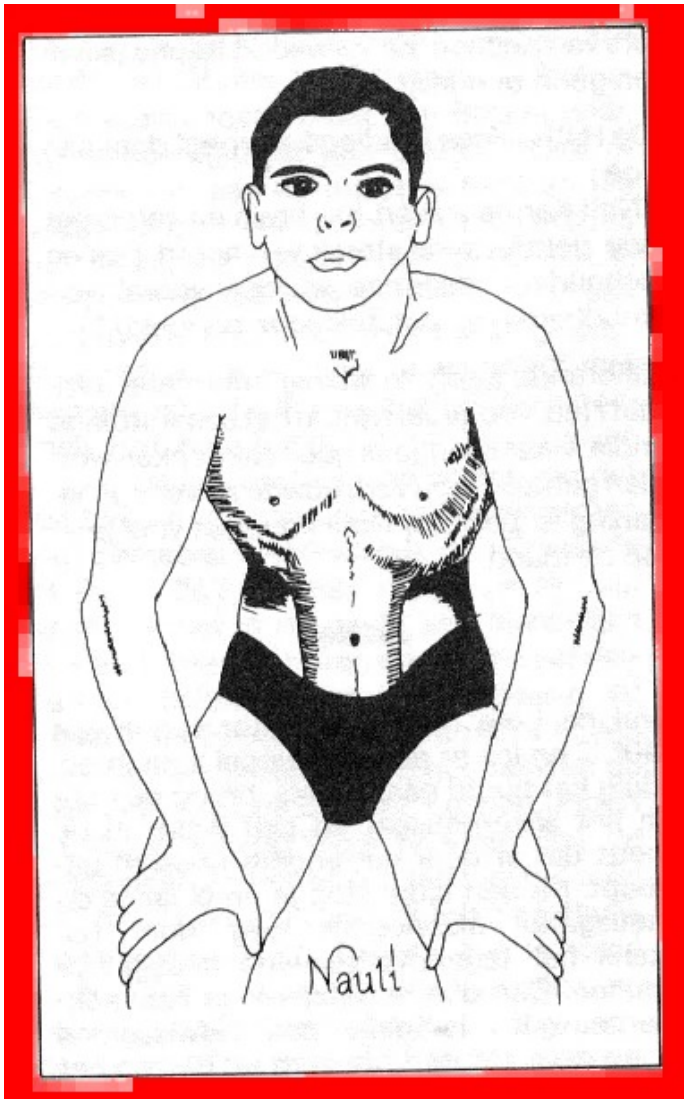
Het heeft wel een bijzonder opwekkend effect: "goddelijk zien", waarmee meer helderheid en waakzaamheid wordt bedoeld.

LAULIKI KARMA
Laulikikarma wordt door Gheranda al even vaag beschreven: *"Beweeg de maag met kracht naar beide kanten. Dat verdrijft alle ziekten en wakkert het spijsverteringsvuur aan."*

De Hatha Yoga Pradiepikaa voegt daar aan toe*: "Het verdrijft dyspepsie, verhoogt de eetlust en verbetert de spijsvertering. Het is zoals de godin van de schepping (Sarasvatie) die geluk schenkt. Het droogt alle kwalen en ongemakken op en is een uitstekende oefening in Hatha Yoga."*



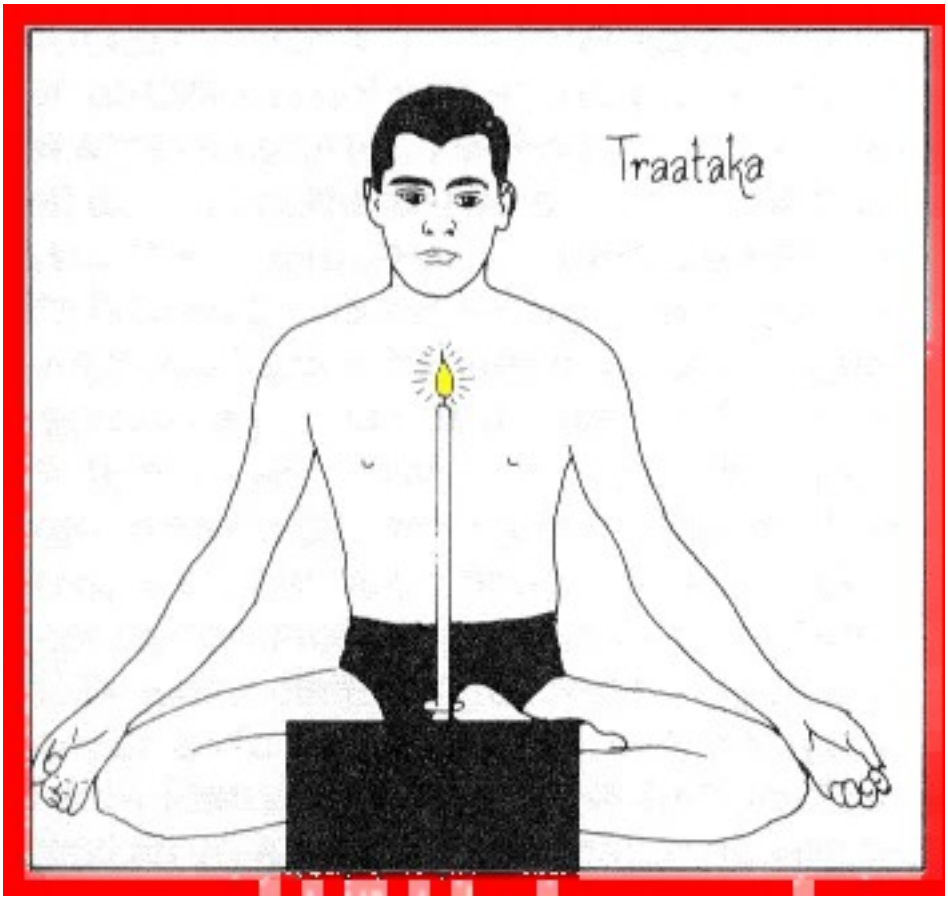
Dyspepsie betekent: gestoorde spijsvertering, met verminderde eetlust, een drukkend gevoel in de maag en een onaangename smaak in de mond als belangrijkste symptomen. Dyspepsie komt onder andere voor bij acute of chronische gastritis (maagontsteking). Meestal berust dyspepsie op onverteerde gevoelens, stress en Zelfvervreemding en wordt daarom ook wel eens dyspepsia nervosa genoemd. Gember, vlug weggedronken met een glas water op een lege maag, helpt in vele gevallen. Sterke kamillethee helpt. Op een lege maag werkt het vooral als je achteraf enkele minuutjes ontspant op de buik, de linkerzijde, de rug en de rechterzijde. Alle dierlijke vetten en rauwkost vermijden is belangrijk. Goed gaargekookte groenten, vruchtencompote, puree, witte rijst, bruin brood en af en toe een eierdooier is de beste voeding.



Alvorens nauli te leren moet je geduldig oeddiyaana bandha leren, die we later zullen bestuderen. Vraag aan je leraar je inmiddels oeddiyaana bandha aan te leren en je nauli te tonen. Alleen door het zien van nauli, vamanauli (links), dakshinanauli (rechts) en laulikikarma (een draaiende beweging van de lange buikspieren), kun je die oefeningen leren, mits directe instructies van een ervaren YogaleraarHet is een wonderbare, krachtige oefening die iedereen kan en MOET leren om een goede spijsvertering, de fabriek van je lichaam, te behouden.

TRAAKATA

De vijfde en uitermate belangrijke zuiveringsoefening is traataka*: "Staar naar een klein punt, zonder een oog te verpinken, tot de tranen vloeien. Dat is traakata volgens de wijzen."*
"De beoefening ervan vervolmaakt shaambhavie, geneest oogziekten en geeft goddelijk zien."



De Hatha Yoga Pradiepikaa voegt daar aan toe: *"Beoefen het kalm. Het verdrijft lethargie. Het moet geheim worden gehouden zoals een kistje juwelen."*

Traataka is een fantastische oefening die aalochana (kracht in de ogen) versterkt en spirituele kracht schept. In de praktijk bestaan er genoeg variaties van om een heel boek te vullen, maar gewoon Gheranda's instructies volgen lijkt mij best.

Zit ontspannen rechtop in een vaste en gemakkelijke zithouding, in het besef dat de aarde je lichaam draagt. Zitten is een onderschatte nobele kunst waar we in de volgende les werk van maken. Kijk dan naar een punt, liefst een kaarsvlam, ongeveer op ooghoogte of iets lager. Traataka betekent: kijken in. Kijk daarom in de vlam, zonder een oog te verpinken, tot de ogen overvloedig tranen. Sluit dan de ogen en wees innerlijk rustvol bewust van het groene lichtpunt dat de vlam in chidaakaasha (Bewustzijn zo ijl als ether) nalaat. Na een tijd open je de ogen en herbegin je. Meerdere malen.

Traataka is een zegen voor je ogen en je spirituele kracht. Het bereidt je voor op shaambhavie moedraa, de allerbelangrijkste Yogaoefening die we later ten gronde beschrijven.

"Beoefen het kalm" is de belangrijkste instructie, in het besef dat zien niet iets is wat je doet, maar wat je BENT. Offer de "ik zie"- gedachte in het Feit van Zien, in Dat wat is, in Chidambaram of de allesomvattende hemel van Absoluut Bewustzijn. Op het einde kun je even in het ijle kijken, waarin een dubbel beeld van de vlam gevat is in een zó indringende Absolute Stilte dat ogenblikken van Zelfbewustzijn zich helemaal vanzelf aandienen! Beoefen dat dagelijks, een betere raad kan niemand je geven. Deze oefening is meer dan een kistje juwelen waard: koester ze daarom met hart en ziel.

KAPAALABHAATI

Kapaalabhaati, de zesde zuiveringsoefening, is de apotheose van shodhanam of zuivering. Eigenlijk is het

een ademhalingsoefening, die vanwege haar buitengewoon zuiverende werking bij de zuiveringsoefeningen wordt gerekend.

"Kapaalabhaati omvat drie oefeningen, namelijk vatkram, vyoetkram en shietkram die door kapha (slijm) veroorzaakte ziekten verdrijven."

Vatkram
"Adem in door idaa (linkerneusgat) en adem uit door pingalaa (rechterneusgat). Adem opnieuw in door pingalaa en adem uit door chandra (maan of linkerneusgat)."
"In- en uitademen mogen niet te snel gebeuren. Deze beoefening van Yoga drijft beslist alle kwalen van kapha (slijm) en verkoudheid uit."

De Hatha Yoga Pradiepikaa beschrijft vatkram kapaalabhaati als volgt: *"Wanneer in- en uitademen vlug gebeuren, zoals de blaasbalg van een smid, droogt het alle ziekten op die ontstaan uit een overmaat van kapha (slijm). Dat is gekend als apaalabhaati."*
"Wanneer praanaayaama wordt beoefend na de uit kapha ontstane kwalen te hebben uitgeroeid, door het beoefenen van de zes zuiveringsoefeningen, brengt het gemakkelijk succes."

In de praktijk bestaat kapaalabhaati uit vlug ademen, waarbij alle nadruk op de uitademing ligt, terwijl de inademing nagenoeg als vanzelf gebeurt. De uitademing bestaat uit een opwaartse ruk van het middenrif, iets wat je vlug leert door de klank HA te produceren. Bekijk dat in de spiegel en zie hoe de buik met elke uitademing met een ruk wordt ingetrokken. Als je hetzelfde doet zonder die HA-klank is dat kapaalabhaati.

Zit in een vaste en gemakkelijke zithouding, in het besef dat de aarde je lichaam draagt. Sluit je ogen en ontspan je hele lichaam. Beoefen dan kapaalabhaati door de beide neusgaten. Eén rondje, dat driemaal wordt herhaald, bestaat voor de beginner uit een twintigtal ademstoten. Het aantal ademstoten wordt over verloop van enkele weken opgedreven tot 121 per ronde.

Na de laatste ademstoot adem je diep in en laat je tijdens de uitademing de adem spontaan stilvallen. In gedragenheid zul je een diepe Vrede zijn. Houd de longen leeg zolang je met gemak kunt. Je kunt ook de longen volhouden en jaalandhara- en moelabandha beoefenen (zie *Yogagids*), terwijl je bewust bent van Chidaakaasha of de ijle ruimte in het voorhoofd, bewust van jezelf als Leegte en Vrede.

Je kunt kapaalabhaati ook beoefenen door afwisselend uit te ademen door één neusgat. Dat betekent dat er door beide neusgaten spontaan wordt ingeademd en dat met de kracht van het middenrif afwisselend door het linker- en het rechterneusgat wordt uitgeademd.

Je kunt het ook doen zoals beschreven in de Gheranda Samhitaa: links in, rechts uit, rechts in, links uit enz.

Naast de voordelen beschreven in de Schriften, is kapaatabhaati bij uitstek het middel om de geest rustig te maken en weg te glijden in een staat van Vrede die wijds en grenzeloos is als de hemel.

Vyoetkram
"Drink water door de neusgaten en verwijder het door de mond. Dat is vyoetkram dat het slijmvlies van de keel reinigt."

Neem een kop lauw water met een koffielepel zout erin opgelost. Steek de neus in het water en snuif het water op tot het in de mond komt. Spuw het water uit. Herhaal dat tot de kop leeg is en zorg ervoor dat, net zoals bij jal neti, alle water uit de neus wordt verwijderd.

Shietkram
"Neem water in de mond en verwijder het door de neus met een blazend geluid. Die Yogaoefening geeft je een lichaam als Kaamadeva, de Heer van de Liefde."

Dit is een moeilijke oefening waarmee geduldig moet worden geëxperimenteerd tot het lukt.

Tot slot van de eerste van zeven reeksen oefeningen, zegt Gheranda*: "Verouderen heeft geen effect op het lichaam. Het lichaam wordt lenig en vrij. Het is onder controle en kapha kwalen ontstaan nooit."*

In de volgende les begint de tweede reeks oefeningen voor lichamelijke en mentale kracht: AASANAS of YOGAHOUDINGEN.

REJECT NOT ANYTHING,

CRAVE NOT FOR ANYTHING

SWAMI SIVANANDA

ONDERDEEL 15 / 28

Les 18

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

18e LES

HOOFDSTUK II AASANAS

In vorige les beëindigden we het 1e hoofdstuk van de Gheranda Samhitaa. We bestudeerden de zes zuiveringsoefeningen die berekend zijn op het verwerven van Shodhanam. Shodhanam of zuiverheid is de eerste van zeven te ontwikkelen eigenschappen die de zoeker geschikt maken voor het bereiken van Yoga: het doorbreken van een dubbele zelfvervreemding of identiteitscrisis.

Uit onze studie bleek al gauw dat zuiveringsoefeningen diepgaand inwerken op alle lagen van Nara. Nara is de tijdelijke dimensie van de mens, die tot de Natuur of het Veld van ervaring behoort. Nara is dat wat je kunt kennen en waarnemen: het lichaam, de adem, je gedachten, je gevoelens, je willen, je handelen, je spreken, je dromen enz. De zuiveringsoefeningen scheppen een evenwicht tussen de drie Doshas (de bioregulatoren Vaata, Pitta en Kapha) die het leven van Nara beheersen. In de mate dat de zuiveringsoefeningen juist worden beleefd en ervaren -denk aan de stilte na Kapaalabhaati en tijdens Traataka!-, hebben ze zelfs een aandeel in de bestrijding van Anantavaatakwalen.

De alomtegenwoordige Anantavaatakwalen zijn ziekten, zowel psychisch als lichamelijk, van de oneindige (Ananta) bio-energie Vaata (wind). Vaata is de universele, ene Praana (energie) die, met vijf vitale centra als steunpunt, in Nara vijf verschillende functies vervult. Op basis van die functies kreeg de ene Praana vijf namen: Praana, Apaana, Vyaana, Oedaana en Samaana.

De Anantavaataziekten ontstaan uit een dubbele zelfvervreemding: enerzijds de vereenzelviging van Bewustzijn (Paramaatman of Hoogste Zelf) met Nara (het lichaam, het denken enz.) en anderzijds, de vereenzelviging van Nara met een vals zelfbeeld dat, aldus de psychosynthese, uit meerdere subpersoonlijkheden bestaat. In die beide gevallen verlaat het denken zijn Bron, wat door Vasishta wordt aangegeven als de onderliggende, fundamentele oorzaak van alle essentiële kwalen of Anantavaataziekten. In het eerste geval is de verlaten Bron het Zelf (Paramaatman), in het tweede geval is de bron het zelf (Jievaatman) of een centrum van altijd gelijke waakzaamheid, dat in de Bhagavad Gietaa II 48 gelijkheid (Samatvam) wordt genoemd. De zelfvervreemde mens mist dus een wezenskern die, achter alle veranderende gevoelens en ervaringen, altijd gelijk is. Hij wordt meegesleept door die vloed van gevoelens, zoals een stuurloos schip in de storm. Hij zinkt weg in een proces van verval dat beschreven is in de Bhagavad Gietaa II 62 en 63, die lang vóór Freud de gekende fasen van het Oedipuscomplex opsomde. Welnu, dat verlies van een altijd gelijk Zelf of van Zelfbewustzijn en het meegesleept worden in allerlei wisselende gevoelens eindigen in stress, paniek, depressie, angst en allerlei andere pathologische toestanden die de Praanas, aldus Vasishta, in Nara doen rondhollen als een dier gewond door een pijl. Die losgeslagen Praanas die hun steun en functie verliezen, werken op hun beurt die pathologische toestanden in de hand, en zo ontstaat er een vicieuze cirkel die aan de basis ligt van de overgrote meerderheid van alle psychische en lichamelijke kwalen. Yoga heeft dus een visie op lichamelijk en psychisch ziek zijn, die het Westers begrip "psycho-somatiek" ver overschrijdt. De oorzaak van essentiële

of Anantavaataziekten ligt in het spirituele domein: er bestaat dan ook geen andere fundamentele behandeling dan spiritualiteit. "Alleen de Waarheid heelt", is een van de grote uitspraken van de Zieners, die de noodzaak aantoont van YOGA VOOR IEDEREEN!

Met het rondhollen van de Praanas ontstaan er in het energielichaam allerlei spanningen, verstoringen van de energie en energieblokkades. De Nadies of energiebanen vloeien dan niet meer zoals het hoort en veranderen, aldus Vasishta, voortdurend van plaats. Dat verklaart waarom allerlei Oosterse therapieën, zoals acupunctuur b.v., bij Westerlingen minder goed werken dan bij Oosterlingen. Het is een publiek geheim dat westerlingen meer zelfvervreemd zijn en dat stress, depressie, angst enz., de USA achterna, het grootste zorgenkind van deze tijd worden. Een oosterling kan met acupunctuur genoeg worden verdoofd om zelfs een zware operatie te ondergaan. Bij westerlingen werkt dat niet, omdat hun energielichaam minder gaaf en stabiel is en omdat ze zowat allemaal opgezadeld zijn met essentiële of Anantavaatakwalen. Het klinkt misschien hoogmoedig, maar mij is het duidelijk dat de toekomst zal uitwijzen, dat ware Yoga een onmisbaar fundamenteel element moet zijn van om het even welke therapie. Yoga alleen is de oplossing voor essentiële kwalen en voor de intermenselijke en maatschappelijke problemen die eruit voortvloeien.

De zuiveringsoefeningen in hoofdstuk I van de Gheranda Samhitaa zijn daar een eerste stap van. Aasanas of Yogahoudingen, die worden behandeld in hoofdstuk II, zijn de tweede stap. Aasanas werken op twee niveaus. Meditatief beleefd, behoren ze tot een integraal systeem voor het doorbreken van zelfvervreemding. Bovendien werken ze ook symptomatisch, omdat ze, juist beleefd, de voorwaarden scheppen voor het herstel van het energielichaam.

AASANAS

Aasanas zijn zowat het enige facet van Yoga dat genoeg ingeburgerd is, maar dat fel onderschat en verkeerd wordt begrepen. Wat de meeste Yogabeoefenaars en -leraren ontgaat, is het verband tussen Aasanas en andere facetten van Hatha Yoga en het feit dat hun perfecte samenspel onmisbaar is voor het doorbreken van de dubbele identiteitscrisis en voor de eraan voorafgaande symptomatische benadering. De hogere stappen van Yoga pakken de identiteitscrisis direct aan, terwijl de lagere stappen, zoals zuiveringsoefeningen, Aasanas, Moedraas enz., het voorbereidend werk doen, door de rondhollende Praanas te vestigen in hun juiste plaats en functie en algemene harmonie te scheppen in het energielichaam. Men vergeet dat de Hatha Yoga Pradiepikaa verklaart dat Aasanas in de eerste plaats dienen voor het ontwikkelen van een vaste en gemakkelijke Zithouding en dat de beoefening van Aasanas dus moet georiënteerd zijn op het verwerven van die kenmerken van de Zithouding. Ook Aasanas moeten dus vast (onbeweeglijk) en gemakkelijk worden uitgevoerd! De middelen die worden aangegeven om die kenmerken van de Zithouding te realiseren, zijn vanzelfsprekend ook belangrijke instructies bij het uitvoeren van Aasanas. Die middelen zijn (zie Yoga Soetra): het verminderen van de natuurlijke neiging en Samaapatti op het oneindige. Daar gaan we in de volgende lessen uitgebreid op in.

De vrije uitdrukking van Praana

Laten we het voorlopig houden bij een van de bedoelingen van de Zithouding die ipso facto ook de bedoeling van Aasanas is: de vrije uitdrukking van Praana, waardoor de vijf Praanas of levensstromen zich, vanuit hun eigen intelligentie (!), vestigen in hun juiste plaats en functie. Aasanas herstellen dus het evenwicht van het energielichaam. Dat evenwicht is DRIDHATAA of lichamelijke en psychische kracht. DRIDHATAA is de tweede van de zeven eigenschappen of geschiktheden die, aldus Gheranda, precies door Aasanas wordt ontwikkeld. Kracht en gezondheid liggen in de Bron van de mens, die wordt aangeboord zodra het rondhollen van de Praanas, het symptoom van zelfvervreemding, wordt gestopt.

Dridhataa of het evenwicht van het energielichaam wordt steevast ervaren als het vermogen om onderliggende mentale mechanismen (Raagadvesha of voorkeur-afkeer b.v.) te verkennen en los te laten, om over te schakelen van het oude denken naar een denken vanuit de Bron en om rustvol te ervaren en stil te staan bij de altijd wisselende gevoelens en stemmingen. In de mate dat dat vermogen wordt benut, wordt het innerlijk evenwicht stabiel. Een aandachtige lezer heeft al lang begrepen dat Aasanas en het benutten van de eruit ontstane vermogens een cirkelbeweging scheppen die ingaat tegen de bovengenoemde vicieuze cirkel. Juist beoefende Aasanas geven een ongekende veerkracht die, goed benut, de zoeker bij zijn bron brengt. Hoe geringer zijn zelfvervreemding, hoe groter zijn kracht!!!

Aasanas, het wegnemen van hindernissen

Aasanas zijn doorgaans houdingen waarin bepaalde delen van het lichaam gerekt zijn. In de mate dat dat ontspannen gebeurt en de adem vrij vloeit, wordt de Praana in die delen van het lichaam bevrijd. Op die wijze worden, mits het oefenschema evenwichtig is, alle hindernissen weggenomen die de vrije uitdrukking van Praana belemmeren. Het wegnemen van de hindernissen volstaat, omdat de Praanas of levensstromen een eigen intelligentie bezitten en, eens bevrijd, zelf hun juiste plaats en functie innemen. Het wegnemen van energieblokkades is dan ook het belangrijkste principe dat gehanteerd wordt bij het opstellen van een evenwichtig oefenschema, dat daardoor een therapeutisch effect heeft, dat door ons mechanistisch denken nooit voldoende kan worden verklaard, Aasanas hebben vanzelfsprekend ook talloze effecten die wel mechanistisch kunnen worden verklaard en die dan ook beter gekend zijn. Ook daar komen we uitgebreid op terug.

Vooraleer dieper op Aasanas in te gaan, wil ik immers nogmaals een oeroude oefening beschrijven, die niet vermeld is in de Hatha Yogaschriften, maar die beslist deel uitmaakt van het dagelijks oefenschema van vele Hatha Yogis.



MEDITATIESHLOKA:

Ik begroet Soerya, de mooie Heer van de wereld, de onsterfelijke, de essentie van Vedaanta, Siva, de Absolute Kennis, de vorm van Brahman. de Heer der goden. altijd zuiver, het ene ware Bewustzijn van de wereld. de Heer van Indra, goden en mensen, de leraar van de goden, het kroonjuweel van de drie werelden, het Hart zelf van de vormen van Brahmaa,Vishnoe en Siva. de gever van Licht.

MANTRAS:

Ik begroet Hem (Ik ben Hem)
die iedereen liefheeft
die de oorzaak van alle verandering is
die aanzet tot activiteit
die Licht geeft
die in de Hemel beweegt
die alles voedt
die acties bevat
die schittert
die de God der goden is
die alles voortbrengt
die waard is te worden vereerd
die de oorzaak is van alle Luister

SOERYA NAMASKAAR

Die oefening is Soerya Namaskaar, letterlijk groet (Namaskaaram) aan de Zon (Soerya). Met die beide woorden kun je een heel boek vullen, maar mits wat eigen denkwerk en oefening zullen die twee begrippen stilaan duidelijk worden.

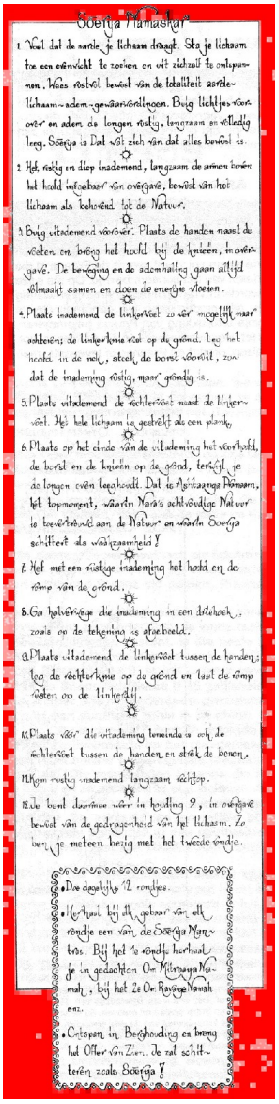
Soerya Namaskaar behoort niet tot Hatha Yoga, maar tot de veel oudere traditie van Parasoerya Yoga of Kriyaa Yoga met Parasoerya als Ishta Devataa of uitverkoren belichaming van Absoluut Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid en met Soerya als belichaming van de Natuur in haar oorspronkelijkheid. Die Yoga werd door Krishna gegeven, zoals vermeld in de Bhagavad Gietaa IV 1,2 en 3.

Soerya Namaskaar is, naast het afleggen van egoïsme en zelfvervreemding (Tapas), spirituele studie (Svaadhyaaya) en niet-handelen in handelen, gevestigd in Parasoerya (Ieshvarapranidhaana), een belangrijk ingrediënt van Parasoerya Yoga. Ze is een uitgelezen Kriyaa, die, beoefend volgens de instructies van Kriyaa Yoga, de levensstromen bevrijdt en, samen met Tapas, Svaadhyaaya en Ieshvarapranidhaana, alle Kleshas (aandoeningen: Avidyaa of onwetendheid, Asmitaa of egobewustzijn, Raaga of voorkeur, Dvesha of afkeer en Abhinivesha of levens- en ervaringshonger) verdrijft en Samaadhi of vereniging met de altijd gelijke Parasoerya geeft. Die Yoga staat vermeld in de eerste twee verzen van Saadhana Paada van Patanjali's Yoga Soetras. Verderop in dat hoofdstuk vind je overigens het resultaat van de beoefening van Tapas, Svaadhyaaya en Ieshvarapranidhaana. Tapas geeft de bovengenoemde vermogens, Svaadhyaaya geeft communie met Parasoerya en Ieshvarapranidhaana vestigt je in Parasoerya. In Samaadhi Paada van Patanjali's Yoga Soetras vind je ook bijzonderheden over de beoefening van Ieshvarapranidhaana: het herhalen van een Mantra met meditatie over de indicatieve betekenis ervan. In Parasoerya Yoga is die indicatieve betekenis uit zichzelf schitterende staat van Zien of Zijn.

Een wonder

Soerya Namaskaar bestaat uit 12 bewegingen, gekoppeld aan een vast ademhalingspatroon. De 12 bewegingen verzinnebeelden de 12 manen van de jaarcyclus van de zon en alles wat in de natuur en het lichaam, een verkleinde weergave van de natuur, procesmatig verloopt. Soerya Namaskaar herstelt de harmonie met de natuur en het perfect samengaan van de innerlijke en uiterlijke processen. Ze regelt en coördineert alle innerlijke processen (spijsvertering, bloedsomloop, ademhaling, metabolisme enz.) Dat

maakt haar, net zoals de haar verwante, Kripaa Moedraa, tot een wonder, dat overigens hetzelfde effect heeft als Aasanas en Naadishodhana: het bevrijden van de Praana en het zuiveren van alle energiebanen.



Soerya Namaskaar heeft ook een magisch effect -het onbewuste werkt mee (de onbewuste Eenheidsbeleving)!- in de mate dat de beoefenaar er de spirituele achtergronden van bestudeert, verwerkt en verteert. Ze heeft een spiritueel effect (ze doorbreekt zelf- en Zelfvervreemding!) als ze wordt beleefd zoals Kripaa Moedraa, een ritueel diep neerbuigen in het aanschijn van Parasoerya of de wereldomspannende en toch in het Hart gevestigde Absolute Werkelijkheid, met een hoogtepunt in de stilte van Ashtaanga Pranaam, de houding waarin acht lichaamsdelen (symbool van de totaliteit van Nara) op de grond rusten of toevertrouwd worden aan de Natuur.

Geloof me, als Soerya Namaskaar, op die manier op grote schaal werd beoefend, zouden vele dokters en psychiaters hun deuren mogen sluiten. We zouden anderen (?) en onze omgeving als een innerlijkheid en alvast met andere ogen bekijken. Er zou een cultuur ontstaan, naar maat van de ware mens en van de Natuur, zoals ze door de ware mens alleen juist wordt ervaren en benaderd.

Soerya en Parasoerya



Het "Ik denk, dus ben ik" van Descartes; de keiharde argumenten van Swami Krishnananda die bewijzen dat het feit van zien onverklaarbaar is, tenzij men het bestaan van één Bewustzijn aanneemt, dat aanwezig is in de ziener en het geziene en dat beide -ook het mentaal proces van zien!-transcendeert; en de getuigenissen van talloze Zieners of Yogis die het Feit van Zien, achter de mentale actie van zien, Absoluut Bestaan noemen, zijn voldoende bewijzen om, tot Zelfonderzoek de Waarheid openbaart, aan te nemen dat de Absolute Werkelijkheid de kosmos omspant en doordringt en gevestigd is in het Hart van alle dingen, als het Zelf van alle dingen.

Die Absolute Werkelijkheid is Parasoerya, allesomvattend en, zoals in alle andere dingen, gevestigd in het Hart van de Zon. Die Absolute Werkelijkheid is de Zon van de zon, verzinnebeeld, zoals de aldoordringende Vishnoe, door een menselijke gedaante met vier armen. Parasoerya onderricht met Gnyaana Moedraa, waarin de wijsvinger (ik of Jievaatman) samen is met de duim (Parasoerya, het Zelf of Paramaatman, een Staat waarin de natuur zelf handelt door de drie Goenas, de drie overige vingers). In zijn drie andere handen draagt Parasoerya lotussen, om te zeggen dat alle schoonheid, alle volmaaktheid, alle deugden en Absolute Liefde ontstaan uit Hem alleen.

Vóór Parasoerya zit zijn Nara, Soerya of de zon, die zeven paarden ment. De paarden zijn de zeven kleuren van het zonlicht die het hele zonnestelsel scheppen en zichtbaar maken voor het oog. Soerya is de materiële, instrumentele en functionele oorzaak van het hele zonnestelsel. Hij is het zonnestelsel en is er, in de vorm van de zon, ook het Hart van. Hij is één, zoals ons lichaam.

Het analytisch denken van de wetenschappers ziet het menselijk lichaam als een veelheid van afzonderlijke organen en processen, die centraal gestuurd zijn door andere organen (hersenen, zenuwstelsel, endocriene klieren enz.). Zelfs de ontdekking dat cellen communiceren, brengt hen niet tot het inzicht dat het lichaam een geheel is, bestuurd door een Geheel, Shakti, die haar intelligentie ontleent aan het Absolute Geheel (Parasoerya of Paramaatman). Maar hoe dan ook weten wij, eenvoudige mensen, ofschoon er twee handen, twee ogen, twee longen enz. zijn, dat we het lichaam ervaren als een geheel en dat het een geheel is.

Vanuit onze vereenzelviging met het lichaam en het denken, vervallen we in hetzelfde analytisch denken en bij het zien en ervaren van de natuur of de dingen om ons heen. Die vereenzelviging dient doorbroken om te ervaren dat de natuur, net zoals ons lichaam, een levend geheel is met vele aangezichten. We kijken vanuit vereenzelviging, vanuit een uitermate beperkt gezichtspunt, en zien vele dingen die we vanuit Raagadvesha waarden geven die ze niet hebben. We leven zelfs in de waan dat de natuur voor ons bestaat, terwijl alle Zelfbewuste Zieners verklaren dat de natuur één is en, zoals Patanjali zegt, enkel bestaat voor Hem (het Ene Bewustzijn). Degene die alle zelfvervreemding doorbreekt, ervaart de natuur dan ook precies zoals jij je lichaam ervaart. Wie de eerste vorm van zelfvervreemding doorbreekt ervaart zijn lichaam als iets wat hij heeft en niet is. Voor hem is het lichaam een omhulsel, een jas of een voertuig en hij heeft er geen moeite mee te begrijpen dat alle dingen maar het voertuig zijn van een diepere werkelijkheid. Voor een zoeker in dat stadium is de zon, Soerya met zijn zeven paarden, het voertuig van Parasoerya. Wie alle zelfvervreemding doorbreekt, ervaart meteen dat de hele kosmos het voertuig is van Parasoerya, die alleen voor Hem bestaat. En zo doorbreekt Yoga alle grenzen en gaat de zoeker zichzelf stilaan kennen als dat Brahman dat zaligheid en geluk is, eeuwig, wijds als de hemel enz.

Dokter Ringoet zei onlangs dat er geen God nodig is om alles te verklaren. Dat klonk wat pijnlijk in de oren, maar als hij er de schim mee bedoelt van ons vertekend religieus gevoel (zie vorige lessen) of iets wat enkel buiten de dingen staat, zullen alle Zieners en Schriften van welke komaf ook, hem volmondig gelijk geven. De verklaring van alles wordt geopenbaard doorAatmavinigraha: het doorbreken van de dubbele zelfvervreemding en het verheffen van het zelf tot het Zelf. Daarin staat alles geopenbaard stralend van hemel tot aarde. Zelfs dan zal de zon een bijzonder plaatsje innemen.

Zelfs de bewuste mens voor wie de natuur een innerlijkheid is, wijst naar zijn Hart als hij het Zelf aanwijst. Het Hart in het lichaam is de Chid-Jada Granthi, een knoop waarin Bewustzijn en Nara samen zijn. Diezelfde Chid-Jada Granthi is aanwezig in ons zonnestelsel, waarin Bewustzijn en de natuur samen zijn. Die knoop is Soerya, het gouden voertuig van de Werkelijkheid of Parasoerya. Het Bewustzijn in de knoop van het hart en in de knoop van de zon, is hetzelfde Bewustzijn. Je wijst het aan als je "ik" zegt, omdat je onbewust weet dat je Het bent. Je bent Parasoerya, "allesomvattend en toch gevestigd in het hart".

Parasoeryameditatie

De meditatie is grof, subtiel en hoogst (Sthoela, Soekshma en Param).

Rustvol bewustzijn van de totaliteit van ervaring, Nara inbegrepen, terwijl de blik rust op het beeld van Parasoerya met vier armen, is grove meditatie, waaraan de bestendigheid van waakzaamheid wordt wakker gehouden met het voortdurend herhalen van de Soerya Mantras. Wanneer Soerya zich openbaart als het Feit van Zien en wanneer je dus gevestigd bent in Zien, veel meer dan in de ervaring, is de meditatie subtiel.

Wanneer Parasoerya zich openbaart als alles omvattend, waarin de totaliteit van ervaring een innerlijkheid is, gezien IN en ALS Parasoerya is de meditatie hoogst.

Parasoerya Yogis beoefenen die meditatie in hun Saadhanakamer, maar ook tijdens hun bezigheden. Degene die bewust is van Nara, het vloeien van gedachten, de pen, het papier enz. en die al die dingen ineens als een innerlijkheid ervaart, is Parasoerya.

In *Wegwijs in Yoga* vind je een hoofdstuk over Soerya Namaskaar.

Laten we deze les beëindigen met inspirerende ideeën uit de toepasselijke Iesha Oepanishad:

OM. Dit alles wat op aarde beweegt, moet worden bedekt met Iesh (de Heer of Bewustzijn dat alles be-"heert"). Bescherm (dat, Iesh) door onthechting. Begeer niet, want van wie is de weelde (alles bestaat voor Hem!)?

Door zo te handelen, mag je inderdaad wensen honderd jaar te worden. Want voor een man zoals jij is er geen andere weg dan die, waardoor Karma, de vruchten van handeling, niet aan je kleven.

De werelden van de duivels (zelfvervreemden) zijn bedekt door een verblindende duisternis. De mensen die het Zelf doden (zelfvervreemd zijn) gaan naar hen toe na het lichaam te hebben opgegeven.

Het is onbeweeglijk, één en vlugger dan de wind. De zintuigen halen Het niet in, aangezien Het hen voorgaat. Onbeweeglijk, loopt het alle lopers voorbij. Doordat Het er is, laat Maatarishvaa (wat beweegt in de ruimte) alle activiteiten toe.

Dat beweegt, Dat beweegt niet; Dat is veraf, Dat is nabij; Dat is in alles, Dat is buiten alles.

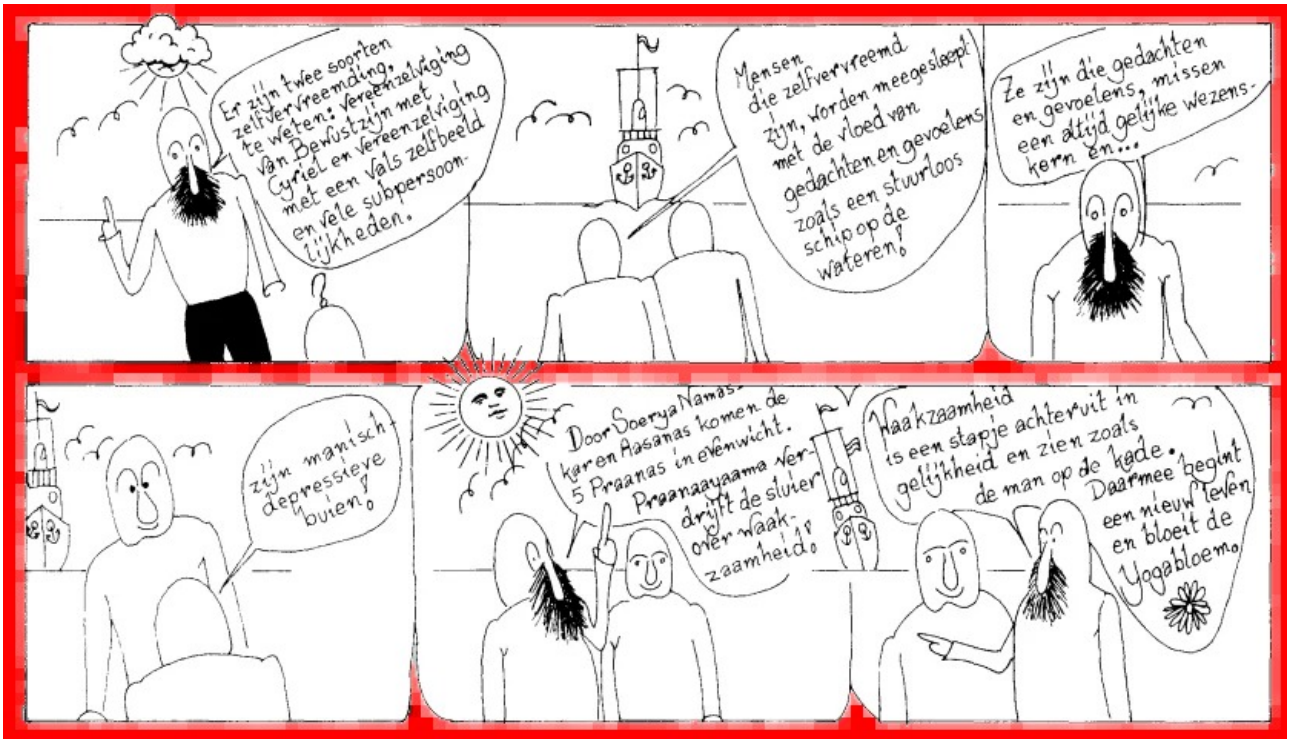
Hij die alle wezens in het ware Zelf ziet en het Zelf in alle wezens, voelt geen haat krachtens die realisatie.

Wanneer voor de man van realisatie alle wezens het Zelf worden, welke begoocheling en welke zorgen kunnen er dan nog zijn voor de ziener van eenheid?

Hij is aldoordringend, zuiver, onbelichaamd, onkwetsbaar, zonder zenuwen, vlekkeloos, onbesmet door zonde, alwetend, heerser van het denken, transcendent en op zichzelf bestaand; Hij heeft de plichten toevertrouwd aan de eeuwige jaren.

Het Aangezicht van de Waarheid is verzegeld in een gouden vat (de zon). Open het, O Zon, om gezien te worden door mij die van nature waarheidslievend ben.

O, U die de voeder, de eenzame reiziger, de beheerder, de verwerver en de zoon van de Schepper bent, verwijder uw stralen en verzamel uw verblinding. Ik zal uw vorm aanschouwen, die de meest genadevolle is. Ik ben de ware Persoon erachter.


Er zijn twee soorten zelfvervreemding, te weten: vereenzelviging van Bewustzijn met Gyriel en vereenzelviging met een vals zelfbeeld en vele subpersoonlijkheden.
Mensen die zelfvervreemd zijn, worden meegesleept met de vloed van gedachten en gevoelens zoals een stuurloos schip op de wateren.
Ze zijn die gedachten en gevoelens, missen een altijd gelijke wezenskern en...
zijn manisch depressieve buien.
Door Soerya Namas- kar en Asanas komen de 5 Praanas in evenwicht. Praanayaama ver- drijft de sluier over waak- zaamheid.
Waakzaamheid is een stapje achteruit in gelijkheid en zien zoals de man op de kade. Daarmee begint een nieuw leven en bloeit de Yogabloem.

ONDERDEEL 16 / 28

Les 19

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

19e LES

Het is belangrijk de draad te zien die doorheen deze lessen loopt. Laten we daarom de vorige lessen kort samenvatten.

We maakten een studie van AAYOERVEDA, de wetenschap (Veda) van het leven (Aayoes). Dat was nodig omdat de ZUIVERINGSOEFENINGEN er een praktische toepassing van zijn en met veel overleg dienen beoefend. De zuiveringsoefeningen zijn berekend op het uitdrijven van onzuiverheden en op het helen van SECUNDAIRE KWALEN die, in tegenstelling tot PRIMAIRE KWALEN (gewone en essentiële) veroorzaakt worden door UITWENDIGE FACTOREN. Die uitwendige factoren hebben vooral te maken met een levenswijze en een voeding die de DRIE DOSHAS of bioregulatoren (Vaata, Pitta en Kapha) verstoren. Een secundaire kwaal bestaat meestal uit het overheersen van een of twee Doshas, ingevolge een onregelmatig leven, slapen overdag, immoraliteit, lichte voeding in de winter, zware voeding in de zomer, afkoelende voeding in de winter, verwarmende voeding in de zomer en een eenzijdig gebruik van de zes smaken die de bioregulatoren doen toe- of afnemen. Secundaire ziekten worden dan ook gemakkelijk verdreven door een aangepaste levenswijze, een voeding aangepast aan de seizoenen, een oordeelkundig gebruik van de zes smaken en vooral door de op de ziekte inspelende zuiveringsoefeningen.

Vaatakwalen worden behandeld met BASTI of lavementen. Kaphakwalen worden verdreven met JALA DHAUTI of braken, met NETI of het spoelen van de neus en met KAPAALABHAATI.

Pittakwalen worden bestreden met Aayoervedische, absoluut veilige laxeermiddelen. Bovendien kan zonodig het vuur van de spijsvertering, het metabolisme, worden aangewakkerd met AGNISAARA DHAUTI en LAULIKI KARMA. TRAATAKA vervolmaakt Shaambhavie Moedraa, geneest oogkwalen en wekt waakzaamheid. Kapaalabhaati schept luister of waakzaamheid.

Inmiddels bestudeerden we NYAASA aan de hand van een stripverhaal en verdiepten we ons in PARASOERYA YOGA.

HATHA YOGA werkt datzelfde proces STAPSGEWIJS uit. De eerste stap bestaat uit de zes zuiveringsoefeningen, samen met het afleggen van egoïsme - de grootste vijand van de mens! -, wat zich naar buiten vooral uitdrukt als universaliteit en geweldloosheid en, naar binnen toe, als tevredenheid. De tweede en bijzonder fundamentele stap is AASANA.

AASANA

Aasana heeft drie betekenissen: de zitplaats, de zithouding en allerlei andere Hatha Yogahoudingen, die worden beoefend voor het bereiken van een goede zithouding, gezondheid en lichtheid van het lichaam.

Aasana is geen doel op zich, maar een middel tot het bereiken van een hoger doel. Om er de diepgang van te begrijpen, is enige studie nodig die traditiegetrouw de filosofie, de psychologie en de praktijk bestrijkt. Nu al beweer ik dat je, naarmate de lessen vorderen, verstomd zult staan van de waarde van Aasana en dat je, als je jezelf niet bij de neus wil nemen, Aasana een belangrijke plaats in je leven zult toekennen. Aasana dient voor het verwerven van de tweede van zeven eigenschappen of geschiktheden, namelijk DRIDHATAA of lichamelijke en mentale KRACHT. Als je er een poosje mee bezig bent, zul je overtuigd zijn dat het een ONOVERTROFFEN middel is om gezond te zijn en een stimulans om, naast KRACHT, de overige eigenschappen of geschiktheden te ontwikkelen.

De Filosofie van Aasana

In de inleidende verzen van de Gheranda Samhitaa wordt gesteld dat het lichaam het resultaat is van goed en slecht Karma uit het verleden. Reichs ontdekking dat het lichaam gelijk is aan het onbewuste is daar dus slechts een late echo van.

De zelfbeleving of -ervaring van de met het lichaam en het denken vereenzelvigde mens is dus enkel het resultaat van zijn verleden. Die mens is hulpeloos bepaald door zijn verleden en wordt meegesleept in gevoelens, gedachten en een gedrag, waarmee hij op en neer gaat in een SCHIJN van geluk en leed. Hij is het slachtoffer van zijn verleden dat hartsgrondig verdonkeremaant wat hij ECHT IS en dat hem onbewust en onmeedogend meesleept in Maayaa of begoocheling en Avidyaa of onwetendheid. In de praktijk betekent dit dat die mens een verkrampt en dikwijls ziek lichaam en onprettige gewaarwordingen, gevoelens en gedachten IS. Hij ervaart zichzelf als een sleur, als verveling, als de gewone ellende van het dagelijks leven, eventueel met stress, depressie en angst en steevast als elkaar opvolgende hoogten en laagten. HIJ IS DAT, ONDANKS ZICHZELF.

Gheranda noemt die zelfbeleving een onbewust MECHANISME: "Zoals de wijzers van het uurwerk op en neer gaan, beheerst door het innerlijk mechanisme van het uurwerk, zo wordt de mens beheerst door zijn vorig Karma (het onbewuste, het verleden) en gaat hij hulpeloos doorheen een altijd weerkerende cyclus van schijn."

Het wonder is dat de doorsnee mens zich helemaal niet zo hulpeloos voelt, zich geen ogenblik bewust wordt van dat mechanisme en tot op zijn sterfbed in de waan blijft dat die schijn zijn echte persoonlijkheid is, die een vrije keuze heeft en, op basis daarvan, haar eigen leven stuurt en maakt. Die waan ontstaat uit het Zelf, dat, zoals beschreven in de 6e les, hopeloos vertekend is tot lust of begeerte en een hang naar macht. Het belangrijkste kenmerk van die zogenaamde persoonlijkheid is het feit dat ze altijd onvoldaan is. Ze is een eenzaamheid die, om met 12% Belgen niet weg te glijden in depressie en allerlei neurosen, moet worden opgevuld met ervaringen. Ze is een niet te stelpen ervaringshonger en veroveringsdrift. Ze is een leegte, een zwart gat en een bodemloze kloof, waar men van wegvlucht in een hang naar erkenning en zelfbevestiging en die men verdonkeremaant met dogma's, verstarde opvattingen, een hopeloos vertekend geloof, duizend strohalmen en noem maar op. Dat hele mechanisme wordt in stand gehouden door de vereenzelviging van wat men achter dat mechanisme echt IS (Bewustzijn, de Ziener, het Zelf, de Toeschouwer...). Niet het lichaam, het denken en dat mechanisme zelf.

De enige oplossing ligt dan ook in het onderkennen en loslaten van dat mechanisme in al zijn uitingen en in het doorbreken van de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken, van de Ziener met het geziene, van het Zelf met het niet-Zelf of van de Toeschouwer of Waarnemer met het waargenomene.

Laten we deze filosofie toetsen aan de Yoga Soetra van Patanjali, die algemeen wordt erkend als dé Yogazienswijze of toetssteen: "II 20. De Ziener (Bewustzijn, Zelf) bestaat als zuiver Bewustzijn

(Drishimaatra of Staat van Zien achter de mentale actie van zien), maar schijnt de veranderende toestanden van de geest aan te nemen (vereenzelviging), ofschoon Hij onveranderlijk is."

"II 24. De oorzaak van die vereenzelviging is Avidyaa of onwetendheid."

"II 25. Als de onwetendheid (over het ware Zelf) wordt vernietigd, verdwijnt ook de vereenzelviging. DAT IS HET DOEL. Dat is Kaivalya (of het vaststaan van het Zelf in zijn eigen toestand van Zuiver Bewustzijn)."

"II 26. Het middel tot dat doel is ononderbroken Vivekakhyaati of onderscheidingsvermogen."

"II 28. Het Licht van Zelfkennis dat schijnt ten gevolge van het verdwijnen van de onzuiverheden door voortdurend met vertrouwen de Yogatreden te beoefenen, brengt Vivekakhyaati."

De filosofie maakt het duidelijk wat het DOEL van Yoga is, dat men in alle Yogatreden in de gaten moet houden. Ze stelt dat alle Yogatreden -ook Aasana dus!- dienen om onzuiverheden (onechtheden) af te leggen en om zodoende het Licht van de Zelfkennis te doen schijnen en het vermogen tot onderscheid tussen het Zelf en het niet-Zelf (lichaam en denken) te ontwikkelen. De filosofie bevat dus belangrijke instructies voor het juist beleven van Aasanas. Daarmee belanden we bij de psychologie.

De Psychologie van Aasana

Gheranda zegt dat de zoeker zeven reeksen oefeningen moet ondergaan om zeven geschiktheden of eigenschappen te ontwikkelen. Yogaasanas zijn de tweede reeks oefeningen, die dient voor het ontwikkelen van DRIDHATAA of KRACHT. Wat wordt er bedoeld met kracht ?

Uit de Yogafilosofie blijkt dat de Zelfvervreemde mens de stroom van gewaarwordingen, gevoelens, gedachten en gedrag IS, bepaald door zijn verleden. Hij mist een WEZENSKERN en vindt niets in zichzelf dat BLIJVEND en ONVERANDERLIJK is, op zijn dogma's, verstarde overtuigingen, ervaringshonger, hang naar macht, veroveringsdrift en nood aan erkenning en zelfbevestiging na. Hij BESTAAT enkel omdat hij zich vereenzelvigt met zijn lichaam, een gezin, een groep, een ideologie en noem maar op. Zonder die dingen is hij niemand en, in de mate dat hij zijn greep op die dingen verliest, glijdt hij weg in onmacht, depressie, angst enz. Zijn persoonlijkheid is een waan, in de waan dat ze haar eigen leven bepaalt en maakt. Hij is per definitie een NEUROSE.

Zolang die NEUROSE de sociale norm of het begrip "NORMAAL ZIJN" niet te buiten gaat, zijn het enkel de Yogis die haar inderdaad een neurose noemen. De Westerse psychologie acht de "normale" mens volmaakt en gezond en spreekt maar van een neurose zodra het normale wordt overschreden en men op het "abnormale" etiketten kan plakken, zoals stress, depressie, angst enz. Oorspronkelijk dachten de Westerse psychologen -velen doen dat nu nog!-dat een neurose een beperkt ziekteverschijnsel is in een overigens gezonde mens. De Yogis achterna, gooide Reich die theorie aan diggelen, met zijn ontdekking dat een neurose maar de bergkam is van een allesomvattende bergketen. Met die bergketen bedoelde hij de hele persoonlijkheid die inderdaad een neurose IS. Een psychologie die haar naam waardig is, beperkt zich dan ook niet tot een zalfje op het zichtbare, maar neemt de onderliggende en, aldus de Yogis, ene oorzaak weg. Dat betekent vanzelfsprekend niet dat men tegelijk geen aandacht moet hebben voor de symptomatische aanpak.

Gheranda beschouwt het lichaam -waarschijnlijk bedoelde hij de hele Zelfvervreemde mens!- als het resultaat van vorig Karma. De vereenzelviging daarmee is de neurose, die een tegenhanger heeft in het lichaam: "Een ongebakken aarden kruik die stuk gaat als men er water in giet." Reich deed dezelfde ontdekking: "De neurose heeft een tegenhanger in het lichaam in de vorm van verstarring, verstijving en verkramping van het lichaam." Die tegenhanger van neurose werd door hem "lichaamspantser" genoemd.

Reich ging ervan uit dat men de neurose kon behandelen door de verkramping van het lichaam weg te werken. Hij ontdekte "segmenten" in het lichaam waar onverteerde emoties zich voordoen als spanningen of INDAMMINGEN VAN DE VRIJE STROOM VAN LEVENSENERGIE (woorden die zo uit een Yogaschrift gegrepen zijn!), die ontstaan als reactie op conflicten die de mens niet weet op te lossen. Reich ontwikkelde allerlei middelen om die chronische spanningen te ontladen. Ook dat alles is een late echo van Yoga, met dat verschil dat Yoga veel eenvoudiger en toch oneindig veel diepgaander is.

Aasana is in dat opzicht slechts één facet van de Yogabenadering. Ze is berekend op de VRIJE UITDRUKKING VAN ENERGIE, met een eenvoud die Reich met verstomming zou slaan. Aasana maakt het lichaam uitermate onbeweeglijk in een "gemakkelijke" houding, in die mate dat de greep op het lichaam wordt losgelaten en dat het wordt toevertrouwd aan zijn eigen intelligentie. En wat blijkt dan? De vijf Praanas (levensstromen) drukken zich vrij uit, vestigen zich in hun oorspronkelijke plaats en functie en gaan in een volkomen evenwicht. Dat evenwicht wordt doorgegeven aan de geest, wat de zoeker in staat stelt het denken te laten één zijn (Samaapatti) met zijn ervaring, het lichaam inbegrepen. Dat is de fundamentele voorwaarde om, dank zij andere Yogatreden, de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken te doorbreken en om zichzelf te ontdekken, niet als een mechanisme maar als een onveranderlijke Staat van Bewustzijn, Zien of Waakzaamheid achter de altijd veranderende stroom van ervaringen. En dat is slechts de eerste stap van Yoga!

Laten we tenslotte de link leggen met de Yogavisie op ziek zijn, zoals ze beschreven werd door Vasishta.

Er zijn PRIMAIRE en SECUNDAIRE ziekten. De secundaire ziekten zijn die die veroorzaakt worden door uitwendige factoren en meestal kunnen worden behandeld met Aayoerveda.

De PRIMAIRE ZIEKTEN worden onderverdeeld in SAMANYA (gewone) ZIEKTEN en SARA (essentiële) ZIEKTEN.

De SAMANYA ZIEKTEN worden veroorzaakt door onverteerde, verstarde emoties en gedachten en verdwijnen zodra die oorzaak wordt vernietigd.

De SARA ZIEKTEN worden veroorzaakt door de vereenzelviging van Bewustzijn met het lichaam en het denken en kunnen enkel ten gronde worden uitgeroeid door AATMAGNYAANA of ZELFBEWUSTZIJN.

Het ziekteverloop van PRIMAIRE ZIEKTEN wordt door Vasishta als volgt geschetst: "Wanneer de geest zijn bron verlaat en opgewonden is, volgt het lichaam zijn voetspoor. Wanneer het lichaam opgewonden is, is er geen juiste waarneming en holt de Praana of levensenergie in het lichaam rond als een dier gewond door een pijl. Door de opwinding vloeit de Praana niet meer evenwichtig in het hele lichaam, maar trilt in een onevenwichtig ritme. De Naadies of zenuwbanen bewaren hun juiste positie niet en bewegen. Het voedsel dat door het lichaam in die opschudding wordt opgenomen wordt omgezet in ongeneeslijke ziekten. Ofschoon de geest de oorzaak is, ontstaat er ziekte in het lichaam." In Aayoerveda worden PRIMAIRE ZIEKTEN ANANTAVAATA-ZIEKTEN genoemd. Die ziekten bestaan niet noodzakelijk uit het onevenwicht van de drie Doshas, maar uit een onderlinge verstoring van de vijf Praanas of levensenergieën. Ze worden behandeld met Mantras, waarbij de Mahaa Mrityoenjaya Mantra en de Soerya Mantras een belangrijke plaats innemen, door ware en zuivere handelingen en door zich toe te vertrouwen aan de wijzen. In het denken dat aldus gezuiverd is, welt er een zaligheid op, net zoals er vreugde is bij het opkomen van de maan. Zodra de geest gezuiverd is door pure Sattvagoena (rust), vloeit Praanavaayoe (de levensstroom) vrij in het hele lichaam, wordt het voedsel verteerd en verdwijnen ziekten..."

Hatha Yoga is het grondigste systeem om PRIMAIRE of ANANTAVAATAZIEKTEN te behandelen. Aasanas hebben daar een belangrijk aandeel in, omdat ze het lichaam en het denken Sattvisch maken en VAAYOESIDDHI (het evenwichtig functioneren van de Praanas) geven.

De Praktijk van Aasana

De Hatha Yoga Pradiepikaa zegt dat Aasanas moeten worden beoefend voor het bereiken van een goede Zithouding. Dat houdt in dat Aasanas, naast het wegnemen van specifieke spanningen en indammingen van energie en een specifieke werking op krachten, energieën, klieren, organen enz., in functie staan van de vervolmaking van de Zithouding. Daaruit wordt afgeleid dat de algemene instructies die gelden voor de Zithouding, evenzeer gelden voor ALLE Aasanas.

Laten we ons daarom in eerste instantie verdiepen in de instructies in verband met de Zithouding, in het besef dat ze inderdaad geldig zijn voor alle Aasanas.

Die instructies staan kort maar duidelijkst beschreven in de Yoga Soetra:
"II 46. De Aasana moet vast (Sthira) en gemakkelijk (Soekham) zijn."
"II 47. De Aasana wordt vervolmaakt door de natuurlijke neiging te beheersen en door Samaapatti op Ananta (oneindigheid)."
"II 48. Dat bevrijdt van de invloed van de tegenstellingen."

Met STHIRA of vast wordt bedoeld dat het lichaam compleet onbeweeglijk moet zijn in Aasanas en dat men, wat de Zithouding betreft, overigens niet van Zithouding mag veranderen in dezelfde zitting.

SOEKHAM betekent dat een Aasana als volkomen gemakkelijk en aangenaam moet worden ervaren en vrij moet zijn van elk gevoel van inspanning of doenerschap. Aasana is niet iets wat men "doet", maar "ervaart". Niet-doenerschap wordt enkel bereikt door zich bewust te zijn van het feit dat het lichaam door de aarde wordt gedragen, door het eruit voortvloeiende inzicht dat het lichaam een ervaring is zoals alle andere ervaringen of dingen behorend tot de natuur, door het zwaartepunt van het lichaam boven het centrum van het steunvlak te plaatsen en door zodoende de verticaal van het lichaam te vinden, waarin het met het grootste gemak rechtop kan worden gehouden gedurende een lange tijd. Inmiddels rustvol bewust zijn van het lichaam als een ervaring (zonder mentale beelden) is de belangrijkste instructie!

De Aasana vervolmaken door de NATUURLIJKE NEIGING (tot rusteloosheid) te beheersen, bestaat onder meer in het zoeken van de verticaal en het volmaakt gemak. Maar bij de meeste mensen is de onrust zo groot dat andere middelen dienen aangewend, beginnend met het VERTRAGEN VAN HET TEMPO WAARIN DE GEEST WERKT. Dat kan men vlug bereiken door de geest telkens even stil te laten staan bij alle details van het meditatiebeeld dat, met al zijn details, met dat oogmerk ontworpen is. Men roteert de aandacht enkele malen rustig op alle details van het beeld, eerst vlug, dan rustiger en rustiger.

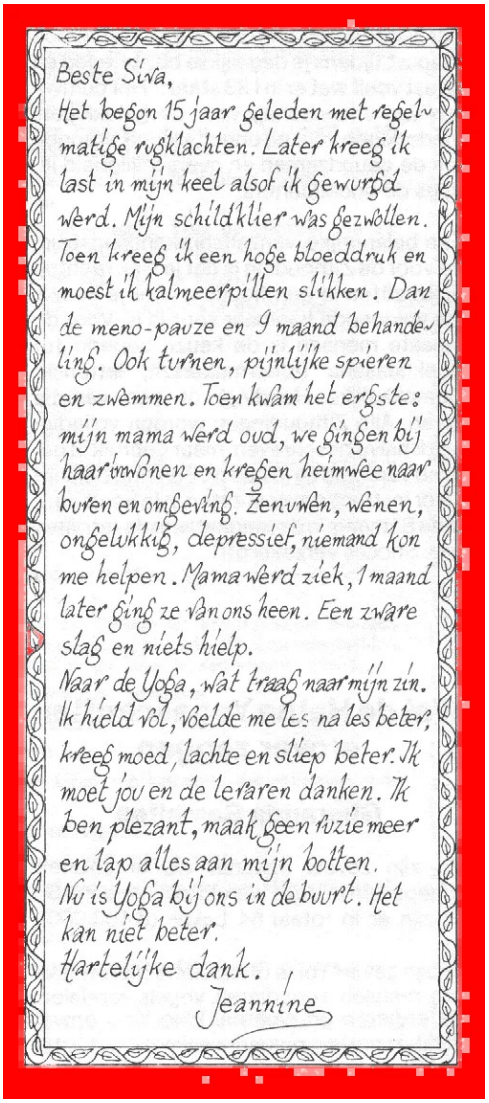
Dat kan ook innerlijk door het denken telkens even te laten stilstaan bij dezelfde lichaamsdelen als in ontspanning, eerst snel, dan traag. Naarmate het lukt kan men later stilstaan bij de vijf Praanas met bijhorende Mantras en bij de Chakras, met het resultaat dat VAAYOE SIDDHI aanzienlijk veel vlugger komt. Daar komen we later op terug.

Al het voorgaande maakt het versmelten, letterlijk het gelijk worden van de geest (Samaapatti) met Ananta (de oneindigheid) mogelijk. SAMAAPATTI betekent het volkomen stilstaan van de geest op ANANTA. Ananta is niet het abstract begrip oneindigheid, maar zeer eenvoudig de naam en de vorm van het HELE Meditatiebeeld zonder dat details naar voren treden. Beter nog is Samaapatti op de TOTAALERVARING, zonder wat dan ook uit te sluiten. Het hele meditatiebeeld, de hele omgeving en het lichaam als louter

ervaring behoren daarbij. Samaapatti is dan een totale deconcentratie en een keusloos en inspanningloos rusten van de geest op de totaliteit van de ervaring DIE IS.

Knoop het vooral goed in je oren dat het in Yoga NOOIT gaat om het zoeken of maken van een ervaring, maar om het zich rustvol bewust zijn van de ervaring DIE IS.

Dat alleen schept de stilte die nodig is om de INVLOED VAN TEGENGESTELLINGEN te doorbreken. De leegte en de eenzaamheid die ontstaan uit de schim van vereenzelviging met het lichaam en de geest (zie psychologie), schept een niet te stelpen ervaringshonger en een hang om alles te veroveren (RAAGA). Voor alles wat die hang in de weg staat, voelt men afkeer (DVESHA). En zo ontstaat aan de basis van het denken een primaire tegenstelling, waaruit talloze andere tegenstellingen ontstaan, zoals slagen en falen, winst en verlies, overwinning en nederlaag enz. Die tegenstellingen houden de mens in de greep van vereenzelviging en zelfvervreemding. De invloed van die tegenstellingen wordt verminderd door de vervolmaking van de Zithouding en, meer bepaald, door Samaapatti op de actuele totaalervaring.



Beste Siva,
Het begon 15 jaar geleden met regelmatige rugklachten. Later kreeg ik last in mijn keel alsof ik gewurgd werd. Mijn schildklier was gezwollen. Toen kreeg ik een hoge bloeddruk en moest ik kalmeerpillen slikken. Dan de meno-pauze en 9 maand behandeling. Ook turnen, pijnlijke spieren en zwemmen. Toen kwam het ergste: mijn mama werd oud, we gingen bij haar wonen en kregen heimwee naar buren en omgeving. Zenuwen, wenen, ongelukkig, depressief, niemand kon me helpen. Mama werd ziek, 1 maand later ging ze van ons heen. Een zware slag en niets hielp.
Naar de Yoga, wat traag naar mijn zin. Ik hield vol, voelde me les na les beter, kreeg moed, lachte en sliep beter. Ik moet jou en de leraren danken. Ik ben plezant, maak geen ruzie meer en lap alles aan mijn bolten. Nu is Yoga bij ons in de buurt. Het kan niet beter.
Hartelijke dank.
Jeannine

In I, 31 van de Yoga Soetra wordt dieper ingegaan op Vikshepa of de rusteloosheid van de geest, waarmee een beginner ondanks alles dikwijls geen weg weet. In I.32 wordt er een oplossing aangereikt: concentratie op één element (Ekatattva Abhyaasa). Een toepassing daarvan bestaat uit het zich voortdurend bewust zijn van de aarde die het lichaam draagt. Een diepgaander toepassing ervan bestaat in het verwijlen op een of andere revelatie, zoals: "Alles bestaat alleen voor Hem. Dit alles moet worden

bedekt (niet met egobewustzijn) met Hem (een absolute Staat van Zien). Begeer niets, want van wie zijn de dingen?..."

In I,34 lees je overigens dat je vrede van geest kunt verwerven door krachtig uit te ademen en de longen leeg te houden (terwijl je de buik ontspant, je lichaam toestaat zijn verticaal te zoeken en voelt dat de aarde het lichaam draagt) of (II 36) door de geest te vestigen op wat zonder zorgen en vol van licht is (EEN WONDER!!!) of (II 37) door de geest te vestigen op dat wat zonder gehechtheid is enz.

Dat alles lukt maar in de mate datje het ook toepast tijdens je dagelijkse bezigheden en alvast voelt wat er in I 33 staat: "Het cultiveren van vriendschap voor de gelukkigen, mededogen voor de ongelukkigen, vreugde om de deugdzamen en onverschilligheid jegens de boosdoeners."

Een belangrijke, vanzelfsprekende instructie voor de Zithouding is dat je flink rechtop moet zitten in een houding naar je keuze, die voldoende haalbaar voor je is. Voor de meeste mensen is de keuze beperkt tot Soekhaasana (Kleermakerszit, letterlijk: Gemakkelijke Houding) of een variatie ervan. Alle Zithoudingen worden volledigheidshalve beschreven, maar gebruik je gezond verstand bij je keuze. Een nog belangrijker instructie is veel zitten in je houding... in de Satsang, in de meditatie, in de retraites enz. Succes verzekerd!

Wat de Hatha Yogaschriften erover zeggen

Gheranda Samhitaa

"Er zijn zoveel Aasanas als er soorten schepselen op deze wereld zijn. Volgens Siva zijn er in totaal 84 Lakhs (8.400.000).

Er zijn zeven Yonis of moederschoten: Devas, mensen, zoogdieren, vogels, reptielen, waterdieren en planten. Elke Yoni omvat talrijke soorten, respectievelijk 14, 9, 10, 10, 11, 10 en 20 Lakhs (samen 84 Lakhs).

Uit die 84 Lakhs Aasanas zijn er 8.400 en zelfs slechts 84 Yogaasanas belangrijk. Zelfs onder die 84 zijn er slechts 32 belangrijk in deze Mrityoe Loka (wereld van de dood) voor het goed en het welzijn van de Hatha Yoga Pradiepikaa

° "Aangezien Aasana de eerste toegangsweg is tot Hatha Yoga, wordt ze eerst beschreven. Ze moet worden beoefend voor het verwerven van een vaste Zithouding, gezondheid en lichtheid van het lichaam."

° "Ik zal Aasanas beschrijven die werden toegepast door Moenies zoals Vasishta enz. en Yogis zoals Matsyendra enz."

° "Siva onderrichtte 84 Aasanas. Daaruit zijn de eerste vier essentieel."

° "Ze zijn Siddha-, Padma-, Simha- en Bhadraasana. Van die vier moet Siddhaasana die gemakkelijk is altijd worden beoefend."

° Andere houdingen zijn van geen nut, wanneer het succes werd bereikt met Siddhaasana en wanneer PRAANAVAAYOE kalm wordt en in bedwang wordt gehouden door Kevala Koembhaka (een ademhalingsoefening)."

° "Er is geen Aasana zoals Siddhaasana en geen Koembhaka zoals Kevala."

Siva Samhitaa

° "Hij die door oefening vlug Yoga wil voltooien, moet in Siddhaasana zitten en Praanaayaama (ademhalingsoefeningen) beoefenen."

° "Door die houding bereikt de Yogi het hoogste doel. In de hele wereld is er geen houding die geheimer is dan deze. Door meditatie in die houding wordt de Yogi bevrijd van zonde (vervreemding)."

° "Door Svastikaasana beoefent de wijze Yogi het regelen van Vaayoe (de vijf Praanas). Geen ziekte kan zijn lichaam treffen. Hij bereikt Vaayoe Siddhi."

° Dit wordt ook Soekhaasana genoemd, de Gemakkelijke Houding. Deze gezondheid gevende, goede Svastikaasana moet door de Yogi geheim worden gehouden."

De Zitplaats

De zitplaats wordt gemaakt in een kamertje of een hoek van een kamer die voor geen andere doeleinden wordt gebruikt. De kamer is luchtig, tocht- en stofvrij en wordt bij voorkeur niet verwarmd. De zitplaats is naar het oosten of het noorden gericht. Ze bestaat uit een in vieren gevouwen wollen deken met daarop katoen dat zorgvuldig schoon wordt gehouden. De kleding bestaat enkel uit wol of katoen. Synthetische stoffen verstoren de energie. De kleding moet los zitten. Voor de oefening wast men gezicht, handen en voeten met koud water. Men oefent op vaste tijdstippen, liefst in de vroege morgen of bij valavond, altijd met een lege maag...

Slot

Vanaf volgende les zullen we alle Aasanas, met hun variaties en effect, grondig beschrijven. Als je je inmiddels deze les eigen maakt, zul je je rijk en gezegend voelen bij de praktische toepassing ervan. Op de tekeningen van de Zithoudingen staat een netwerk van lijnen dat er het evenwicht van aangeeft en de kenners toelaat er de Chakras, bepaalde Naadies, de vijf Praanas en de Doshas er precies op te lokaliseren en hun onderling evenwicht na te gaan.

Wees door de Natuur bedeeld met zucht naar kennis ...
maak van 't streven naar waarheid uw hoofddoel, uw eenig doel...
offer alles op aan dat streven ...
verwaarloos alle belangen om dat éene belang...
betaal de geringe kans op slagen met uw rust, met uwe gezondheid, met uw welvaart, met alles wat een mensch offeren kan ...
verlaat vrouw en kind, zeggende: Vrouwe, wat heb ik met u te doen? Kind, wat heb ik met u te doen ? Ik zoek de waarheid ...
ziedaar myne vrouw, ziedaar het kind van m'n hart. Trek naar de woestyn...
sla u een kemelhuid om de lenden ...
omgord u met lederen riem ...
voed u met sprinkhanen en wilde honig. Denk, peins, overweeg...
twyfel...
overweeg nogmaals, en weder, en nogeens...
altyd door, altyd opnieuw.
Rek uw begrip tot de uiterste grens der mogelykheid van kennen, kunnen, weten en begrypen.
Schroef uw denkvermogen op tot de hoogste mate van bevatting.
Span uwe gedachten voor de logge vracht van alle onopgeloste vraagstukken...
zweep ze voort met de kracht van uwen wil
tot raders en zeelen kraken...
Hebt ge dit alles gedaan.
Als ge dit zult gedaan hebben tot uwe ziel vermoeid is, tot uw vleesch zich afscheidt van 't gebeente...
Als ge dan eindelyk meent iets te hebben geleerd, iets te weten, iets te begrypen,

keer dan terug uit de woestyn. Volg de inspraak van uw hart dat aandryft tot meedeeling, en zeg:
Broeders, ik geloof deze zaak is alzoo.
Dan zal er afscheiding zyn tusschen wie uw hooren.
Een gedeelte zal roepen:
Deze mensch is slecht.
Dit zeggen zy die nadachten over de onderwerpen welke u bezighielden, maar die niet nadachten als gy in de woestyn. Zy noemen u slecht, wyl ze vreezen dat het volk offer zal schatten boven gebrek aan offer, en inspanning nemen tot maatstaf om 't slagen te meten.
Antwoord dezulken door te wyzen op uw versleten kleed van kemelvel.
Een ander gedeelte zal bestaan uit hen die nooit hoorden van de dingen die ge overdacht, uit lieden die zich bezighielden met niets, al den tyd dien gy sleet in zoo zwaren arbeid.
En weder zullen dezen zich verdeden. Het eerste deel zal zeggen:

M'nheer, net m'n idee.
Toon denzulken uw kleed van kemelvel, dat ge versleet in de woestyn.
Maar 't ander deel zal zeggen:
Meneer, dat ben 'k niet met je eens.
Wys hen op 't versleten kemelvel dat uw kleed was in de woestyn.
Dan zal het volk roepen:
Wie is deze die een versleten kleed geeft als bewyst.
Antwoord daarop:
Broeders, ik bid u in myn kleed geen bewys te zoeken voor wat ik zeide, maar een aansporing om te overdenken wat ik gezegd heb.

MULTATULI

ONDERDEEL 17 / 28

Les 20

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

20e LES

In de Gheranda Samhitaa leerden we dat Hatha Yoga bestaat uit zeven reeksen oefeningen, die bedoeld zijn voor het verwerven van zeven Yoga-eigenschappen.

We bestudeerden de eerste reeks oefeningen, namelijk de zes zuiveringsoefeningen, die Shodhanam of zuiverheid scheppen. Zuiverheid betekent in de eerste plaats een evenwicht van de drie Doshas of bioregulatoren, dat alle secundaire ziekten verdrijft. Daarna bestudeerden we de Zonnegroet, die alle innerlijke processen regelt en, mits een integrale beoefening van Parasoerya Yoga, de innerlijke Zon of het Zelf doet schitteren.

Nadien verdiepten we ons in de filosofie en de psychologie van Aasanas, die berekend zijn op het verwerven van Dridhataa of lichamelijke en mentale kracht. Die kracht ontstaat vooral uit het feit dat Aasanas indammingen van energie doorbreken, de basis leggen voor een vrije uitdrukking van de vijf Praanas of levensstromen en dus meewerken aan het verdrijven van de symptomen van Anantavaataziekten of primaire kwalen. Aasana of Zithouding is overigens een fundamenteel element van een integrale benadering die de primaire kwalen van de mens ten gronde aanpakt.

Nu zijn we aan de praktijk toe.

AASANAS

De belangrijkste van alle Aasanas is Shavaasana of Lijkhouding. Ofschoon ze normaal op het einde van een oefenreeks wordt beoefend, wil ik ze toch eerst beschrijven, omdat men geen Aasanas kan beoefenen zonder meesterschap in de kunst van de ontspanning en omdat Shavaasana, ook los van het dagelijks oefenschema, kan worden beoefend op om het even welk ogenblik van de dag. Shavaasana stelt geen andere eisen dan een rustige ruimte, waar men ongestoord en ontspannen kan neerliggen.

SHAVAASANA

Shavaasana, letterlijk Lijkhouding (Shava betekent lijk), wordt in vers 20 van de Gheranda Samhitaa Mritaasana (Mrit betekent een dode) genoemd: "Mritaasana is neerliggen op de grond als een dode. Die houding is gekend als Shavaasana. Ze verdrijft alle moeheid en schept rust in de geest." In de Siva Samhitaa wordt er geen melding van gemaakt, wellicht omdat ze in India al duizenden jaren ingeburgerd is.

DE BEOEFENING VAN SHAVAASHANA

Ga liggen op de rug, op een dubbel gevouwen deken. Als je in een frisse ruimte oefent, die overigens goed verlucht moet zijn, is het aangewezen een katoenen doek of een wollen deken over je heen te leggen Houd vooral het hoofd warm en draag zo nodig een wollen muts. Synthetische en spannende kleding belet het vrije vloeien van je energie: weg ermee dus!

De hielen liggen een weinig van elkaar verwijderd, de voeten vallen ontspannen naar buiten. De armen zijn wat verwijderd van de romp, de handpalmen naar omhoog gekeerd.

Voorbereiding

Bereid de ontspanning voor door wat dieper te ademen dan normaal, met het gevoel dat alle spanningen daardoor wegvloeien. Voel dat de aarde het lichaam draagt en dat die gedragenheid subtielere spanningen doet wegebben. Herhaal in gedachten enkele malen: "In de hele oefening zal ik, van het begin tot het einde, aanwezig zijn als een attente, maar rustvolle toeschouwer."

Spannen-ontspannen

Je ontspant veel dieper als je vooraf alle spieren spant en bewust loslaat. Dat gaat zo.

Wees rustvol bewust van de rechterarm, van de vingertoppen tot de schouder. Span dan langzaam de spieren van de arm, beginnend met de hand. Maak een vuist, span de voorarm en de hele arm. Je maakt daar een keiharde spanning van, terwijl je die arm een tiental centimeter van de grond heft. Na enkele seconden laat je de arm, uit zijn eigen gewicht, plots vallen. Je mag met de arm natuurlijk niet slaan, maar laat hem gewoon plots los, zodat hij valt uit zichzelf. Dat is een onmiddellijke ontspanning, die je het contrast leert tussen spanning en ontspanning en tussen spanning en rustvolle gedragenheid. Zonodig schud je de armspieren even los. Blijf alvast enkele seconden bewust van het feit dat de aarde je arm draagt.

Dan doe je precies hetzelfde met de linkerarm, het rechterbeen en het linkerbeen.

Span vervolgens de billen (het zitvlak) keihard aan en laat ze plots los. Wees je bewust van het feit dat de billen en het bekken daardoor helemaal vanzelf ontspannen.

Adem dan heel langzaam en ontspannen de longen vol, met het gevoel dat de inademing tot diep in je buik vloeit. Houd enkele seconden de longen ontspannen vol en slaak dan een ongeremde diepe zucht. Ervaar hoezeer je dat ontspant. Herhaal dat dadelijk een tweede maal en voel dat met de zucht de laatste spanningen helemaal worden losgelaten.

Terwijl de armen, de rug en het hoofd rustvol op de grond blijven liggen, hef je vervolgens de schouders van de grond. Na enkele seconden laat je ze uit zichzelf plots neervallen en ervaar je dat je rug, je schouders en je nek daardoor plots in een gemakkelijker houding liggen.

Wees dan rustvol bewust van je gezicht en span langzaam alle spieren ervan; druk de oogleden tegen de ogen, span de wangen, frons het voorhoofd en klem de tanden op mekaar. Span je hele gezicht keihard en laat het na enkele seconden plots ontspannen.

Rol tenslotte het hoofd enkele malen van links naar rechts en houd het dan stil in een harmonische houding.

Gemakkelijk liggen

Ga dan na of je gemakkelijk ligt en pas zonodig je houding aan, want als je echt gemakkelijk ligt ga je vanzelf, helemaal vanzelf, volledig, ja volledig ontspannen. Zeg dat ook in gedachten. Het helpt. Mensen met rugklachten kunnen best een kussentje onder de knieën steken, zodat de hele wervelkolom ontspannen op de grond rust.

Ontspannen is zoals inslapen: het komt helemaal vanzelf. Inspanning is tegengesteld aan ontspanning. Herhaal ook die woorden in gedachten en laat je ermee wegglijden in ontspanning en het gevoel dat de aarde je lichaam draagt.

De natuurlijke neiging verminderen

Pas als het lichaam onbeweeglijk ligt, merken vele beginners wat een heksenketel hun denken wel is. Pas dan openbaren zich hun onbewust eeuwige bezig zijn, hun ervaringshonger en hun vlucht uit leegte en eenzaamheid. Iemand die voor het eerst naar mijn les kwam, zei me: "In de ontspanning was er even een ogenblik waarop ik bijna gek werd. Ik kon wel gillend overeind springen. Maar langzamerhand werd alles rustig..."

Dat is de natuurlijke neiging van de geest (zie vorige les), een identiteitscrisis die je belet zonder meer terug te vallen op louter zijn of bestaan (het Zelf). De afkeer voor leegte en eenzaamheid geeft het denken een hels ritme. Het stopt geen seconde, het mat af, veroorzaakt stress en schept nood aan vele uren slaap, zolang de stressgrens waarop slapen onmogelijk is, niet bereikt is. Daar begint roofbouw!

Die natuurlijke neiging van de geest om de tuin leiden is, mits wat oefening, gelukkig niet zo moeilijk. Het volstaat het denken gericht bezig te houden, eerst snel en dan langzamer en langzamer, om allerlei mentale mechanismen te doorbreken, het ritme van het denken langzaam te verminderen en de angst voor eenzaamheid, leegte en nietsdoen te verschalken. Het geheim bestaat erin de geest voortdurend gericht bezig te houden, hem even stil te laten staan bij allerlei dingen en langzaam het ritme daarvan te vertragen. Men gaat daar rustig mee door, uiterst geduldig, tot de geest de lust voelt om uiteindelijk eens te rusten op zijn totaal ervaring.Keusloos en inspanningloos.

Dat gaat zo. Wees achtereenvolgens -in het begin snel, dan langzamer!- bewust van de rechterduim, wijsvinger, middenvinger, ringvinger, pink, vingers tegelijk, handpalm, pols, elleboog, schouder, rechterdeel van de romp, rechterheup, rechterdij, knie, kuit, enkel, hiel, voetzool, grote teen, tweede teen, derde teen, vierde teen en kleine teen.

Doe vervolgens hetzelfde links.

Dan word je bewust van het rechterschouderblad, het linkerschouderblad, de rug, de billen, de kuiten, de hielen, de hele achterzijde van het lichaam, het achterhoofd dat zwaar op de grond rust en, langzamer, de hele schedel, de hersenen, de slapen, het voorhoofd, de rechterwenkbrauw, de linkerwenkbrauw, de ijle ruimte tussen de wenkbrauwen, het rechteroog, het linkeroog, de neus, de neusholte, de rechterwang, de linkerwang, de bovenlip, de onderlip, de mondholte, de tong, de basis van de tong, de kin, de keel, de keelholte, het rechterdeel van de borst, het linkerdeel van de borst, de borstholte, de hartstreek, de navel, de buik, het hele lichaam.

Terloops: de ijle ruimte tussen de wenkbrauwen is het denkcentrum; de neusholte is de plaats waar drie Nadies (Idaa, Pingalaa en Soeshoemnaa) samenvloeien; de basis van de tong is het spraakcentrum; de keel is het droomcentrum en de hartstreek is het centrum van de slaap en zelfbewustzijn. Door bewust te zijn van die centra ontspannen dus diepe, diepe lagen van de persoonlijkheid.

Zonodig kun je dat alles meermaals hernemen, tot het denken kan rusten op het hele lichaam, niet de vorm ervan (dat is een mentaal beeld!), maar op de ervaring ervan. Laat de geest daar even op rusten. Dat is Samaapatti (zie vorige les) op het oneindige (die ervaring heeft geen grenzen!). In de mate dat dat lukt wordt de angst voor leegte en eenzaamheid doorbroken en voelt men zich één-zaam, vol en zalig. Men wordt een rustige, keusloze en inspanningloze toeschouwer, als een spiegel.

Dat is de eerste belangrijke stap in ontspanning. Het lichaam is overgelaten aan zichzelf. Zijn eigen wonderbare intelligentie draagt er zorg voor en herstelt de schade die stress en onverwerkte emotie erin aanrichtten.







Het offer van ademen, de tweede stap

De tweede belangrijke stap is het offer van ademen, dat wonderen doet als men het natuurlijke vloeien van de adem of de twee levensstromen Praana en Apaana in hun spontane actie ontdekt.

Om je daarbij te helpen, vertaalde ik enkele bijzonder belangrijke en relevante verzen uit de beroemde Kathopanishad:

"Het Zelf dat subtieler is dan het subtiele en groter dan het grote, is gevestigd in het hart van alle schepselen. Een begeerteloos mens ziet de glorie van het Zelf door de sereniteit van de organen (het denken, de innerlijke zintuigen...) en wordt vrij van zorgen."

"Dat Zelf kan niet worden gekend door veel studie, door het intellect of door veel luisteren. Het kan worden gekend DOOR HET ZELF ALLEEN, dat door de zoeker wordt VEREERD (waaraan wordt geofferd). Dat Zelf van die zoeker openbaart zijn ware aard."

"Alle goden (het denken, waakzaamheid enz.) VEREREN die aanbiddelijke Ene, die de Praana (de uitademing) opwaarts en de Apaana (de inademing) neerwaarts doet gaan."

"Geen sterveling leeft door Praana en Apaana. Allen leven door Iets anders, waarvan die beide afhangen."

"Zijn vorm ligt niet in het bereik van het oog; niemand ziet hem met het oog... Hij wordt gerealiseerd met het intellect (waakzaamheid), de heerser (de toeschouwer) van het denken die verblijft in het hart. Zij die dat weten, worden onsterfelijk."

Wat betekent dit ? Ontspanning -en meditatie!- hebben geen andere bedoeling dan alle Zelfvervreemding te doorbreken en Zelfbewustzijn te openbaren. Het Zelf kan niet worden gekend door het denken, het oog enz. Men kan het Zelf niet zien, zoals men zijn eigen ogen niet kan zien, omdat zij het zijn die zien. Hoe kan men dan het Zelf kennen?

Het Zelf kennen is het Zelf zijn. En, hoe wonderlijk het ook klinkt, toch is er "het geheim van het geheim" nodig om het Zelf te zijn. Het geheim ligt in het VEREREN van het Zelf, door de ademhaling te OFFEREN (het afleggen van de "ik adem"-gedachte) aan het Zelf. Het is door de aanwezigheid van het Zelf dat de inademing neerwaarts vloeit en de uitademing opwaarts. Degene die dat feit realiseert en als een spiegel rustvol en inspanningloos bewust blijft van de adem, is de heerser die verblijft in het hart. Voor die heerser is het Zelf geopenbaard.

Observeer daarom de ademhaling die, door de aanwezigheid van het Zelf in het hart, neerwaarts (de inademing) en opwaarts (de uitademing) vloeit.

In het begin kan men zich niet ontdoen van doenerschap. De adem is onritmisch en soms is er het gevoel dat men gaat stikken. Maar na enige tijd, God weet hoe, wordt alle doenerschap doorbroken, vloeit de adem vanzelf. De ademhaling is langzaam en diep, de in- en de uitademing zijn even lang. Men zinkt weg in de zalige, rustvolle heerser van het denken.

Geschenken voor de Koning, de derde stap

In zijn commentaar op de Kathopanishad zegt Shankaraacharya "dat de goden -organen zoals het oog- Hem vereren die schittert in waakzaamheid als geopenbaarde kennis, door Hem geschenken aan te dragen in de vorm van de waarneming van kleur enz., zoals de onderdanen geschenken aanbieden aan de koning".

Wat betekent dit ? Door het observeren van de adem zakt men diep weg in ontspanning. Op dat ogenblik rijzen er uit de diepte beelden, kleuren en wel eens geluiden op, die worden geofferd aan de Absolute Onkenbare Koning. Het offer betekent steevast dat je de "ik-doe"-gedachte aflegt, wat in dit geval betekent dat men een Waakzaamheid, de Heerser van het denken, erkent, waarin de "ik ben waakzaam"-gedachte als een arrogantie wordt ervaren.

De Ieshopanishad zegt: "Zij die rituelen vereren (zoals het offer van ademen en het offer van waakzaamheid), gaan een verblindende duisternis binnen." Met verblindende duisternis wordt niets anders bedoeld dan een gedachtenloze, conceptloze Staat, waarin zien zijn wordt en waarin het zelfvervreemde ikje versmelt met het Zelf als melk en water. Dat is een zalige staat die opbeurt, rust geeft en voldaanheid schept, die je nieuwe ogen, nieuwe oren en een nieuw denken geeft en die je dingen doet begrijpen die voor anderen verborgen blijven.

In Shavaasana is die verblindende duisternis jammer genoeg echte duisternis, omdat de horizontale houding teveel Tamas of slaperigheid schept. Maar eens men Shavaasana onder de knie heeft, kan men dat zittend beleven. Dan is er meer Sattva, meer helderheid, en, voor de doorduwer, meer Zelfbewustzijn.

Slot

Wie weet wat ontspanning is en geen ontspanning beoefent, is krankjorum. Wie niet weet wat ontspanning is, weet niet wat hij mist. Jij weet wat ontspanning is, beter dan wie ook. Doe er dan in 's hemelsnaam iets mee en overstelp me met je zalige ervaringen. Vergeet vooral de stripjes niet te lezen. Het zijn geen fabeltjes, maar dingen die, voor wie ze ter harte neemt, je gelukkiger zullen maken dan je ooit hebt durven dromen.

In Shavaasana observeer je de adem zonder meer. In de meditatie hoor je er de klanken SO (inademing) en HAM (uitademing) in. So betekent: Hem (het Zelf), Ham betekent: ik ben. Het offer van die klanken zijn de beste geschenken voor de grote, grote Koning!

ONDERDEEL 18 / 28

Les 21

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

21e LES

Een steeds weerkerende vraag is: "Yoga is Oosters, past hij in onze Westerse cultuur?" Talrijke brieven en gesprekken over persoonlijke en intermenselijke problemen deden me hoe langer hoe meer inzien dat een leven zonder authentieke Yoga in moeilijke ogenblikken vlug wegglijdt in depressie. Depressie is een typisch Westerse, onrustbarende levensziekte -een cultuurziekte!-, die zowat 1.200.000 Belgen en evenveel Nederlanders treft. Ze grijpt niet alleen om zich heen in het milieu van de nieuwe armoede of van de mensen die materiële zekerheden missen, ze slaat ook toe bij mensen die alles hebben, maar er niets aan hebben, zoals Urbanus zingt. Ze is overigens maar één van de talloze rood-knipperende crisissignalen, die helaas worden uitgeschakeld en verdrongen, omdat een beetje eerlijkheid eist dat de cultuur-makers hun masker van hoogmoedigheid afgooien!

Kunnen we nog spreken van cultuur in een land waar 1.200.000 mensen levensziek zijn en waar wellicht nog meer mensen gebukt gaan onder faalangst en talrijke andere essentiële kwalen? In Aalst huwen elk jaar zowat 500 paren, terwijl er 175 huwelijksbootjes (35%) op de klippen lopen. De dappersten aller Galliërs zijn de grootste pillenslikkers ter wereld en wellicht ook de grootste drinkers. Het aantal zelfmoorden neemt onrustbarend toe. Terwijl ik dit schrijf, verneem ik het overlijden van iemands 29jarige dochter. Er wordt gefluisterd dat ze depressief was en zelfmoord pleegde. Zoiets mag kennelijk niet openlijk worden gezegd. De adviesraad voor volksgezondheid informeerde bij de procureur naar het aantal zelfmoorden. De informatie is vertrouwelijk. En dan is er de allesomvattende maatschappelijke crisis, de vertrouwenscrisis, het toenemend geweld en zovele andere zwarte producten van onze maatschappij. Over welke cultuur hebben wij het dan? Alles is glitter vanbuiten en neurasthenie vanbinnen, verdrongen door een bang, behoudsgezind en onzindelijk denken dat alle vernieuwing als een bedreiging ervaart.

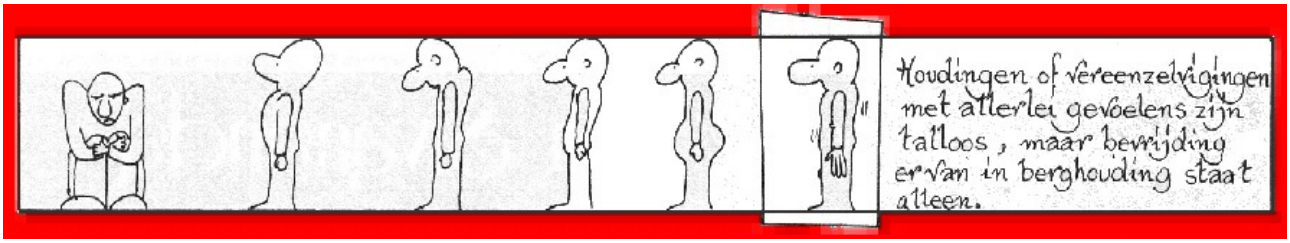
Enkel de helaas verdrongen kunst TE ERVAREN WAT IS openbaart de fundamentele oorzaak van het grandioos falen van onze cultuur en de dringende nood aan Yoga. Het meest fundamentele verschil is dat onze cultuur de mens ALS VOLTOOID beschouwt, terwijl hij in Yoga wordt gezien als een EVOLUTIE, op weg naar ontplooiing en Zelfverwerkelijking.

De Westerse mens beschouwt zichzelf ALS VOLTOOID als hij voldoet aan zijn persoonlijk en maatschappelijk begrip NORMAAL ZIJN. Dat betekent dat hij een punt zet achter zijn evolutie en enkel de poging doet om de kloof te dichten tussen wat hij ervaart te zijn en wat hij vanuit zijn begrip NORMAAL ZIJN zou moeten zijn. Ofschoon het begrip NORMAAL ZIJN uitermate rekbaar is geworden en hem veel minder houvast geeft dan voorheen, loopt hij onzeker hoog op de tenen om te voldoen aan een MENSBEELD dat ook door Westerse, helaas in dovemansoren pratende, diepborende zoekers een veelvoudige ZELFVERVREEMDING of een ZIEKMAKENDE VERTEKENING VAN DE WERKELIJKHEID wordt genoemd.

Zonder depressie, faalangst, frustraties enz. kan men niet zijn wat men niet IS! Men kan niet eeuwig in een keurslijf zitten, zonder dat er, aldus de Bhagavad Gietaa, problemen opborrelen uit de kloof tussen schijn

en Werkelijkheid. Schijn dwingt om schijn een schijn van werkelijkheid te geven en schept een nood aan statussymbolen, een hang naar macht, de dwang om eeuwig te vechten voor een territorium, de haat om alles plat te walsen wat dat psychisch en materieel territorium bedreigt en een leegte die, zolang het lukt, moet worden opgevuld met een niet te stelpen ervaringshonger. Zodra iets daarvan faalt is er faalangst en ligt de weg open voor depressie! Dat betekent, kortom, dat de Westerse mens, gedreven door de sociale norm, door de burgerlijke en religieuze moraal en door een vernietigende opvoeding, enkel evolueert naar iets wat hij NOOIT KAN ZIJN en dat alle zelfontplooiing blokkeert.

Natuurlijk ontken ik niet dat het Westen een niet te stuiten evolutie doormaakt op technisch en wetenschappelijk gebied. Het is trouwens die evolutie die de waan van onze culturele grootheid in stand houdt. Mensen die op Nederland de programma's "Hoger dan God" hebben gezien, weten dat er zich achter gesloten deuren een wetenschap ontwikkelt die, via de genkaart, een wereld voorbereidt waar er enkel nog plaats zal zijn voor mensen die voldoen aan een verdorven sociale norm en waar gehandicapten en "onnuttige mensen" zullen worden geëlimineerd. Met een typisch Westerse grootheidswaanzin worden de mens en de natuur gemanipuleerd, met een almacht "hoger dan God". In de handen van zelfvervreemde en uiteraard gewetenloze, geleerde gekken en in een cultuur waar de sociale controle de duimen legt voor de industrie en allerlei lobbies, is de wetenschap veeleer een bedreiging dan een zegen voor de mens. Met wat meer wetenschap zou de wereld in 1940 een woestijn zijn geweest of een territorium voor blonde, rijzige Germanen. Einstein zei het even later: "De atoomenergie heeft alles veranderd, maar niet ons denken!" Alles verandert, maar niet de mens zelf. Enkel de façade verandert, waarachter een leegte schuilgaat die, via uitermate grove en subliminale reclame, wordt opgevuld met ettelijke FOPSPENEN. Onze cultuur is ontegensprekelijk een ERSATZCULTUUR, waarin depressie, faalangst en alle andere crisissignalen in wezen een SCHREEUW zijn om eerlijkheid, echtheid en waarheid! Yoga past inderdaad niet in die cultuur, maar is een tegengif en een scalpel om de etterbuil open te snijden.



AASANAS

Aasanas zijn een onderdeel van Yoga, een oude Vidyaa of wetenschap die, in tegenstelling tot onze cultuur, de mens aanvaardt zoals hij is, hem niet in een keurslijf dwingt van zogenaamd normaal-zijn en hem talloze middelen aanreikt om, vanuit zelfaanvaarding, een WARE EVOLUTIE en een proces van echte ZELFONTPLOOIING op gang te brengen. Die ontplooiing ligt niet in inpassing in een of ander MENSBEELD dat als VOLTOOID wordt beschouwd, maar in het systematisch doorbreken van onechtheid, zelfvervreemding en conditionering, in het ontsluieren van een EIGENHEID met talloze talenten en mogelijkheden en in het realiseren van de daarachter liggende universele en absolute Werkelijkheid. In tegenstelling tot onze cultuur is Yoga de ontplooiing van de mens ZELF en van "zijn bedrevenheid in de handeling", die hem in staat stelt om, vanuit een eenheidsbeleving, optimaal met zijn talenten en vondsten om te gaan. Het werkzame principe van Yoga is een proces van evolutie, verandering en ontplooiing dat hem van meet af aan weghaalt uit zijn vervagen en wegglijden in levensmoeheid, depressie en faalangst.

In plaats van je te laten vastroesten in een mensbeeld dat zelfvervreemding en conflict is van begin tot einde, neemt Yoga je bij de hand om allerlei eigen eigenschappen te ontsluieren, die uiteindelijk leiden

naar Nirliptam, de bevrijding van de Zelfvervreemde mens die de Yogis Zelfrealisatie noemen. Zelfrealisatie is jezelf ontdekken zoals je in wezen altijd was, zonder keurslijven en dwangbuizen. Yoga is de kunst om een absoluut geluk te vinden, niet in ersatz en fopspenen, maar in het wondere WAT IS, in de absolute eenheid van het Zelf en in de echtheid die dan wordt ervaren achter alle namen en vormen.

Hatha Yoga is een schoolvoorbeeld van zo'n proces van systematische ontplooiing, die zeven wezenlijke eigenschappen van de mens ontsluieren. De eerste reeks oefeningen, de zes zuiveringsoefeningen, hebben we ten gronde bestudeerd tegen de achtergrond van de wetenschap van het leven (Aayoerveda). De tweede reeks bestaat uit Aasanas die berekend zijn -herlees de vorige lessen!- op het verwerven van lichamelijke (gezondheid) en mentale kracht (een denken dat met fopspenen niet om de tuin te leiden is). Aasanas, die een volmaakte harmonie scheppen in de werking van de vijf levensstromen, verdrijven overigens de symptomen van essentiële kwalen.

In de vorige les bestudeerden we Shavaasana. Van nu af aan bestuderen we alle nuttige Aasanas in de volgorde waarin ze in een goed uitgekiend schema voorkomen.

HET BEGIN

Gevorderde beoefenaars beginnen elke oefenstond steevast met de Zithouding die, overeenkomstig de instructies uit de voorlaatste les, wordt vervolmaakt. Ze herhalen de Mantra OM die, met zijn trilling, opstijgend in de buik en eindigend in de top van de schedel, een diepe rust schept in de levensstromen en door een dieper gelegen kracht het denken tot rust brengt en een waakzaamheid openbaart die keus- en inspanningloos ervaart WAT IS. Dan zingen zij de Goeroestotra om zich onder de bescherming te plaatsen van een hogere Werkelijkheid en zich perfect te oriënteren. Elk vers van de Goeroestotra houdt de zoekers trouwens voor ogen dat Yoga Zelfontplooiing is en een groeien naar een Staat die Paramasoekhadam of het hoogste geluk wordt genoemd. Met Mantras aanroepen zij Devas (krachten in het lichaam) en de Goeroe (de spirituele leraar), die hen verheffen tot een sublieme integriteit, tot intuïtie en geborgenheid. In die sfeer beleven ze dan een reeks Aasanas. Dat alles en vooral die uitermate belangrijke sfeer kan men maar leren in de Yoga Academie, de Satsangs, de meditatieles, de Yogadagen enz. Voor de lezer van deze lessen is er een goed alternatief.

Evenwichtsoefeningen

In een oefenschema staan evenwichtsoefeningen voorop, precies omdat ze, door het opslorpen van het denken, rustvolle waakzaamheid scheppen en het innerlijke eeuwig bezig zijn doorbreken. Evenwichtsoefeningen helpen om de kinderen van het ikje, namelijk willen, denken, doen, worden enz., vrijwillig los te laten en ruimte te scheppen voor ontvankelijkheid en inspanningloze waakzaamheid. Alle instructies uit de 19e Les zijn op de evenwichtsoefeningen speciaal van toepassing. De belangrijkste Hatha Yoga-evenwichtshoudingen zijn Vrikshaasana (Boomhouding), de moeilijker Padaangoeshtaasana (Houding van de teentop), de nog moeilijker Parvataasana (Berghouding) en Garoedaasana (Houding van Garoeda).

Alvorens die evenwichtsoefeningen ten gronde te beschrijven, wil ik nogmaals aandacht schenken aan Parvataasana of Berghouding, zoals ze wordt beoefend in Kriyaa Yoga. Die Aasana heeft zijn weerga niet.

Berghouding

Sta in een kleine spreidstand, de voeten zowat op de breedte van de schouders. Hef de armen boven het hoofd, maak de adem vrij met Nabho Moedraa (topje van de tong ver naar achteren tegen het gehemelte drukken), laat de buik neerzakken, wees je bewust van het feit dat de aarde het lichaam draagt en laat je

greep op je lichaam los, zodat het, uit zichzelf en beweeglijk, alle starheid opgeeft, ontspant, zijn verticaal zoekt en louter een ervaring wordt.

Zonder die volkomen vrijheid van het lichaam te beperken, ga je dan langzaam, millimeter na millimeter, het lichaam toestaan te rekken. Inmiddels blijft het lichaam even beweeglijk en ontspannen. Het rekken mag het lichaam niet verstarren. Als de adem daarbij volkomen vrij en uit zichzelf blijft vloeien, zijn daarmee de voorwaarden geschapen voor een vrije uitdrukking van de vijf levensstromen en voor het doorbreken van alle indammingen van energie.

Laat na een tijdje rekken de armen hangen. Sluit de ogen. Houd het hoofd in zijn normale houding en wees je even rustvol bewust van je hersenen, je gezicht en je hele hoofd, die daardoor perfect ontspannen. Een eerste spanningsveld wordt daarmee ontspannen.

Hef nu de schouders hoog, zo hoog je kunt en laat ze dan plots neervallen. Voel dat de schouders en de armen volkomen HANGEN en blijf er even rustvol bewust van. Een tweede spanningsveld, de nek en de schouders, wordt daardoor ontspannen.

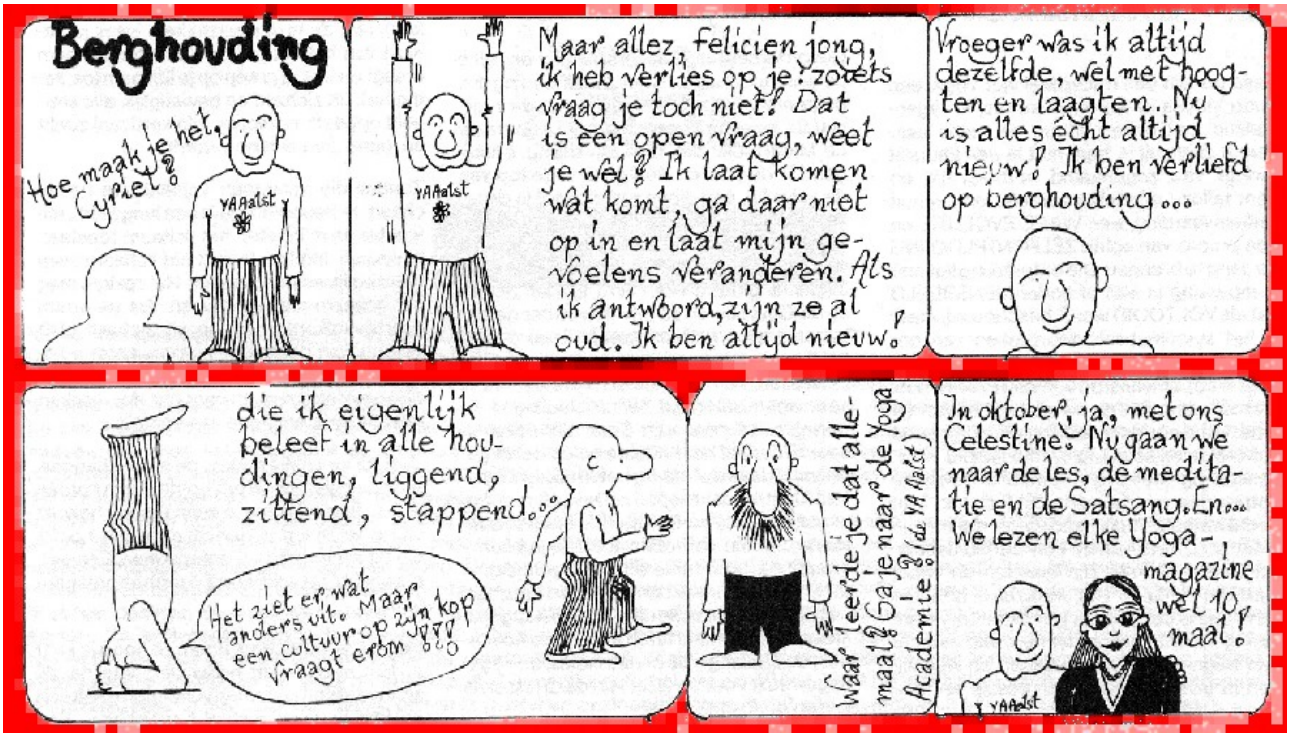
Word je nu bewust van de ingewanden met het gevoel dat ze dieper wegzakken in de buik. Een derde spanningsveld wordt daardoor ontspannen. Het middenrif gaat er volkomen vrij door bewegen en zorgt, samen met een ontspannen keel, voor het vrij vloeien van de adem. Bij het natuurlijke vloeien van de adem gaat de inademing neerwaarts, de uitademing opwaarts. Dat wordt ervaren als een bevrijding, waarmee een vierde spanningsveld (de borst en de buik) volkomen ontspant.

Wees je bewust van het bekken, dat door de vrije beweging van het lichaam in zijn natuurlijke houding gaat. Daarmee ontspant een vijfde spanningsveld.

Wees je nu bewust van de knieën, die niet helemaal gestrekt, maar veeleer een ietsje gebogen moeten zijn. Daarmee ontspant een zesde spanningsveld

Wees je nu bewust van de voetzolen. In de voetzolen eindigen alle zenuwbanen en, louter door daar bewust van te zijn, ontstaat er een evenwicht in het hele energielichaam. Een zesde spanningsveld ontspant ermee.

Dan komt het!



Voel dat de aarde je lichaam draagt. De aarde doet dat altijd, maar nu ben je je er bewust van. Alle spanningsvelden zijn plaatsen waar je een greep hebt op je lichaam en waar je het, vanuit je denken, je innerlijke houding tegenover de dingen en je emoties, in een starre houding dwingt. In gedragenheid kun je die veelvuldige greep op je lichaam en die houding loslaten, in die mate dat het lichaam helemaal aan zichzelf overgelaten is en gehoorzaamt aan zijn eigen wetten. Het lichaam is het meest Taamasische of luie facet van je persoonlijkheid. Het vraagt enkel om gemak en ontspanning. Het laat vanzelf alle starheid en spanning los en zoekt, subtiel bewegend, naar een inspanningloos gemak, dat het enkel vindt in ogenblikken dat het in zijn verticaal is en eigenlijk volkomen houdingloos is.

Het lichaam doet dat alles zelf. Jij bent enkel een toeschouwer, als een spiegel. Een spiegel doet niets, jij ook niet! Die spiegel maak je niet; hij IS er altijd en wordt door Berghouding ontsluierd. Op dat ogenblik is het lichaam louter een ervaring, iets wat er is, maar wat je overduidelijk NIET BENT. Je realiseert daarmee de Mantra DEHONAAHAM (ik ben niet het lichaam). SOHAM SOHAM (Hem ben ik. Hem ben ik). Op wat slaat die Hem, vraag je. Als ik er antwoord op geef, is dat antwoord niets meer dan een begrip en niet die Hem. De vraag is een open vraag en wordt enkel beantwoord door zonder antwoord, begrippen of concepten te ZIJN wat je achter het lichaam BENT.

Op dat ogenblik wellen wel eens allerlei gevoelens op of wordt een onderliggend gevoel blootgelegd. Wat doe je daarmee? Vraag je af wat er in je leeft, maar geef geen antwoord! Laat gewoon komen wat komt en ga er niet op in. Laat je gevoel vrij zoals je lichaam en bekijk het als VERANDERING, als wolken bewegend aan de hemel. Laat je greep los en voel hoe je gevoelens hun greep op jou loslaten. Gevoelens en alles wat je ooit dacht te zijn, zijn louter ervaringen. Je realiseert de Mantra JIEVONAAHAM (ik ben niet het ikje met zijn ervaring), SOHAM SOHAM (Hem ben ik, Hem ben ik). Wie is die Hem? Een open vraag!

De hele Mantra die je in Berghouding beleeft is KOHAM KOHAM (Wie ben ik? Wie ben ik?), DEHONAAHAM, JIEVONAAHAM, SOHAM SOHAM.

In Berghouding zul je overigens ervaren dat je lichaam, je ervaringen, je gevoelens en je houdingen tegenover je omgeving één pot nat zijn, één JIEVA. Gevoelens, stress bij voorbeeld, druk je via de Praana uit met je lichaam. Je lichaam is gevoelens. Het drukt zelfs je houdingen uit tegenover de dingen. Je

gedachten, je gevoelens, je gewaarwordingen, je lichaam en de omgeving zijn in Berghouding één enkel veld van ervaring, gevat in één SOHAM SOHAM.

In tegenstelling tot onze idee van VOLTOOIING, laat je dat hele veld van ervaring vloeien en veranderen, uit zichzelf. Het is de stroom van het leven die in Nyaasa (overgave), uit zichzelf, feilloos naar een oceaan van zaligheid vloeit, door bergen en dalen, wild en zacht, maar altijd nieuw. Ik liet me meeslepen in iets wat je ontdekt in Berghouding, maar wat vanuit Nyaasa je hele leven doorwerkt in de vorm van spontane evolutie en ontplooiing. Dat is het waar onze cultuur om schreeuwt!

Effect van Berghouding

Berghouding geeft een volkomen vrije uitdrukking aan de vijf levensstromen en doorbreekt alle indammingen van energie. Ze is aldus de basis voor de genezing van alle essentiële kwalen. Ze geeft je lichaam een houdingloze houding en schept daardoor ook een dieper gelegen evenwicht tussen de rationele, sociale en affectieve facetten van je persoonlijkheid. Dat evenwicht, een integrale ontwikkeling van Hoofd, Hart en Hand, is de basis voor ontwikkeling en ontplooiing die je vastgeroeste zelfbeeld doorbreken, en zijn, als je de drie H's op elkaar plaatst, dé ladder om trede na trede op te klimmen tot een volkomen Zelfverwerkelijking.



Een houdingloze Houding

Om te weten hoe Berghouding eruit ziet, moet je eens een peuter bekijken: wat door de benen gebogen, een buikje, een rechte rug met een natuurlijke binnenwaartse welving, loshangende schouders en armen en een hals en een hoofd die gewoon ontspannen rechtop staan. Dat beeld moet je eens vergelijken met dat van volwassenen, die hun verstarring (hun voltooid zijn), hun onverteerde emoties, hun behoeften en begeerten en hun spanningen, angsten, depressie enz. uitdrukken in een lichaamshouding. Daarmee bedoel ik niet alle voorbijgaande houdingen en gebaren, maar een blijvende lichaamsstructuur. Het ingetrokken hoofd en de opstekende schouders van de angstige mens is daar een voorbeeld van. Het hoofd en de nek vertellen veel over het rationele aspect van de mens, terwijl de borst weergeeft welke fundamentele houding men tegenover de omgeving aanneemt. De buik en het bekken zeggen iets over het

affectief facet van de mens, terwijl de houding van de benen en de knieën het zich al dan niet gedragen voelen verraadt. De normale houding van het hoofd wijst op openheid, ontvankelijkheid en vrij denken. Iemand die met de neus in de wind loopt weet alles best, terwijl een voorovergebogen hoofd veeleer wijst op geleefd worden. "Borst vooruit, schouders naar achteren," wat in het leger vlijtig wordt aangeleerd, wijst erop dat de pluimen de vogel maken en dat men op de tenen loopt om zich in te passen in een imago en om te imponeren. De neus in de wind, de borst vooruit en de buik ingetrokken wijzen op verweer tegen een vijandige of minderwaardige omgeving. Een hoge rug draagt kennelijk veel lasten. Een ontspannen buik, die met de adem vrij beweegt, en een beweeglijk bekken zeggen dat de omgeving wordt vertrouwd, dat gevoelens normaal kunnen worden uitgedrukt en dat aan allerlei behoeften voldoende wordt voldaan. Een ingetrokken buik wijst op het tegendeel en, als het bekken overigens wordt ingetrokken,op het feit dat men in het verweer is. Een buikje en een voorover gekanteld bekken zeggen dat men afhankelijk en behoeftig is. Ontspannen knieën en benen zeggen dat iemand veerkrachtig is en met de beide voeten op de grond staat. Ligt het gewicht op de tenen en zijn de benen gespannen, dan is men niet geaard.

Berghouding wordt helemaal vanzelf een ontspannen houding, zoals die van een peuter. Dat heeft gaandeweg een weerslag op al die facetten van de mens. Berghouding is een reïntegratie. Ze is nog veel meer. Ik laat je bewust ruimte genoeg om je zelf nog veel te laten ontdekken. Eén ding is zeker: met die ontdekkingen alleen kan onze cultuur veranderen!

ONDERDEEL 19 / 28

Les 22

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

22e LES

Evenwicht

De evenwichtshoudingen staan vooraan in het oefenschema. Het zijn de belangrijkste van alle Aasanas. Aasanas dienen immers om Dridhataa of mentale en lichamelijke kracht te ontwikkelen en geven uitdrukking aan een openbaring van de Rishis of Zieners: "EVENWICHT IS KRACHT!"

Het gaat niet om het lichaam alleen

Je lichaam leeft. Het is het voertuig of een uitdrukking van het leven. Het wordt in stand gehouden door het samenspel van de drie Doshas of bioregulatoren. Een van die Doshas, namelijk Vaata (wind), bestaande uit vijf Praanas, is het Leven zelf. Vaata is Shakti of de scheppende kracht van Bewustzijn.

Die drie Doshas moeten in evenwicht worden gehouden, opdat het lichaam vrij zou zijn van secundaire ziekten (veroorzaakt door verstoringen van de Doshas). Om primaire (gewone en essentiële) ziekten geen kans te geven, is het overigens nodig de vijf Praanas of levensstromen in een staat van onderling evenwicht te brengen. Alle indammingen van energie moeten worden doorbroken en alle Praanas moeten vrij vloeien, opdat ze zich, uit zichzelf, zouden vestigen in hun juiste plaats en functie. Praana met het hart als steun, moet sterk zijn; Apaana, de reinigende energie met het basiscentrum als steun, moet licht zijn; Idaa en Pingalaa, de maan en de zon, de negatieve en de positieve energieën, moeten volkomen evenwichtig vloeien; de Chakras, draaikolken van energie, moeten bewegen in het ritme van hun element. Het denken moet evenwichtig worden, door het ontdekken van waakzaamheid, een stil plekje in het hart, dat stilte, sereniteit en waarheid blijft, achter de altijd veranderende vloed van gedachten en gevoelens. Er moet een evenwichtige visie zijn, zonder opia's (zie "Yoga in het dagelijks Leven" van Swami Sivananda). Er moet een evenwicht zijn tussen Nara (je persoonlijkheid), de wereld en Naaraayana (de Bewoner van alle Naras), door je te verheffen tot Dat wat alle begrippen te boven gaat en die drievoudigheid tot een Eenheid maakt.

Je lichaam, een medium

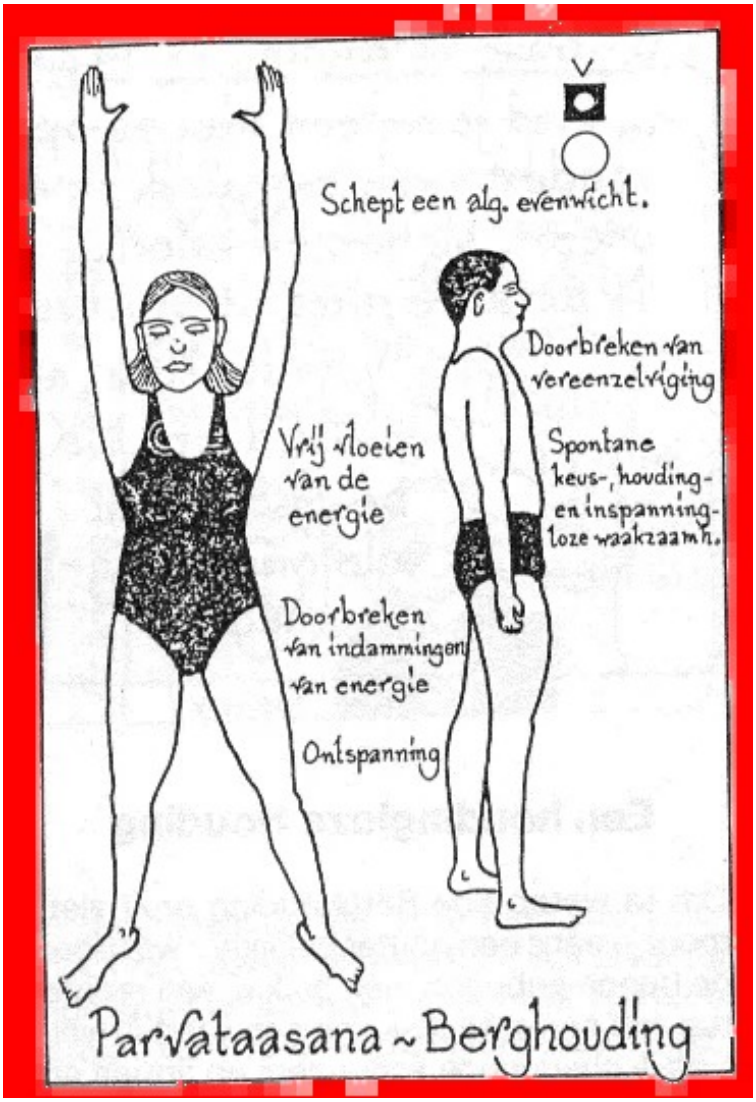
In dat streven naar een allesomvattend evenwicht spelen de evenwichtshoudingen een niet te veronachtzamen rol. Je lichaam is de uitdrukking van de Doshas, van de Praanas, van Idaa en Pingalaa, van de mate waarin je waakzaam of innerlijk stil bent, van je visie, van je gedachten en gevoelens en van de mate waarin je jezelf kunt overstijgen in een Kosmisch Bewustzijn. Het lichaam, de Praanas, het denken, je gevoel en het intellect zijn één organisch geheel. Wat je doet met je lichaam heeft ontegensprekelijk een effect op dat geheel. Duizenden jaren vóór het ontstaan van de Westerse psychologie, ontdekten de Zieners dat men de mens kan benaderen via zijn lichaam. Ze noemden die benadering "Ghatasta Yoga". Die benadering is -jammer genoeg zonder bronvermelding!- een belangrijke trend in de Westerse psychologie. Het belangrijkste inzicht is dat een lichamelijk evenwicht evenwicht schept in alle lagen van de persoonlijkheid.

Ervaren en scheppen

Je hele persoonlijkheid is slechts het medium waarmee het Aatman (Zelf, Bewustzijn) ervaart en schept (offert). Het lichaam is het voertuig of de kristallisatie van het hele medium. Elke ervaring, elke gedachte, elke houding, elk gevoel en elke impuls tot scheppen wordt in het lichaam uitgedrukt als houdingen en gebaren en, wat belangrijker is, als een lichamelijke gewaarwording, waaraan iedereen jammer genoeg voorbijgaat. Wie zich bewust is van zijn lichaam, als een offer, ontdekt dat het lichaam een taal spreekt die, achter alle zelfvervreemding, echtheid, spontaneïteit en Svadharma (eigenheid) openbaart. Zich bij wijze van offer bewust zijn van het lichaam (op dezelfde basis als waarop je je bewust bent van alle andere dingen) brengt je dicht bij de stroom van authentieke gevoelens en impulsen. Dat is een bewust beleven van je gevoelens, waardoor jijzelf overigens schittert als waakzaamheid.

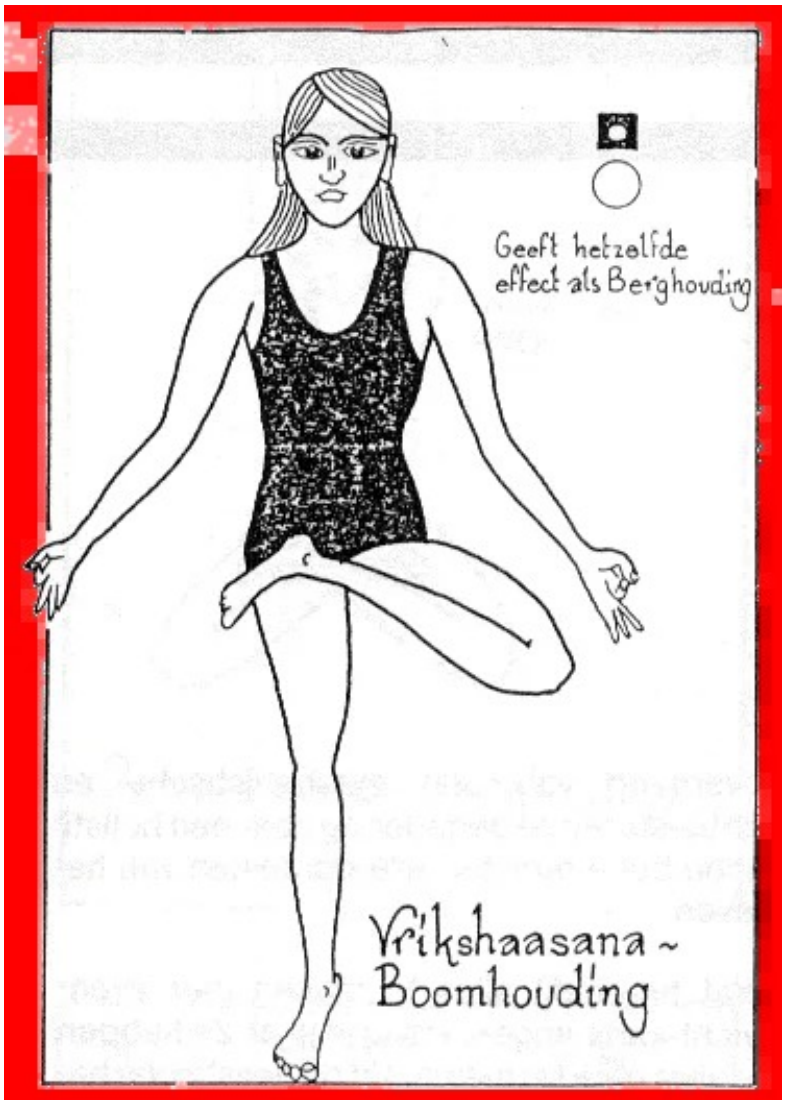
EVENWICHT IS KRACHT!

Evenwichtshoudingen, luisteren naar je lichaam





Beoefen Berghouding en Boomhouding. Wees je daarin uiteindelijk rustvol, inspanningloos en keusloos bewust van je lichaam als een stroom van gewaarwording. Grijp daar niet op in, los je greep, vertrouw het lichaam helemaal aan zichzelf toe en laat het zich vrij uitdrukken als een stroom van gewaarwording.



Laat overigens je blik eens ergens rusten. Vanuit je luisteren of je bewust zijn van je lichaam, zul jij als waakzaamheid uitzetten en de hele omgeving, je lichaam inbegrepen, ervaren als één wezen, als een

universele vloed van gewaarwording en gevoel. Wat we in dit nummer schrijven over Swami Sivananda is geen sprookje, maar werkelijkheid: "Zijn ogen zijn overal. Overal zijn Zijn armen, overal Zijn voeten. Van Hem zijn de vleugels van de vogels, van Hem de armen van de mensen. De aarde en de hemel behoren aan die Ene." Dat allesomvattend Wezen spreekt een taal zonder woorden, die Zijn Goddelijke Actie of Dharma openbaart. Op dat ogenblik zul je volkomen gelukkig en vrij van zorgen zijn, geen ogenblik eerder. Wie het leven ernstig neemt en zichzelf niet bij de neus neemt, beoefent daarom Yoga, met een grote ontvankelijkheid en subtiliteit.

In deze lessen kun je veel leren, maar niet op dezelfde directe, intense manier als in de Yoga Academie! In de volgende les bestuderen we een hele reeks evenwichtsoefeningen ten gronde!

GOEROEDEV SWAMI SIVANANDA

Op 8 september 1887 werd in Zuid-India Swami Sivananda geboren in een Brahmaans gezin, dat meditatie even belangrijk vond als eten en drinken. Hij had een briljant verstand, een atletisch lichaam, een goed karakter en een gouden hart. Hij werkte gedurende jaren als arts in Maleisië, waar hij vooral de arme koelies verzorgde op de Engelse theeplantages. Na een dodelijke griepepidemie, die in hem een onweerstaanbaar gevoel van onthechting deed groeien, begon hij rond te trekken als een asceet over India's eindeloze wegen. Na vele omzwervingen kwam hij terecht in Rishikesh, niet ver van de plaats waar de Ganges de Himalayas verlaat. Hij beoefende er versterving, Yoga en meditatie en bereikte de verlichting. Hij trok vele discipelen aan en zonder dat hij het zelf wilde groeide rond hem een grote Aashram. Hij gaf zijn discipelen een all-round training en moedigde hen aan hun specifieke talenten en gaven te ontwikkelen. In 1936 stichtte hij The Divine Life Society. In zijn Aashram ontstonden mettertijd vele departementen: een goed uitgeruste drukkerij, waar zijn vele boeken (300) werden gedrukt, een Music Academy, een Aayoervedisch departement, een hospitaal, een boerderij, de Yoga Vedanta Forest Academy, een Hatha Yoga departement enz. Al voor de oorlog had hij vele discipelen in Europa. Hij moedigde de studie aan van alle takken van Yoga Vedaanta. Hij was geïnteresseerd in alle zoekers. En hij wilde er "vinders" van maken. De dualiteit tussen de vele benaderingen zoals Yoga. Saankhya, Vedaanta enz. bestaat slechts op het vlak van het intellect, op het vlak van de beoefening, maar in de realisatie verdwijnt ze volledig. Voor hem waren ook alle religies gelijkwaardig, Het heeft geen belang tot welke religie je behoort of niet behoort. Van religie veranderen lost niets op. Het enige wat telt is dat je oprecht beoefent wat je gelooft. Iedereen studeert maar meer en meer oefeningen, technieken, teksten enz. Ze weten veel meer dan ze ooit kunnen beoefenen. Als ze maar beoefenden wat ze weten, dan waren er massa's verlichte wijzen.

Vanaf september 1986 tot september 1987 wordt in India en over al ter wereld door al zijn discipelen " 100 Jaar Sivananda" gevierd.

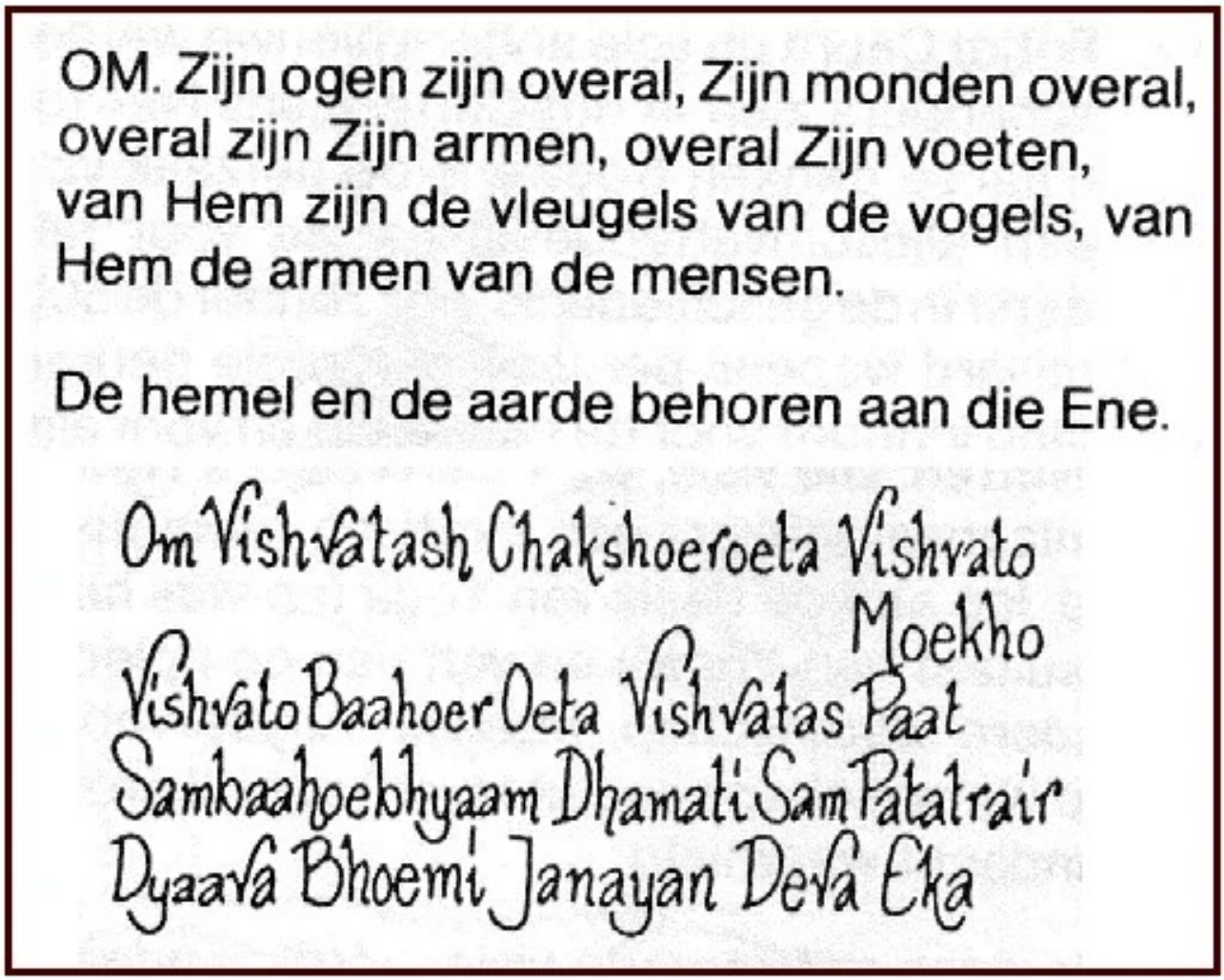
Zijn hele leven schreef Swami Sivananda elke dag. Zelfs toen hij niet meer kon schrijven, op het laatste van zijn leven, riep hij iemand van de Aashrambewoners en dicteerde hem een tijd. De laatste zin die hij dicteerde was "Happiness comes when man merges in God. Het geluk komt als de mens versmelt met God."

Toen de dokter, Devaki Kutty, zijn reactie wilde testen, gaf ze hem pen en papier. Swamiji schreef "Remember, Forget". Zij vroeg om uitleg. Hij zei: "Vergeet dat je Devaki Kutty bent en onthoud dat je in wezen onvergankelijk Zelf bent." Vandaar de titel van de biografie die we over hem uitgaven, 'Onthoud Vergeet' Portret van een Yogi".

Al onze problemen vinden hun oorsprong in het feit dat we ons vereenzelvigen met dit vergankelijk lichaam en met deze rusteloze geest en dat we niet weten wie we in wezen zijn.

Goeroedev Swami Sivananda was een van de verlichte wijzen van deze moderne tijd, zoals Papa Ramdas, Ananda Mayi Ma, Aurobindo, Ramani Maharshi en anderen. Zij waren een belichaming van Yoga.

OM. Zijn ogen zijn overal, Zijn monden overal, overal zijn Zijn armen, overal Zijn voeten, van Hem zijn de vleugels van de vogels, van Hem de armen van de mensen.
De hemel en de aarde behoren aan die Ene.



ONDERDEEL 20 / 28

Les 23

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

23ste LES

EVENWICHTSOEFENINGEN

De joods-christelijke cultuur plaatste de schepping aan het begin der tijden. Sedertdien was God in zijn hemel. Hier was alles bedoeld als decorum voor de mens die alles naar hartelust kan exploiteren. Descartes en Newton zadelden ons overigens op met de idee dat het heelal niets anders is dan een machine, een samenspel van onderdelen als radertjes in een uurwerk, waarin alles louter mechanisch kan worden verklaard. Ook de mens zelf ontsnapte niet aan die visie. Ook hij werd herleid tot een machine, gezond als de machine perfect draait en ziek als de machine stukgaat doordat onderdelen of biologische mechanismen het laten afweten. Sedertdien is de gezondheid louter de zaak van de geneeskunde die de machine herstelt. Inmiddels werd de wereld kleiner en kwamen uit andere culturen andere visies overgewaaid, die alles veel meer luister geven en alle rechtgeaarde mensen nopen tot authentieke geweldloosheid en tot een leven gebaseerd op de eenheid van alle bestaan. Die visies werden afgedaan als onwetenschappelijk, maar leefden in de marge bij mensen die nog een hart hadden om te voelen en ogen om te zien. Een voorbeeld van zo'n nieuwe visie is het wereld- en mensbeeld van de Vedas. De Vedas beschreven duizenden jaren geleden het heelal als een Kosmisch Wezen, met duizend ogen, hoofden en voeten, waar alle wezens ontstaan uit "totaal geven", niet alleen deel van uitmaken, maar, precies dank zij dat "TOTAAL GEVEN", het geheel bevatten. Die visie, voor Cartesiaans-Newtoniaanse denkers een exotisch romantisme, lag aan de basis van Yoga (en was het resultaat van Yoga!) en van een compleet andere wetenschap, waarvan Aayoerveda (de wetenschap van het leven) vooral onze aandacht weerhield.

Die eens zo vreemde visie wordt vandaag gelukkig bevestigd door de nieuwe natuurkunde, die, bij monde van Fritjof Capra, beweert: "We kunnen het heelal niet langer zien als een machine die uit een veelheid van onderdelen bestaat, maar wel als een ONDEELBAAR DYNAMISCH GEHEEL waarvan de delen een WEZENLIJK onderling verband hebben en slechts kunnen worden begrepen als de PATRONEN VAN EEN KOSMISCH PROCES." David Bohm, kernfysicus, verduidelijkt de relatie tussen alle dingen als volgt: "Het GEHEEL is in elk van de delen INGEVOUWEN." Het heelal lijkt op een hologram dat "ingevouwen" is in elk deel ervan: als namelijk een klein deel van een hologram wordt belicht, verschijnt immers het hele beeld van het hologram. Zelfs dat beeld schiet bij David Bohm tekort: voor hem is het heelal een ONONDERBROKEN GEHEEL, GEORDEND op een DIEPER, NIET GEOPENBAARD NIVEAU van het kosmisch web van betrekkingen. Voor hem heeft de werkelijkheid een dynamisch karakter dat niet te vergelijken is met een statisch hologram, maar veeleer met een "holostroom" of een dynamisch verschijnsel, waaruit alle vormen van het heelal voortvloeien (dat is een echo van Patanjali's Yoga Soetra!). David Bohm is zelfs een van de kernfysici die menen dat Bewustzijn een plaats moet krijgen in de kernfysica om verder door te dringen in de grondslagen van het Bestaan. De kernfysica kent overigens de beperkingen van de waarnemer, die het waargenomene beïnvloedt en bijvoorbeeld de quanta ziet als

deeltjes of als golven, naargelang van het standpunt dat hij inneemt. De kernfysica staat met andere woorden op het punt de waarde te erkennen van de DIRECTE WAARNEMING of YOGA, van waaruit de Directe Waarnemer, Rishi Naaraayana, in de Rig Veda de "Hymne van de Kosmische Persoon" openbaarde, die in het komende keerpunt van onschatbare waarde zal blijken te zijn.

Fritjof Capra en vele andere nieuwe wetenschappers zien in het Cartesiaans-Newtoniaanse denken trouwens de oorzaak van een allesomvattende crisis die voor het eerst in de geschiedenis, ook zonder de 500 miljard wapens per jaar, een reële bedreiging inhoudt voor de mensheid en voor alle dieren en planten op aarde. Zoals een depressie bedoeld is als keerpunt, zo houdt ook die crisis gelukkig een keerpunt in, op voorwaarde dat het nieuwe wereld- en mensbeeld een fundamentele verandering teweegbrengt in ons waarnemen, denken en doen op basis van de nieuwe waarden die er zo vanzelfsprekend uit voortvloeien. Het keerpunt, zo er een is, zal bestaan uit de overgang van een mechanistische en ontluisterende benadering naar een holistische benadering in alle domeinen van het leven.

Wat heeft dit alles te maken met evenwichtsoefeningen, vraag je je af. Ze hebben er alles mee te maken! Uit de holistische benadering van de mens blijkt dat zijn lichamelijke en psychische gezondheid wordt bepaald door de hele dynamiek van zijn lichaam, zijn energie en zijn psyche, Die dynamiek werd beschreven in Aayoerveda als een samenspel van Doshas, Goenas en levensstromen dat volkomen is op het ogenblik dat alles op zijn plaats staat of dat men zichzelf, het "ingevouwen" geheel, het geheel en het allesomvattend, aldoordringend en alles zijnd Bewustzijn beleeft zoals ze zijn.

Dat houdt in dat de evenwichtsoefeningen geen verklaring vereisen en dat het effect ervan niet mechanisch mag worden verklaard. Sta of zit in de houdingen zoals ze op de tekeningen aangegeven zijn en geef, zoals de Goeroe Gietaa zegt je lichaam aan Hem, zodat de waarnemer verdwijnt en het lichaam louter een gevoel is, gevat in Hem (Bewustzijn). Op zo'n ogenblik alleen wordt de hele innerlijke dynamiek bevrijd, vinden de Doshas, de Goenas en de levensstromen een evenwicht en verdwijnen spanningen en indammingen van energie. Met een zwart vierkantje met een witte punt worden de Aasanas aangegeven die belangrijkst zijn. Een "V" betekent dat het om een variatie gaat, die daarom beslist niet minder belangrijk is. Met een cirkeltje wordt aangegeven welke Aasanas bij uitstek geschikt zijn om het lichaam en de zintuigen te "geven" (Goeroe Gietaa) aan Hem, zodat het lichaam als gevoel en de hele omgeving, zonder waarnemer, door Hem (Bewustzijn) beleefd wordt als een geheel. Een zintuig "geven" betekent, met het oog als voorbeeld, dat je je zien geeft of de actie van zien loslaat, zo compleet dat het allesomvattende FEIT van ZIEN vanzelf wordt geopenbaard. Evenwichtsoefeningen staan vooraan in een oefenschema. Natuurlijk kun je ze niet allemaal beoefenen. Kies er een paar uit volgens je smaak en temperament.

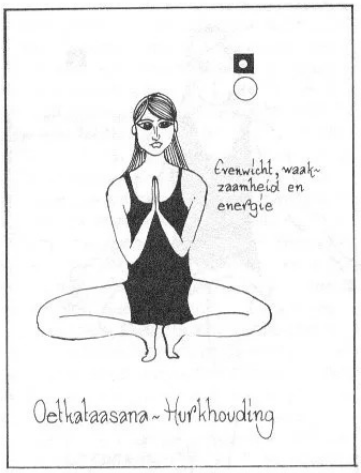

Evenwicht van energie
Parvataasana ~ Berghouding
Spontane waakzaamheid
Geeft verlichting bij sciatica of ischias en bij rheuma in armen en benen.
Schept een alg. evenwicht
Schept evenwicht in de energie
en is een tonicum voor het zenuwstelsel.
Verdrijft hydrocele of waterbreuk.
Garoedaasana ~ Houding van Garoeda
Schept alg. evenwicht. Versterkt zolen en schouders Verhoogt doorbloeding in de hersenen.
Schept waakzaamheid.
Kakaasana ~ Kraaihouding
Schept een alg. evenwicht.
Doorbreken van vereenzelviging
Vrij vloeien van de energie
Spontane keus-, houding- en inspanning-loze waakzaamheid
Doorbreken van indammingen van energie
Ontspanning
Parvataasana ~ Berghouding
Geeft hetzelfde effect als Berghouding
Vrikshaasana ~ Boomhouding
Zelfde effect als Kakaasana, maar schept meer evenwicht in de energie.
Parsva Kakaasana ~ Zijdelingse Kraaihouding
Spontane waakzaamheid
Geneest spermatorrhoea of onwillekeurig zaadverlies.
Geneest platvoeten.
Schept evenwicht in de energie
Schept een algemeen evenwicht.
Padaangoeshthaasana ~ Teentoph.
zelfde effect als Bergh.
Eka Pada Pranamaasana Groethouding
Zelfde effect als Parsva Kakaasana
Ashtavakraasana ~ Houding van Ashtavakra


Zijn, zoals Krishna.
Bereidtje voor op meditatie.
Krishnaasana ~ Houding van Krishna


Zijn, zoals Siva.
Nataraajaasana
Houding van de Koning-danser
Gevestigd zijn in Siva, het Hoogste Zelf verdrijft alle angst.


Schept evenwicht, waakzaamheid en kracht
Wekt energie • een tonicum voor de zenuwen • verbetert het geheugen
Anjaneyaasana~Houding v. Anjaneya


Ontdekken dat innerlijke eenzaamheid zalig is.
Kevalaasana~Houding v.d. eenzaamheid


Evenwicht, waakzaamheid en energie
Oethalaasana ~ Hurkhouding


Bakaasana
Kraanvogel.
Eka Padaasana
een voethouding
Ardha Padma Padottanaasana
Met geheven en halve Lotus
Meneedandaasana
Houding v.d. verrekkolen
Ashva Sanchalanaasan
Paardenhouding
Vasishthaasana
Oetkata Hasta Padangoesht.
Geheven hand-teen-hl.
Sankolanaasana-Evenwicht.
Evenwicht ~ energie ~ kracht ~ lenigheid ~ waakzaamheid

ONDERDEEL 21 / 28

Les 24

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

24ste LES

EVENWICHT IS HARMONIE EN WAARHEID

In de vorige lessen verdiepten we ons in het begrip "evenwicht" en maakten we kennis met een hele reeks evenwichtsoefeningen. We beschreven evenwicht als de harmonie van de drie Doshas of bioregulatoren, die wordt verworven door de toepassing van enkele eenvoudige principes van Aayoerveda, het beoefenen van passende zuiveringsoefeningen, de zithouding, evenwichtsoefeningen, andere Aasanas of Yogahoudingen, Praanaayaama of ademhalingsoefeningen enz. Vooral de vrije uitdrukking van de vijf levensstromen (Praanas), het doorbreken van indammingen van energie en de harmonie van Praana en Apaana, de twee belangrijkste levensstromen, spelen daar een belangrijke rol in. We beschreven evenwicht overigens als een staat van waakzaamheid -Berg- en Boomhouding zijn er de vooroefening van!-, "die gelijk is in geluk en pijn, overwinning en nederlaag en winst en verlies" en die het mogelijk maakt stilaan Krishna's instructies te volgen: "De contacten van de zinnen met de objecten die vreugde en pijn veroorzaken, zijn tijdelijk; verdraag ze moedig, O Arjoena." Krishna noemt dat Samatvam (gelijkheid) of de eenpuntige vastbeslotenheid gevestigd te blijven in een wezenskern (waakzaamheid, rustvol "zijn"...) die, achter de verveling en de hoogten en laagten van het dagelijks leven, altijd gelijk is. Met Hem gaat dat beter, aldus Krishna, want wie de ik-ben-waakzaam-gedachte zou kunnen offeren in het altijd Waakzame, zou daarin de bron van absoluut Geluk vinden, waarvan zintuiglijk geluk slechts een misleidende afspiegeling is...

Vele zoekers experimenteren daarmee, en in de mate dat ze ook systematisch oefenen, voelen ze zich vlug beter in hun huid, hebben ze een goed lichamelijk gevoel, kunnen ze beter tegen een stootje en beleven ze rustvolle ogenblikken waarop ze de anders zó verpletterende dingen kunnen relativeren. Maar... het offer van waakzaamheid en het aanboren van de Bron van Gezondheid, Welzijn en Geluk blijven meestal onbereikbaar. Waarom in 's hemelsnaam?

Ons leven, een groteske leugen

De reden waarom niemand een ogenblik echt gelukkig kan zijn en waarom er overal conflicten zijn, ligt in het feit dat ons leven van begin tot einde een groteske leugen is. Die leugen schept kloven, onevenwicht, disharmonie en een geweld dat niet alleen aanwezig is in ons doen en denken, maar ook in onze waardering en in de wijze waarop we alles, onszelf inbegrepen, benaderen. De leugen alleen is de fundamentele oorzaak van zowat alle lichamelijke en psychische kwalen en van alle intermenselijke en maatschappelijke problemen. Dat is de essentie van de Yogavisie op ziek zijn en op alle problemen, die moeilijk hard te maken is, omdat we met een leugen opgevoed zijn, omdat we om ons heen niets anders zien dan leugen en onwaarheid, omdat onwaarheid en de eruit voortvloeiende disharmonie als het normale worden beschouwd en omdat we eraan verslaafd en gewend zijn zoals de duivel aan branden. We hebben zelfs geen oog voor de alles overwoekerende zee van problemen en maken er ons geen zorgen over,

omdat we niet het verband zien tussen die problemen en het onze. We zijn stekeblind ! De man die dit zei, behoort tot de witte raven: "Er zijn veel dingen die ik zonde vind, bedreigend voor de wereld en voor mezelf en voor mijn kinderen. Ik vind het absoluut waanzin wat er gebeurt in de verdeling van goederen, grondstoffen, eten tussen het Westen en de Derde Wereld. Ik vind het absolute waanzin wat er gebeurt op het gebied van wapenbeheersing en onbeheersing in Oost en West. Ik vind het waanzin dat het lot van mijn kinderen -en dat heb ik ook Gorbatsjov verteld- bepaald wordt door een boer die carrière heeft gemaakt in de Sovjetunie en een tweederangs acteur in de Verenigde Staten. Het is waanzin dat allerlei mogelijke bedrijven op ieder moment van deze dag doorgaan allerlei onzintuig te fabriceren, wat geweldige hoeveelheden energie en grondstoffen kost, alleen om elkaar straks af te kunnen slachten. Ik vind het absolute waanzin wat er gebeurt met ons milieu, met onze planeet. Al die dingen die op dit moment de wereld ongelooflijk bedreigen. Daarnaast sociaal gezien, dingen als racisme, seksisme, noem de hele kluit maar op." (Interview met Theo Knippenberg in "Wetenschap en Samenleving, 6.7.86"). Voeg daarbij de 12% depressieven (25% in de USA!), het toenemend geweld, het aantal echtscheidingen, het aantal nierdialysepatiënten, het aantal zelfmoorden, het gebruik van psychofarmaca enz., want pas dan is het voldoende duidelijk dat we onverbeterlijke dwazen zijn als we daar niet stil bij staan en de leugen niet zien die eraan de basis van ligt.

De groteske leugen

Er zijn weinig mensen die weten wat ik met de grote leugen zou kunnen bedoelen. Gelukkig zijn er kernfysicus Fritjof Capra (lees "Het Keerpunt"), de holisten en de new age people die, de Oosterse Zieners en Yogis achterna, een tipje van de sluier oplichten en peilen naar de grote oorzaak van alle persoonlijke, intermenselijke en maatschappelijke problemen.

De leugen -de Yogis noemen ze onwetendheid en begoocheling- ligt in een hopeloze vertekening van onze wereldbeschouwing of de wijze waarop we de natuur en onze omgeving waarnemen en benaderen. Onze vertekende wereldbeschouwing werd sterk bepaald door een hardleers dogma uit de joodse cultuur dat God aan het begin van de schepping plaatst. God schiep alles, legde het zijn wet op en trok zich uit de schepping terug. Alles was toen zoals het nu is, bedoeld als DECORUM voor de mens die er, als centrum van het universum, heer en meester over was. Dat onverkwikkelijk dogma, dat dus een diepe kloof schept -een disharmonie!- tussen de mens en de natuur, werd nooit echt uit ons denken verbannen, ondanks Copernicus en Galileï die de mens een veel bescheidener plaatsje in de kosmos toekenden. Ook vandaag nog denken we zoals Bacon, een tijdgenoot van Galileï: "De natuur moet tot slavin worden gemaakt en worden gemarteld om haar de geheimen te ontrukken."

Met Galileï werd onze waarneming verengd, werd ons bewustzijn vernauwd en werden we bijziend. Hij beschreef de natuur in cijfers, cirkels en allerlei meetkundige figuren en beperkte haar in ons bewustzijn tot aantallen, vormen, objecten en bewegingen die meetbaar en quantificeerbaar zijn. Ervaren, voelen, ethiek, bewustzijn en alles wat onmeetbaar is, werd uit de wetenschap en uit ons leven verbannen. Dat soort wetenschappelijk zijn behoort tot onze opvoeding en de sociale normen. Descartes vernauwde ons bewustzijn nog meer, door aan de wetenschap en ons denken het element fundamentele twijfel toe te voegen. Sedertdien beschouwen we alleen dat als echt wat wiskundig gekend is. Descartes die enkel niet aan zijn denken twijfelde ("Ik denk, dus ik besta"), achtte de geest zekerder dan de materie, meende dat ze van elkaar gescheiden dienden beschouwd en gaf geboorte aan de idee van dode materie, zonder leven of bewustzijn. Volgens hem was het heelal louter een machine, zoals een uurwerk, beheerst door mechanische wetten. Zelfs dieren waren dat: het gehuil van dieren tijdens vivisectie was niets meer dan het schrijnen van een machine. Sedertdien wordt het lichaam in de geneeskunde evengoed louter als een mechanisme beschouwd. Dat wiskundig verklaren van de natuur werd, in een goddelijke intuïtie -niets is te

gek om dwaasheid te verantwoorden!-, door Descartes als de grondslag van de "wonderbare wetenschap" beschouwd. Newton ontdekte de zwaartekracht en kon kennelijk nog beter rekenen (een soort differentiaalrekenen) en met die twee dingen werden universeel toepasselijke bewegingswetten opgesteld, die het heelal bevestigden als een machine in een absolute drie-dimensionele ruimte, bewegend in de absolute tijd, gehoorzamend aan de absolute wet van oorzaak en gevolg. Het heelal was volgens Newton overigens opgebouwd uit onvernietigbare massieve deeltjes of "bouwstenen" van de natuur. God had eigenlijk maar twee dingen geschapen: die deeltjes en de zwaartekracht die samen een machine vormen die door God, sedertdien in zijn hoge, verre hemel, in beweging werd gezet...

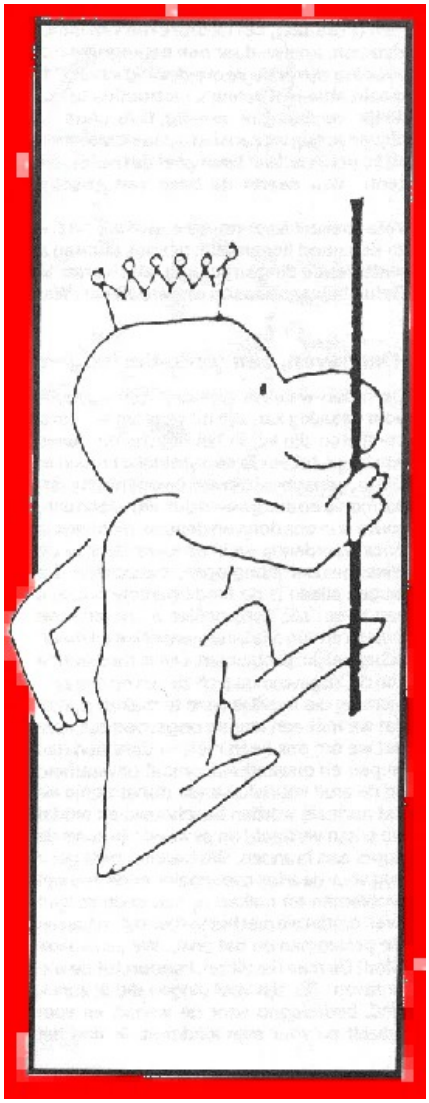
Die overtuigende wetenschap -men kan er heus een Voyager mee naar Mars of Pluto sturen !- maakte de natuur dood en ontsluierde haar tot op de bodem... Ze schiep een bodemloze kloof tussen de natuur en de eenzame, uitermate vervreemde mens die meer dan ooit BUITEN alles stond en alles, ook de medemens, ervoer als objecten. Ze vernauwde ons bewustzijn, maar blies ons ego op. Ze maakte onze ogen en ons geweten dood en kil en verrechtvaardigt de dwaasheid zoals ze in bovengenoemd interview verwoord werd door Theo Knippenberg. Sedertdien bestaat alles naast elkaar en is versnippering, ook in de wetenschap, troef. De burgerlijke en religieuze moraal zijn nauwelijks nog normaal te noemen. Alle fasen van de ontwikkeling van een kind en de inpassing in een egocultuur liggen moeilijker dan ooit voordien en zo ontstonden er generaties en generaties die verder en verder afgleden in zelf- en Zelfvervreemding. Onze hele cultuur is er door overtrokken. De wetenschap, de politieke ideologieën, de sociale en economische structuren, de godsdienstbeleving, de filosofie, de psychologie, de kunst enz. verzuilen en zijn nog een schim van wat ze zouden kunnen zijn. En zo ligt ons Cartesiaans-Newtoniaanse denken aan de basis van hopeloze verloedering en "wordt de Westerse maatschappij een weerzinwekkende dwangbuis, waarbij zelfs het kind, als laatste toevlucht om opgelopen frustraties tot ontlading te brengen, de pop bestraffend vermaant en in de hoek zet. De stoute pop is de resultante van twintig eeuwen Westerse beschaving." (Prof. De Batselier).

Het allergrootste probleem is dat de oorspronkelijke Eenheidsbeleving, waarin een kind wordt geboren (Freud) en die in het onbewuste blijft leven en het religieus gevoel in mensen verklaart, in de Westerse mens hopeloos vertekend is, in die mate dat een boek vol zaligheden wordt neergehaald tot iets waarmee de mens zijn grootste beestigheden verrechtvaardig! met slogans als "Gott mit uns" en "In God we trust". De mens trekt God zijn eigen kleren aan en vindt in Hem de verrechtvaardiging van wat Antonin Artaud schreef: "Het leven gaat voort in zijn oude sfeer van wellust, anarchie, wanorde, delirium, chronische waanzin, burgerlijke vadsigheid en traagheid, doelbewuste oneerlijkheid, botte huichelarij, lage minachting voor alles wat kwaliteit heeft, overheersing van een klasse die zich baseert op de vervulling van een primitief onrecht... of kort gezegd, van de georganiseerde misdaad."

Dat alles is het gevolg van één superleugen: een wereldbeschouwing die een bodemloze kloof maakt tussen de mens en de natuur, die de mens opsluit in zijn zelfvervreemding, die onmetelijk veel egoïsme schept en die alles kapotmaakt.

Het is dan ook duidelijk waarom 1.200.000 Belgen depressief zijn, waarom 60% van de mensen zich niet goed voelen in hun huid en hun omgeving, waarom zo ontzaglijk veel mensen naar tranquillizers grijpen, waarom iedereen leeft met een gemis, waarom iedereen zo leeg is en waarom iedereen, zo lang als het lukt, hard wegloopt van zichzelf, duizend schimmen achterna.

Het is duidelijk dat onze cultuur op zijn laatste benen loopt en dat we stilaan voor de keuze staan tussen de ondergang en de vernieuwing die, de leugen kennend, enkel kan bestaan uit een wereldbeschouwing die haaks staat op de oude, haaks op de leugen en haaks op de chaos.



De Waarheid

Oorspronkelijk beoefende India wetenschap zoals wij en maakte een zwenk van 180° toen het duidelijk werd dat zo'n wetenschap een straatje zonder einde is, geen antwoord geeft op de levensvragen van de mens en de mens integendeel doet wegglijden in een groteske leugen. De filosofische stelling dat een object of een ding per definitie buiten de mens staat en als zodanig altijd onkenbaar blijft, was voor de hindoegeleerden overtuigend genoeg om hun belangstelling te verleggen van het object naar de waarnemer. Zo ontstonden de Rishis of Zieners die met de Wie-ben-ik?-vraag een Absoluut of Direct Waarnemen ontdekten, waarin de Waarheid schittert van hemel tot aarde.

Rishi Naaraayana, de grootste Ziener aller tijden, openbaarde de Waarheid, een wereldbeschouwing haaks op de onze, in de Hymne van het Kosmische Wezen van de 7.000 jaar oude Rig Veda.

Die hymne beschrijft de hele Natuur, de mens inbegrepen (!), als één Kosmisch Wezen, één Schitterend Licht (Bewustzijn) belichaamd door een Wezen met duizend (een oneindig aantal) hoofden, ogen en Die grootse visie die binnen het bereik ligt van echte Yogis, zet de bijl in de groteske leugen, ontmantelt de verdedigingsmechanismen van het ego en schept een diepe vrede, omdat de angst voor eenzaamheid en de obsessie dat alle zekerheden buiten de mens liggen compleet verdwijnen. Het ego verdwijnt zelf, omdat alles waarmee het vereenzelvigd is slechts een van de ledematen van het Kosmisch Wezen is. Het maakt plaats voor Nara, een kosmisch bepaalde eigenheid die denkt zoals het Kosmisch Wezen denkt. Zoals we niet denken met één cel van ons brein, zo denkt die nieuwe mens niet vanuit het beperkte, maar vanuit het

Universeel Denkcentrum van het Kosmisch Wezen, een Centrum dat overal is en nergens een omtrek heeft.

In die wereldbeschouwing is God niet in een hoge hemel. De Natuur IS de werkelijkheid, omdat ze ontstaat uit Zijn Offer, een Actie van Totaal Geven. De Werkelijkheid omvat en doordringt de dingen dus niet alleen, Ze IS de dingen. Dat houdt in dat we de Werkelijkheid niet kunnen zien, zoals we een ding zien, ofschoon het waar is dat alle dingen de ene Poeroesha zijn. De Poeroesha is geen ding, niet het waargenomene, maar de Waarnemer. Hoe kan er trouwens een object zijn als dat alles één is? Het Kosmische Wezen is dus ENKEL de ZIENER, ZICHZELF ZIEND ZONDER GEZIENE.

Uit de Actie van Totaal Geven (het Offer) werden, aldus Rishi Naaraayana, hymnen en ritmes geboren en daaruit ontstonden Mantras. Mantras zijn Bewuste Principes (die er zijn vóór hun schepping gestalte neemt) en een Matrix (ordening) waaruit machtig met Bewuste Gloed een Scheppende Stroom, een Kosmische Dans en de Natuur zoals ze nu is, met alles erop en eraan (de sociale orde, de gevestigde waarden zoals geweldloosheid en tevredenheid, de rechte weg of het Sanaatana Dharma inbegrepen), ontstaan. Het geheel is in alles ingevouwen, alles is het beeld en de gelijkenis van het geheel, alles hangt met alles samen, alles wordt door alles bepaald en alles is in alles aanwezig, omdat de schepping een Offer aan het Offer is door het Offer. Alle tegenstellingen hebben er hun plaats in, verenigd in een transcendente Aanwezigheid. Dank zij die Aanwezigheid kan het onderscheid dat altijd wordt gemaakt tussen denker en gedachte, goed en kwaad, bewustzijn en materie en subject en object, worden overschreden door dat Waarnemerschap dat niet alleen het bewustzijn is dat mediteert, maar ook dat waarover wordt gemediteerd, Dat Waarnemerschap is Poeroesha, onpersoonlijk en persoonlijk. Het is de hele Kosmos, maar Het is ook "de Citadel van de Kosmos" of "het Paleis van de Werkelijkheid" of "Naaraayana" in het hart van alle Wezens. Het heelal is ook Shrie, de weelde van dat waaruit het is ontstaan en waarvan het nooit gescheiden is, zoals het licht, de weelde van de zon, nooit van de zon gescheiden is.

Dat is de wereldbeschouwing van de Vedas. Dat is de Oorsprong en de bestemming van de mens. Dat is de Werkelijkheid waarin we leven en ademen en die, dank zij Yoga, ieders geboorterecht is. Dat is de Werkelijkheid die de kracht bezit de grote leugen te onthullen en te verdrijven en de chaos te -veranderen in evenwicht en harmonie. De Yogi die zijn leven en zijn oefening op die Werkelijkheid richt, vindt een Geluk dat alle verbeelding te boven gaat en verdrijft met het grootste gemak alle problemen en kwalen!

Goedkope nonsens?

De wereldbeschouwing van de Zieners werd door ons, wetenschappelijke mensen, afgedaan als goedkope nonsens, tot de relativiteitstheorie en de kernfysica veel wetenschappelijke begrippen zoals de absolute ruimte, de absolute tijd, de massieve elementaire deeltjes, de causale aard van fysische verschijnselen enz. van de kaart veegden en een wereldbeeld openbaarden dat louter als een echo is van de hymne van de Kosmische Persoon.

Volgens de nieuwe fysica bestaat de natuur niet uit bouwstenen, maar uit een web van relaties. Capra schrijft daarover: "Subatomaire deeltjes zijn geen 'dingen', maar onderlinge verbanden tussen 'dingen' en die 'dingen' zijn op hun beurt weer onderlinge verbanden tussen andere 'dingen' enz. In de kwantumtheorie kom je nooit bij 'dingen' uit, je blijft altijd met onderlinge verbanden bezig. "Belangrijker nog is dat er niet-lokale verbindingen zijn die de grootste afstanden ONMIDDELLIJK overbruggen en dat elke gebeurtenis door het heelal wordt beïnvloed. De klassieke opvatting van oorzaak en gevolgd wordt daardoor vervangen door het ruimer begrip "statische causaliteit". Dat houdt in dat het heelal niet op een mechanische manier is geordend, maar, zoals James Jean schreef, meer begint te lijken op een grote

gedachte dan op een grote machine. Dat werkt bij Fritjof Capra weinig verwondering, omdat de waarnemer in de kernfysica in hoge mate het waargenomen verschijnsel bepaalt: "Als ik het een deeltjesvraag stel, zal het me een deeltjesantwoord geven; stel ik het golfvraag, dan geeft het me een golfantwoord. Het elektron heeft dus geen objectieve eigenschappen afhankelijk van de geest. In de atoomfysica kan het scherpe Cartesiaanse onderscheid tussen geest en materie, tussen de waarnemer en het waargenomene, niet langer worden aangehouden. We kunnen nooit over de natuur spreken, zonder over onszelf te spreken."

Je verwondering kan wellicht niet op. Het heelal is, aldus David Bohm, onverbroken heel en geordend op een niet-geopenbaard niveau in het kosmisch web van betrekkingen (het Offer, hymnen, ritmes en Mantras als matrix zijn de ingesloten ordening). Bohm noemt die ordening "ingevouwen" en verklaart die met het beeld van een hologram dat, als een deel ervan wordt belicht, helemaal verschijnt. Dat beeld is te statisch om de Werkelijkheid te beschrijven. Eigenlijk gaat het om een holostroom of een dynamisch heelal, waaruit alle vormen voortvloeien. Om de ingevouwen ordening te begrijpen, acht Bohm het noodzakelijk Bewustzijn als wezenlijk kenmerk van die stroom te beschouwen. Geest en materie ziet Bohm als wederzijds afhankelijk en onderling verweven: ze zijn wederzijds invouwende projecties van een hogere werkelijkheid die als materie noch als bewustzijn is te beschrijven. Veel vroeger nog schreef Einstein: "We kunnen de materie beschouwen als bestaande uit ruimtegebieden, waar het veld buitengewoon intens is. In deze nieuwe soort fysica is er geen plaats voor zowel het veld als de materie, want het veld is de enige werkelijkheid." Walter Thirring noemt de deeltjes zelfs iets toevalligs, "men zou dus kunnen zeggen als een smet". Anderen menen dat de deeltjes bewuste keuzen maken en dat het veld waaruit ze ontstaan dus Bewustzijn is.

Heb je ooit een mooier pleidooi gelezen voor de eenheid van alle bestaan en tegen de bovengenoemde groteske leugen?

Satyam Eva Jayate, de waarheid zegeviert voorwaar.

Het moet voor alle lezers nu wel duidelijk zijn dat alle facetten van onze cultuur, onze waarneming en de wijze waarop we de natuur, de mens en onszelf benaderen gebaseerd zijn op een grandioze flater, een wereldbeschouwing die aan de basis ligt van alle kwalen en problemen. Dat is zo doorzichtig en vanzelfsprekend dat men geneigd zou zijn te geloven dat de wereldbeschouwing van de kernfysica en van de Vedas dadelijk alles kan veranderen. Dat is niet zo. Er kan iets veranderen als de nieuwe wereldbeschouwing voor ons een impuls is om de leugen te doorzien en onze dwaasheden los te laten. Het probleem is dat de leugen diep ingeworteld is en dat we ze zo moeilijk kunnen zien als onze eigen rug. Onze Cartesiaans-Newtoniaanse conditioneringen doen ons overigens hardnekkig geloven dat denken, kennen en weten media zijn voor vernieuwing, al zien we dagelijks het tegenovergestelde om ons heen. Velen hebben de mond vol over vrede en vele andere goede dingen, die wonder genoeg in niemands hart postvatten, omdat er daar kennelijk enkel plaats is voor uit zelfvervreemding ontstane verdedigingsmechanismen. Het keerpunt dat Fritjof Capra en de new age people zien zal nog veel voeten in de aarde hebben, omdat de oude, oude conditionering -eigenlijk een hypnose- maar te doorbreken is door Yoga of door een blijvende, levensechte eenheidsbeleving. De keuze voor een keerpunt zal niettemin moeten worden gemaakt, want het enig alternatief is met z'n allen naar de haaien gaan.

ONDERDEEL 22 / 28

Les 25

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel

YOGACURSUS 2

Siva

25e LES

HATHA YOGA

Alle Yogabenaderingen waarin het lichaam een vooraanstaande rol speelt, zijn nazaten van Shaktisme. Hatha of Ghatasta (op het lichaam gebaseerde) Yoga behoort daartoe. Een kennismaking met Shaktisme is daarom relevant, zeker omdat het geheim van Hatha Yoga er duidelijker wordt geopenbaard dan in de veel recentere Hatha Yogaschriften zelf. Eens te meer blijkt dat de oudste bronnen steevast de grootste diepgang bezitten en een onmisbare toelichting zijn bij alles wat later aan het papier werd toevertrouwd.

Shaktisme

De Shakta, beoefenaars van Shaktisme, beschouwen de Werkelijkheid als één en ondeelbaar. Siva en Shakti zijn er slechts aspecten of aangezichten van, onscheidbaar zoals een woord en zijn betekenis. Siva is onveranderlijk en onvergankelijk Bewustzijn, terwijl Shakti Siva's kinetische, dynamische en actieve aspect is.

Shakti is de oorzaak van het hele Universum. Ze is de "zwangere punt" waaruit alles, door haar geordend, hier en nu voortkomt. Ze IS het universum, een dynamische stroom waarvan ze de materiële oorzaak, de schepper, de onderhouder en de vernietiger is. Ze heeft vele gestalten, maar blijft toch altijd één. Ze wordt Moeder genoemd, omdat Ze in alles TOTAAL aanwezig is. Ze is Dat waardoor alle dingen leven en bestaan. Als het Geheel vervult ze alle noden van al haar gestalten. Ze is alle gestalten die Ze, als kinderen voedt, draagt, schraagt, verzorgt en heelt. Ze is Dat waaraan elk wezen zijn bestaan verschuldigd is en Dat wat eens het inzicht zal brengen dat alles is en gebeurt door de Liefde van de Universele Moeder, die dan wordt vereerd als een ware Moeder die -wat overgave volstaat!-" elke zoeker leidt naar het grenzeloze Domein van eeuwige en absolute Zaligheid.

Het GEHEIM

Alles is ingevouwen in alles: het lichaam met alles eraan en erin IS Shakti en wordt door de Shakta als zodanig ervaren en vereerd. Wanneer hij de wereld waarneemt, weet hij dat Shakti Shakti waarneemt. Shakti is niet alleen zijn zinnen, zijn handen en zijn voeten. Ze is ook Dat ene Zien dat ziet door alle ogen, Die ene Luister die luistert door alle oren, Dat ene Genieten dat proeft door alle tongen. Ze is niet alleen de dingen, Ze is ook Dat wat alles samen rijgt als kralen aan een snoer. Ze is niet alleen het snoer, ze IS alle kralen. Ze is niet alleen alle wezens, ze is ook de ene Luister, in het hart van alle wezens, die Zichzelf ervaart doorheen alle ogen, naar zichzelf knikt met alle hoofden enz. Ze is niet zozeer de "dingen", maar het ene Feit van waarnemen Dat voorbij ruimtetijd waarneemt zonder waargenomene. Ze is het Alles-in-alles, ze is de ene onverbrekelijke Eenheid.

Moord en brand

Sommige lezers zullen weer moord en brand schreeuwen bij het lezen dat Shaktas zichzelf vereren als Moeder Shakti en met hun Mantra de totaliteit van hun "gevoeld gevoel" aanspreken. Ze zullen weer denken dat Yoga het summum is van narcisme of eigenliefde, van egocentrisme, van egoïsme en noem maar op. Dat is een kanjer van een vergissing, omdat de Shakta daarmee niets anders doet dan zichzelf objectiveren in het besef dat alles wat hij ooit dacht te zijn, behoort tot de ene Natuur zoals alle andere dingen. Hij doet dat tot op de bodem, zonder wat dan ook achter te houden, tot hij op dat punt komt waar Siva en Shakti elkaar raken en waar de niet-objectiveerbare Siva -Bewustzijn is geen ding!- geopenbaard is.

Die benadering is volkomen vrij van alle egocentrisme. Ze is een totaalovergave, waarin de Shakta, zoals vermeld in de Goeroe Gietaa, zijn lichaam, zijn leven, zijn zinnen en zijn zelf geeft, zo grondig dat het Zelf (Siva) schittert van hemel tot aarde, dat alles wordt ervaren in en als het Zelf en dat zijn Shakti (persoonlijkheid) haar oorspronkelijke creativiteit terugvindt.

Waarin ligt nu het geheim?

Zoekers die niet van wanten weten, gaan met hun persoonlijkheid met al haar problemen, in de oefening en komen er onveranderd uit. Zoekers die wel van wanten weten, "geven" zichzelf en ervaren de totaliteit van "gevoeld gevoel", problemen inbegrepen, als Shakti. Ze doen dat met absolute Toewijding en Liefde, dé kracht die hen bij hun Bron brengt en die, aldus Swami Sivananda, een zee is van Goedheid, Voorspoed en Zelfbewustzijn.



In de praktijk

In de praktijk betekent dat dat je in alle oefeningen liefdevol stilstaat bij je "gevoeld gevoel" of je totaalervaring, af en toe met de "open" vraag: "Wie ervaart het gevoeld gevoel?" Met "open" vraag wordt bedoeld dat het een vraag zonder antwoord is, omdat Siva geen "ding" is en onkenbaar is. De "open" vraag heeft de bedoeling je intellect perplex te laten staan in een absolute Stilte, waar Siva zichzelf kent. Eerst zijn dat zalige momenten in rustvolle oefeningen, later ontdekt men Siva als altijd geopenbaard en als Dat waarop men altijd kan terugvallen. Terugvallen op Dat is de hoogste Saadhana. Dat zijn, Shakti ervarend IN en ALS het Zelf, is de Natuurlijke Staat of Sahaja Samaadhi.

Met dat inzicht

Ga met dat inzicht in Berghouding en alle andere evenwichtsoefeningen die we bestudeerd hebben. Eens beleefd, kan dat evengoed in alle andere Aasanas, zeker in Jyeshtikaasana, Makaraasana, Sarpaasana en de Aasanas die we nu bestuderen.

Jyeshtikaasana (Beste Houding)

Lig op de buik, de benen samen en de armen boven het hoofd op de grond. Ontspan diepgaand en observeer het natuurlijke vloeien van de adem. Wees je na enige tijd enkel rustvol bewust van je hele "gevoeld gevoel", zonder iets achter te houden. Doe dat met overgave omdat je "gevoeld gevoel" Moeder Shakti is.

Dit is de beste houding omdat de Praana (adem) er heel natuurlijk in vloeit en vooral omdat er een rust en een diep gevoel van overgave van uitgaat die Shakti openbaart. Toegewijden noemen de houding "Dandavat" (als een stok) en beoefenen ze in absolute overgave enkel voor de hoogste Werkelijkheid of Goeroe. Ze is dé meditatieve houding waarmee achterwaartse buigingen worden aangevangen.

Makaraasana (Krokodilhouding)

Er zijn twee houdingen die Makaraasana heten. Die naam is erg betekenisvol: je bent volkomen onbeweeglijk en ontspannen zoals een krokodil, die niettemin onvoorstelbaar waakzaam is en alles waarneemt. Neem een van die houdingen aan, precies zoals ze in de tekeningen aangegeven zijn en beleef ze net zoals Jyeshtikaasana. Mits Makaraasana lange tijd te beoefenen is ze een uitstekend middel tegen rugklachten. Ook mensen die lijden aan astma en andere longkwalen moeten deze Aasana beoefenen met een juiste, diepgaande overgave.

Sarpaasana (Slanghouding)

Er zijn twee houdingen met dezelfde naam. De eerste (zie tekeningen) versterkt de rugspieren en bekrachtigt het hele lichaam. Lig op de buik, strengel de vingers in elkaar en richt het hoofd en de romp zo hoog mogelijk op. Houd de houding vol zolang het gaat met gemak en adem rustig door.

De tweede houding is een van de allerbeste houdingen, die helpt bij alle vrouwenkwalen, de spijsvertering verbetert, de abdominale organen bekrachtigt (ook lever en nieren) die constipatie en rugklachten verdrijft en het hele organisme bekrachtigt, zeker als ze beoefend wordt met de instelling beschreven bij Jyeshtikaasana. Lig op de buik, benen en voeten samen, handen onder de schouders, en adem de longen leeg met een gevoel van ontspanning. Breng inademend de kin naar voren, leg het hoofd in de nek en richt de romp op terwijl je de voorarmen naar voren schuift tot de opperarmen loodrecht op de grond staan op de breedte van de schouders. Blijf in die houding zolang het gaat met gemak en vereer jezelf als Shakti.

Shalabhaasana (Sprinkhaanhouding)

Op de tekening zie je een gemakkelijke variatie van Shalabhaasana. Lig op de buik, leg de gestrekte armen onder het lichaam, met vuisten gebald en kneukels op de grond. Plaats de kin op de grond en adem uit. Hef rustig inademend langzaam het linkerbeen. Blijf even in de houding met volle longen en breng dan uitademend het been terug. Doe hetzelfde rechts en herneem de houding enkele malen.

Deze houding stimuleert de lever, de pancreas, de abdominale organen, de longen en het hart. Ze helpt bij maag- en darmklachten en verhoogt de eetlust. Ze versterkt de wervelkolom en stimuleert de sciatiekzenuw. Ze is een zegen voor iedereen.

Naukaasana (Boothouding)

Lig op de buik, de handen in de nek en adem uit. Hef rustig inademend zowel het hoofd en de romp als de benen van de grond. Adem rustig door en houd even vol. Deze houding bezit de kwaliteiten van Sarpaasana en Shalabhaasana.

ONDERDEEL 23 / 28

Yoga op muziek - deel 1

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 2

Narayana



Pancha Saadhana is Sanskrit. Sanskrit is de oude schriftuurtaal waarin de Yogawetenschap werd opgetekend en doorgegeven. Pancha betekent: vijf. Met Saadhana wordt "oefening" bedoeld, dat wil zeggen elke inspanning om een inzicht om te zetten in een daadwerkelijke ervaring. De mens heeft een hoofd, een hart en een hand: hij denkt, hij voelt, hij handelt. Hij heeft zoals alle species een lichaam. En dat lichaam is geen lijk: het wordt bekrachtigd door een energielichaam. De mens heeft ook een psyche of geest, die werkt op een bewust, een onbewust en een onderbewust niveau. (Yogis ontdekten de geheimen van de geest duizenden jaren geleden. Het Westen begon deze geheimen te achterhalen in de moderne tijd.) Als oorzaak van dit alles fungeert een kracht, die door Yogis "Onwetendheid" (Avidyaa) wordt genoemd. Het is door onwetendheid dat de mens zich met zijn lichaam en met zijn geest vereenzelvigt en dat hij vergeet wie hij in wezen is. Het is door onwetendheid dat hij zijn zekerheden en zijn geluk buiten zichzelf zoekt. Het is door onwetendheid dat hij de werkelijkheid opdeelt in "innerlijk" én "uiterlijk", in "in mij" en "buiten mij".



Men kan duidelijk observeren dat alle wezens één gemeenschappelijk verlangen koesteren: ze willen allen slechts gelukkig zijn. Maar we stellen vast dat schier niemand hier echt gelukkig is. Mensen beelden zich in dat ze gelukkig zijn, wat iets heel anders is. Spoedig ontdekken we echter dat dit geluk slechts schijn, illusie is. Ondanks al hun ijverig zoeken, vinden ze het geluk niet, omdat ze het zoeken waar het niet is: buiten hen. Het grote geheim van Yoga is dat het geluk dat je zoekt je eigen wezenlijke werkelijkheid is.

De waarheid inzien is al heel wat. Het is een grote verworvenheid. Maar het is niet voldoende: de waarheid moet worden "gerealiseerd".

Yoga betekent: vereniging: er is niet echt iets te verenigen, aangezien de scheiding slechts denkbeeldig is, maar de eenheid moet worden ontsluierd. Dit is het doel. Yoga is niet alleen het doel. Het is ook de methode.



Er is maar één diepe, droomloze slaap. De slaap is voor iedereen dezelfde universele ervaring. Maar de methodes om in te slapen en om slaapstoornissen te overwinnen verschillen. Er is maar één honger. Maar de manieren waarop hij wordt verzadigd zijn verschillend. Er is maar één dorst, maar de wijzen waarop hij wordt gelest zijn verschillend. Zo is er ook maar één Yoga, maar de methodes waarop de Staat van Yoga wordt voorbereid zijn verschillend.



De tekening toont de vijf klassieke benaderingen of Pancha Saadhanas, die kunnen worden verdeeld in twee groepen: objectieve en subjectieve paden. De subjectieve paden worden beoefend in afzondering. De objectieve paden worden beoefend in en door de wereld. Maar geen enkel pad is een "persoonlijke" bezigheid: als één mens Yoga beoefent, beoefent het hele heelal Yoga.

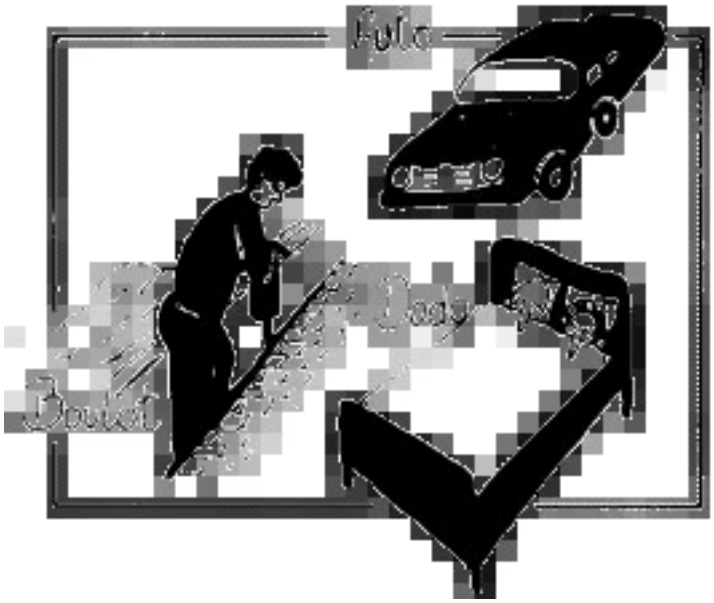
Geen enkele van deze paden bestaat op zich. Ze bevatten alle elementen van de andere paden. Ze verschillen alleen in die zin dat de nadruk anders wordt gelegd.

Hatha Yoga wordt ook Ghatastha Yoga (op het lichaam gebaseerde Yoga) genoemd. Raaja Yoga is het achtvoudig pad van Maharshi Patanjali (zie ons boek Yogakompas). Raaja betekent: koninklijk. Het wordt een koninklijk pad genoemd, omdat het alle andere paden omvat. Zoals een koninklijke baan, vroeger, van uit alle richtingen en met alle voertuigen en door alle voetgangers kon worden betreden, zo kan ook het integrale pad, dat de Raaja Yoga van Maharshi Patanjali is, van alle zijden worden betreden.

Bhakti Yoga is het pad van devotie. Bhakti Yoga ontwikkelt het hart. De gevoelens die je hebt worden gesublimeerd door ze te richten op een hogere Werkelijkheid of Ishta Devataa, letterlijk: Uitverkoren Godheid. Op de tekening worden twee voorname methodes van Bhakti Yoga uitgebeeld, namelijk Japa

Yoga (herhaling van een Mantra of Naam van Werkelijkheid of God: het verschuiven van de kralen) en Poejaa of devote meditatie. Gnyaana Yoga is het pad dat vertrekt van de vraag (die de allerbelangrijkste vraag is): "Wie ben ik?" Karma Yoga is het pad van handeling. Het handboek van Karma Yoga is de Bhagavad Gietaa. De handboeken van Hatha Yoga zijn de Hatha Yoga Pradiepikaa, de Shiva Samhitaa en de Gheranda Samhitaa. De handboeken van Bhakti Yoga werden geschreven door twee grote wijzen, Narada en Sandilya. Het pad van Gnyaana Yoga wordt vooral beschreven in de Oepanishads en in de Vedantaschriften.





Swami Sivananda nam de interessantste ingrediënten van alle paden, zoals bij voorbeeld eenvoudige Yogahoudingen, ademhalingsoefeningen, zuiveringsoefeningen, Moedraas van Hatha Yoga, Japa en Kiertan van Bhakti Yoga enz. en hij noemde dit de Yoga van de Samenvatting (Yoga of Synthesis). Hij zei dat geen enkel facet van de persoonlijkheid en geen enkel domein van het leven mag worden verwaarloosd. Maar succes is onmogelijk zonder Saadhana, welk pad je ook beoefent. De moeilijkheid in het Westen is dat mensen er zo moeilijk toe komen om op een systematische wijze Saadhana te doen. Hun Yogabenadering is in hoofdzaak intellectueel en hun Yogabeoefening blijft vaak steken in lichamelijkheid. Hun Yoga gaat niet van het hoofd naar het hart en van het hart naar de hand. Er is in onze maatschappij een eetpatroon, een slaappatroon enz.: 's morgens uit bed, 's avonds erin, 's morgens, 's middags en 's avonds eten, 's morgens gaan werken, 's avonds naar huis. Dit is het algemeen maatschappelijk patroon. Maar er is in onze levenswijze geen Yogapatroon, geen meditatiepatroon. Als je Yoga wil beoefenen, als je wil mediteren, moet je er tijd voor "maken" en dat is de grote moeilijkheid, want er zijn zovele verstrooiingen en hindernissen, zovele Taamasische en Raajasische factoren. Tamas is de kracht waardoor je er niet toe komt iets te doen, wat ook, op het gebied van Yoga. Rajas is de kracht waardoor je wordt aangezet tot activiteit, maar het is vaak de verkeerde activiteit. De Yogabeoefening

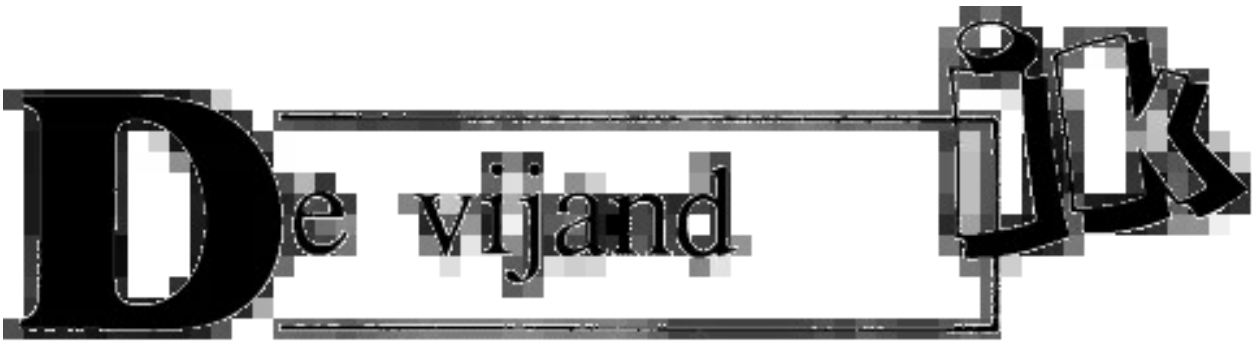
maakt de hele persoonlijkheid Saattvisch. Sattva is harmonie, evenwicht. Je stroomt met de dingen mee. Aayoes of het leven kan zich ongehinderd uitdrukken. Je kunt dan ook voorbij de Goenas (Sattva, Rajas, Tamas) gaan. Maar Saadhana, in welke vorm ook, is absoluut noodzakelijk.



Laten we nu stilstaan bij de grote definities van Yoga. De klassieke, filosofische definitie van de Yoga Darshana van Maharshi Patanjali (Yogakompas, blz. 131) luidt: "Yogashchittavrittinirodhah. Yoga is de Staat waarin de golven van de geest tot rust gekomen zijn."

Shrie Krishna geeft in de Bhagavad Gietaa (zie onze eigen publicatie) drie definities (II 48, 50, VI 23). Hij zegt: "Samatvam Yoga Oechyate. Gelijkheid wordt Yoga genoemd." Je lichaam is niet gelijk Het verandert voortdurend. Je geest is niet gelijk. Hij verandert onophoudelijk. Maar Dat-wat-je-in-wezen-bent is altijd onveranderlijk of Sama. In jezelf rusten is Yoga.

Zijn tweede definitie is: "Yoga is bedrevenheid in de handeling." Als we Maharshi Patanjali's en Shrie Krishna's eerste definitie onderzoeken, komen we tot de vaststelling dat Yoga die staat is waarbij de hele geest betrokken is. De hele geest gaat erin. Als een Yogi bezig is met een handeling, een werk, wat ook, is hij helemaal in die handeling of in dat werk. Hij wordt zelfs niet afgeleid door het verlangen naar de vruchten van zijn handeling. Hij doet de dingen, omdat ze moeten worden gedaan, maar hij doet ze zonder doenerschap. Daarom zegt Shrie Krishna dat Yoga bedrevenheid in de handeling is: "Yoga Karmasoe Kaushalam." Zijn derde definitie luidt: "Laat dat worden gekend als Yoga, het verbreken van de vereniging met pijn." Plezier en lijden hebben betrekking op het lichaam en de geest. Aangezien Yoga de Staat is waarin je rust in jezelf en waarin je niet langer vereenzelvigd bent met dit vergankelijk lichaam en met deze rusteloze geest, noemt Hij Yoga terecht de Staat waarin de band met het lijden verbroken is.



De te overwinnen hindernis is de geest. De wortel van de geest is het ego. De te overwinnen hindernis is dus het ego of de te overwinnen hindernis is de vereenzelviging met de geest. De overwinning van het ego is het doel van Saadhana.

Saadhana mislukt, omdat je mét je ego in Yoga gaat. Om die reden is leiding zo belangrijk. De leraar prikt je imago door. Hij stuurt je bij. Om dit te begrijpen is er geen betere bron dan de Bhagavad Gietaa.

Communisten spreken van het paradijs op aarde, maar dit paradijs is jammer genoeg een toekomstbeeld: het paradijs op aarde voor onze kinderen. En het is niet alleen een toekomstbeeld, het is ook nog een

utopie, een zoethouder. Gelovigen hopen op een paradijs na dit leven, als beloning voor een deugdzaam leven. Het was voor de Indianen de Eeuwige Jachtvelden, de plaats waar ze eeuwig konden jagen. Het was voor de Noormannen de plaats waar ze eeuwig konden vechten. Het was voor christenen de plaats waar ze eeuwig rijstpap konden eten. Maar de Yogis zeggen ons met grote nadruk dat hét paradijs Hier-Nu is. Dit is een boute bewering. Het is de uitdaging van Yoga. De weg is Yoga Saadhana.



Wat nu als je zegt dat de realisatie van de Waarheid niet in je bedoeling en niet binnen je mogelijkheden ligt en dat het leven zoals je het nu leidt je boeit? Is Yoga dan niet voor jou ? Beslist wel. Volg je pad. De ervaring zal je onderrichten. En ook dan geeft de Yogabeoefening je heel wat terloopse vruchten: een stevige gezondheid, energie, vrede van geest en sereniteit.

" EASEFUL, PEACEFUL, USEFUL. "
Swami Satchidananda

Maak van een gedeelte van de dag je eigen tijd. Trek je dan terug voor Saadhana. Elke dag, zoveel er komen. Zoals Swami Sivananda zei: *"Naaham Na Toem Daftar Goem. Noch ik noch jij, het kantoor is gesloten."* En zorg ervoor dat je dagelijks leven niet in tegenspraak is met je Yoga Saadhana: doe je plicht omdat ze moet worden gedaan; de rest heb je niet in handen. Of doe wat de Engelsen zeiden : "Betrouw op God, maar houd je kruit droog." Swami Sivananda formuleerde deze raad als volgt: *"Hath Me Kaam Moekh Me Raam. Geef je hand aan het werk, je geest aan God."*

Zelfs voor de Bhakti Yogi of Bhakta is God geen wezen buiten de tijd, buiten het heelal, ergens. Hij is de Hier-Nu-heid, de Zelfheid, het Noumenon, de Grond van alle grond, het Oog van het oog, het Oor van het oor, de Levenskracht van de levenskracht, de Geest van de geest, je Vader, Moeder, Bloedverwant, je Wijsheid, je Rijkdom, je Alles-in-alles


PANCHA
SAADHANA
Hatha
Bhakti
Gnyaana
Raaja
Karma

ONDERDEEL 24 / 28

Yoga op muziek - deel 2

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 2

Narayana



Wat gaat de tijd toch snel. We zijn alweer aan ons tweede nummer van dit nieuwe jaar (het 271 ste) toe. Terwijl ik dit schrijf zijn mijn woorden al geschiedenis. En elk ogenblik dat voorbij is, komt nooit terug. Iemand die echt op het Yogapad is of die zich op het Yogapad wil begeven -en het is vooral voor hen dat ik dit schrijf- vindt hierin een aansporing om meer en meer enthousiasme en meer en meer ernst te investeren in zijn belangrijk streven, want hij weet dat het doel hier op aarde de Zelf realisatie is en dat ook op dit domein de grote wijsheid geldt dat je hooi moet maken terwijl de zon schijnt, een spreekwoord dat ik vele malen in Goeroedev Swami Sivananda's boeken aantrof: "Make hay while the sun shines." In zijn lied Song of Admonition (Lied van de Aanmaning), dat me al vaak door moeilijke momenten hielp, zegt hij: "At the time of death, when your throat is choked: who will help you for your salvation? Op het ogenblik van de dood, als je keel wordt dichtgeknepen, wie zal je dan helpen voor je verlossing?"

Vele dieren hamsteren, mensen leggen voorraadschuren aan of sparen in een kous, in safes of op bankrekeningen. Zei Jezus niet: "Verzamelt u geen schatten op aarde waar roest en worm ze verteren en waar dieven ze opgraven en stelen. Maar verzamelt u schatten in de hemel waar roest noch worm ze verteren en waar geen dieven ze opgraven en stelen. Want waar uw schat is daar is ook uw hart." Over die hemel zei hij dat hij in jou is: "Het koninkrijk der hemelen is in u." En wat kan belangrijker zijn dan dit?



Verbruik al je energie niet in dit leven zelf, maar investeer tenminste een minimum ervan in wat Yogis "spirituele discriminatie" noemen, dat wil zeggen: zoek elke dag, zoveel er komen en zolang je leeft, een beetje tijd voor enkele Yogahoudingen (Aasanas), een paar ademhalingsoefeningen (Praanaayaamas), wat meditatie (Dhyaana), een beetje Yogastudie (Svaadhyaaya) en enige Karma Yoga. Het is absoluut noodzakelijk dat je je geest een grondige spoeling geeft -en dit is de soevereine methode-, zodat hij geleidelijk aan zijn Onwetendheid (Avidyaa) loslaat. Die Onwetendheid is: vereenzelviging met je lichaam en met je geest en vervreemding van je wezenlijke werkelijkheid of Zelf (Aatma). Er is een geleerd woord voor "vereenzelviging": identificatie. De vereenzelviging manifesteert zich immers bij het tanden krijgen of de "dentificatie". Om die reden wordt het verdwijnen van de vereenzelviging ook Vedanta (weg tanden) genoemd. Dit is een intelligent grapje in de vorm van een bijblijvende woordspeling van Swami Satchidananda.

Het is gemakkelijk te herhalen: "Ik ben niet dit vergankelijk lichaam. Ik ben niet deze rusteloze geest. Ik ben in wezen Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid." Het is gemakkelijk gezegd als je gezond van lichaam en geest bent. Maar veronderstel dat je lichaam of je geest worden getroffen door een pijnlijke, ongeneeslijke ziekte. Er is in zo'n geval heel wat spirituele discriminatie of onderscheidingsvermogen (Viveka) nodig om gelukkig-te-zijn-in-je-Zelf. Begin er daarom Nu mee, systematisch.

Misschien acht je jezelf maar in staat tot kleine inspanningen. Om het even, kleine inspanningen geven immers grote resultaten, zoals ook vele kleine druppels de onmetelijke oceaan vormen en kleine ogenblikken de machtige tijd en vele kleine zandkorrels de uitgestrekte woestijn.



Je krijgt heel wat bedrukt papier onder ogen, maar -daar ben ik heel zeker van- niet vaak zoals dit in het Nederlands taalgebied uniek maandblad. Het bevat geen reportages, geen schandalen, geen sensatie

enz. Het handelt over wat werkelijk belangrijk is : Jezelf. Het handelt niet zozeer over kennis of over kennis van iets, neen, het handelt over de Kenner. Het heet terecht Licht van Sivananda.

Mensen willen liever niet een medicijn slikken zoals ze is: de pil moet verguld zijn of met een laagje suiker bedekt. In zijn verlangen om eigentijds te klinken, stelde Shiva daarom voor dit blad "Yogamagazine" te noemen, wat het ook is, een Yogablad. Maar bovenal is het een licht dat werd ontstoken door de grote wijze uit de Himaalayas, Sivananda, wat tevens de naam is van die Onvergankelijke, Alomtegenwoordige, Beginloze en Eindeloze Werkelijkheid.

Even een beetje Sanskrit leren: Shiva betekent "voorspoed" en Aananda betekent "Zaligheid". Dit is het feit betreffende onszelf waarover dit Yogamagazine altijd spreekt. Dit is het echte Licht van Sivananda. Sivananda is je echte familienaam. Denk even aan het volgende: je ligt in bed en je slaapt en als je slaapt droom je, maar denk nu even aan de Staat tussen twee dromen in. Als je diep en droomloos slaapt, waar is dan je lichaam en waar is dan je geest? Als je diep en droomloos slaapt, waar zijn dan je ziekten en waar zijn dan je zorgen? Als je diep en droomloos slaapt, waar zijn dan je beperkingen en waar zijn dan je tekortkomingen? Want als je diep en droomloos slaapt, rust je in jezelf. Maar tussen jou en die Werkelijkheid staat de sluier van onwetendheid. (O, hoezeer ben ik me bewust van de beperktheid van woorden!) In de Staat van Verlichting of Zelfrealisatie evenwel is die sluier van onwetendheid verwijderd. Swami Sivananda noemde deze Staat dan ook "de Slaaploze Slaap".



Het valt voor dat mensen me bellen, zeggen of schrijven dat ze hun maandblad niet ontvingen. Dit betekent dat ze het missen als het al eens verloren gaat.

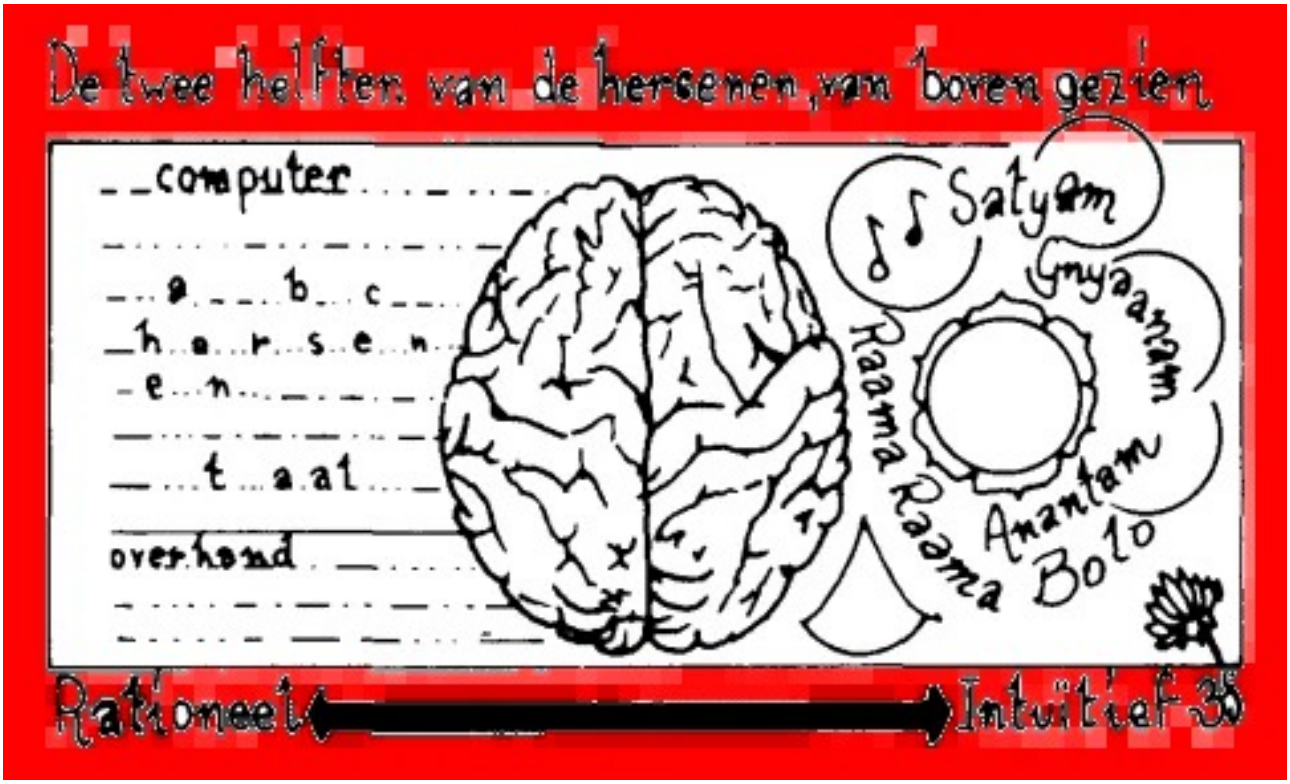
Soms hoor ik ook dat ze moeite hebben met een gedeelte van de inhoud of met de vreemde woorden. Het is de bedoeling dat ze er een maand over doen, dat ze onze teksten aandachtig lezen, hun inhoud assimileren en de eventuele oefeningen een kans geven om te werken. Ze zullen dan ontdekken dat het in Licht van Sivananda in feite om eenvoudige ideeën gaat.

In Yoga stappen betekent geconfronteerd worden met oefeningen en met inzichten die de bedoeling hebben het lichaam en de geest, kortom de hele persoonlijkheid, te ontdoen van onzuiverheden (onthoud dit: Yoga is geen doen, maar ontdoen). In het lichaam heten die onzuiverheden toxines; in de geest worden ze spanningen, stress, vastgeroeste vooroordelen enz. genoemd. Bovendien is er ook de factor van Tamas of inertie. Het lichaam heeft al jaren geen oefening meer gedaan. Het zit dan ook goed vast. Het spreekt vanzelf dat dit slechts kan worden verholpen als men oefent met kennis van zaken (Dank u, leraar! En leve de goede Yogaboeken!), met geduld, met enthousiasme, met overgave en met regelmaat. Ook de geest heeft al lang geen oefening meer gedaan. En hij zit even goed vast. Dezelfde regels gelden ook voor hem. Maar neem het van mij aan, het is meer dan de moeite waard.

We willen met Licht van Sivananda, met onze beperkte middelen, een degelijk product afleveren, dat beantwoordt aan de volgende vereisten: inspireren, informeren en bevruchten met bevrijdende ideeën. Bovendien zijn de teksten zo opgesteld dat de Sanskrittermen gewoon kunnen worden overgeslagen. We willen ze evenwel niet weglaten, omdat ze bepaalde lezers interesseren. En zoals ik nog zal zeggen, we schrijven voor iedereen.



Maar wat Licht van Sivananda echt duidelijk wil maken en waar het echt op aankomt is: wat is je meditatie? En daarmee bedoel ik niet zozeer: wat mediteer je in je meditatie-kamer, terwijl je neerzit in je meditatiehouding -al is ook dat belangrijk? Wat ik wel bedoel is: wat mediteer je in je dagelijks leven? Want niet zozeer wat je doet of wat je zegt heeft belang, maar wat je bent heeft belang. Waar ben je verankerd? Wat is je roer? Dat heeft echt belang. Yoga doen, Yoga bestuderen, over Yoga spreken enz. zijn goed en noodzakelijk, maar het doel is dat je Yoga bént of met andere woorden dat je je Zelf bent, dat je, om de woorden van Bhagavad Gietaa te gebruiken, Yoekta of verenigd bent.



Wat je leest in kranten, weekbladen, romans enz. kun je rustig vergeten, maar wat je nooit zou mogen vergeten is dé waarheid die je hier leest in verband met jezelf. De meerderheid van de mensen -de absolute meerderheid- heeft het wél vergeten. En dat verklaart al hun problemen. Als je dit uit Licht van Sivananda haalt hebben we goed werk geleverd.



Ik herinner me dat een paar hardgekookte breinen -zelf Yogaleraren, God betere het- ons censuur wilden opleggen. Nu is het zo dat we onszelf al meer dan genoeg censuur opleggen. En zoals ik zei, we schrijven voor iedereen; voor gelovigen en ongelovigen, voor katholieken en protestanten enzovoort, voor beginners en gevorderden, voor lauw en voor warm... Verscheidenheid is dus nodig. Vulgariserende stukken zijn nodig, maar ook stof voor insiders moet er zijn.

Iemands godsdienst is voor mij geen punt. Ik vind het de normaalste zaak van de wereld dat ieder mens het recht heeft de godsdienst te belijden waartoe hij behoort door geboorte of door bekering. Yoga zal hen helpen om hun filosofie beter te begrijpen en om hun beleving authentieker te maken.

Wij zijn allen "gelovers": de enen geloven dat God bestaat, de anderen geloven dat Hij niet bestaat. Waarom daarover twisten? Ik weet dat alleen ervaring bekeert. Om die reden leert Yoga je dat je beoefening altijd op ervaringen gericht moet zijn.

De enen bidden in kerken, de anderen in synagogen, nog anderen in tempels, in Mandirs enz. Sommigen bidden tot Allah, anderen tot de Vader in de hemel, anderen tot de Grote Manitoe of tot Jahweh. Waarom daarover twisten? Vlamingen zeggen: "Water." Walen zeggen: "De l'eau." Duitsers zeggen: "Wasser." Maar iemand die dorst heeft, neemt het water en drinkt het op. *"Het is allemaal slechts Shabdha Bedha,"* zei Swami Sivananda: verschillende klanken, verschil van woorden. Yoga is de wetenschap die voorbij woorden naar de essentie gaat. Het enige wat telt is dat men de vrede van geest bezit.

Over godsdienst toch één kritische klank. Bernard Shaw zei terecht: "Hoed je voor degenen wier God in de hemel is." Daarmee bedoelde hij: wier God ver weg is. Swami Sivananda zei: "God is in de hemel en de hemel is in je hart." Wie dit waar maakt, begint geen oorlog en is geen gesel voor deze aarde, zoals de Khomeini's, de Paisley's enz.

Er is maar één duivel en dat is het menselijk ego. Mensen introduceren hun ego in alles: in de wetenschap, de godsdienst enz. en maken er daardoor iets demonisch van.

Een hindoewijze had een bezoeker uit het Westen. De bezoeker keek verwonderd rond en zei: "Ik zie hier geen afbeeldingen van God. Hebt u dan geen afbeelding van God?" De wijze antwoordde: "Ja, achter dat gordijn." De bezoeker keek achter het gordijn en zag zichzelf in de spiegel die daar hing.

Discipelen vroegen aan hun Soefimeester: "Meester, bestaat de duivel ?" De meester antwoordde: "Natuurlijk, kijk maar eens in de spiegel."

De eerste wijze toonde de mens zijn werkelijke aard, de tweede wijze toonde hem de hindernis of wat er gebeurt als zijn geest zijn bron verlaat.



Modern hersenonderzoek heeft feiten ontdekt die licht werpen op het belang van sommige praktijken van Yogis, en van Indiërs in het algemeen, die nogal eens worden afgedaan als onzinnige gebruiken van achterlijke, domme en bijgelovige Oosterlingen. Ik denk hierbij vooral aan Japa (letterlijk: herhaling; bedoeld wordt: herhaling van een Mantra of welbepaalde formule) en Kiertan (bezingen van de faam of Kierti; bedoeld wordt: van de faam van de Onvergankelijke Werkelijkheid of God). Van beide ben ik sedert meer dan twintig jaar een fervent beoefenaar en weet dus waarover ik spreek.

De hersenen van de mens zijn verdeeld in twee helften, een linkerhelft en een rechterhelft. Beide helften zijn verbonden door een weefsel. Soms wordt dit weefsel door een chirurg doorgesneden om bepaalde ziektes, zoals bij voor beeld vallende ziekte, te behandelen. Die operaties toonden aan dat beide hersenhelften anders functioneren en dat ze de wereld zien op een andere manier.

De linker hersenhelft neemt de wereld waar op een lijnvormige wijze. Hij rangschikt de zintuiglijke gegevens in de vorm van punten op een lijn. Sommige punten komen daarbij vóór andere. Taal bij voorbeeld is een functie van de linker hersenhelft. De woorden die je leest vloeien immers langs een lijn van links naar rechts. Taal is dus lijnvormig. De linker hersenhelft functioneert logisch en rationeel. Hij denkt in de vorm van oorzaak en gevolg.

De rechter hersenhelft daarentegen neemt hele patronen waar. De linker hersenhelft herinnert zich de uitspraak en het gebruik van woorden, maar de rechter hersenhelft herinnert zich de woorden van een liedje! Hij aanvaardt ook veel ruimer wat in hem binnenkomt, dan de linkerhelft. De linkerhelft is rationeel, de rechterhelft is intuïtief, mystiek, vrouwelijk, ontvankelijk.



Hersenonderzoek heeft ook aangetoond dat de rechter hersenhelft bij de Westerling sterk onderontwikkeld is en dat dit onevenwicht ernstige gevolgen heeft voor zijn gezondheid en zijn welzijn. Stress krijgt hem door dit euvel veel meer en veel sneller in zijn greep, want het maakt hem een door en door "werelds wezen", dat geen contact meer heeft met het kosmische, stressloze, angstvrije Zelf. Japa en Kiertan zijn hiertegen simpele, doeltreffende, veilige, goedkope methodes. Japa doet men in de regel in zijn eentje. Kiertan doet men meestal in groep. Beide zijn wetenschappelijke methodes. Ze ontwikkelen de rechter hersenhelft en leiden de beoefenaar naar het domein van de diepe meditatie waar de hersenen niet meer nodig zijn.

ONDERDEEL 25 / 28

Yoga op muziek - deel 3

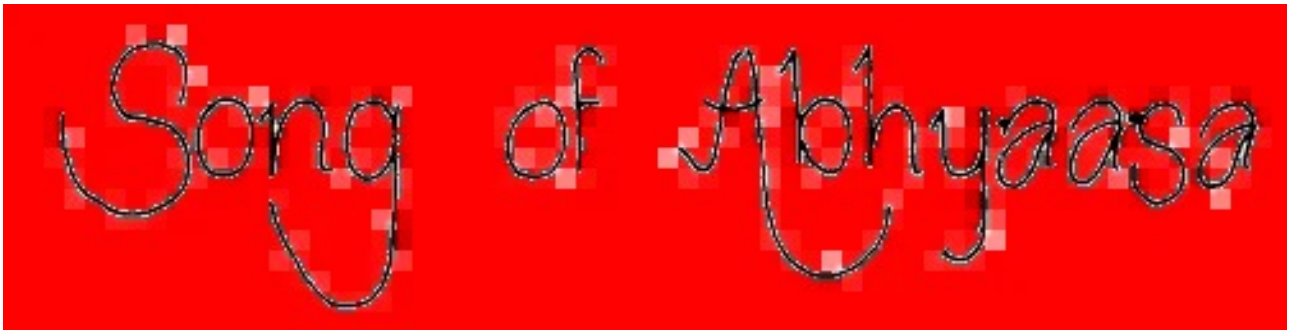
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 2

Narayana

In vorig Redactioneel schreef ik onder andere over Japa en Kiertan. Beide werken even doeltreffend in op de geest als Aasanas (Yogahoudingen) en Praanaayaama (ademhalingsoefeningen) op het lichaam. Maar aangezien onze tijd volkomen materialistisch is en we door en door lichamelijk en zintuiglijk ingesteld zijn, bestaan er tegen Japa en Kiertan nogal wat weerstanden. Ze worden nogal eens afgewezen als irrationele nonsens.



Moekoenda Maadhava Govinda bol
Keshava Maadhava Hari Hari bol
Naaraayana Naaraayana Naaraayana OM OM
Naaraayana Naaraayana OM OM

Hari Hari bol bol Hari bol
Vahi Goeroe bol Satnaam bol

Just as curd, paapad, achaar, chutney
Goad the tongue to eat more kichari;
So also japa, kiertan, satsang, svaadhyaaya
Develop Bhakti miraculously.

Vrij vertaald
Zoals zout, pickles, mayonaise de tong ertoe aanzetten meer frieten te eten, zo ook ontwikkelen herhaling van de Naam van de Ultieme Werkelijkheid (japa), het bezingen van de faam van die Wekelijkheid (kiertan), samen zijn met een wijze of met gelijkgestemde zoekers (satsang), studie van de Schriften (svaadhyaaya) devotie (bhakti) op een wonderbaarlijke wijze.

Practise yama, niyama, aasana, praanaayaama,
Pratyaahaara, dhaaranaa, dhyaana, samaadhi.

Dit is het achtvoudige Yogapad van Maharshi Patanjali (Raaja Yoga).

Do shravana, kiertan, smaran, paadasevan, archan,
Vandan, daasya, saakhya, Aatmanivedan.

Dit beschrijft het pad van Bhakti Yoga.

Have viveka, vairaagya, sama, dama, titikshaa,
Oeparati, shraddhaa, samaadhaana, moemoekshoetva.

Dit is het pad van Vedanta.

Do always shravana, manana, nididhyaasana,
You will have quickly Self-realisation.

Dit geeft het vervolg van het pad van Vedanta. Voor leerlingen van de Yoga Academie is dit lied een uitstekende geheugensteun.

Satyam, gnyaanam, anantam, brahma,
Shaantam, ajaram, amritam, abhayam.

De Ultieme Werkelijkheid is waarheid, wijsheid, eeuwig, absoluut, vrede, ongeboren, onsterfelijk, vrij van angst.



Ik had het er in vorig Redactioneel ook kort over dat de resultaten van modern hersenonderzoek een herwaardering inhouden van belangrijke psychische aspecten die in onze rationalistische samenleving lange tijd werden genegeerd. De mogelijkheden van de rechter hersenhelft zijn afgestompt door het geringe gebruik dat er wordt van gemaakt.



Ik introduceerde in november 1986 in de zaterdagsatsang en de Yoga Academie een lied van Swami Sivananda, Song of Abhyaasa. Iemand vroeg of ik mijn commentaar niet op papier wilde zetten. Graag gedaan, natuurlijk; meer nog, ik doe er mezelf een plezier mee. Laat ik het opdragen aan alle leden van de Satsang en de Yoga Academie en onze Yogaleraren.

Swami Sivananda leerde ons zingen. Misschien zullen ze van Yoga Vedanta Aalst ooit zeggen dat ze de Yogis alhier (Europa) leerden zingen. Hoe dan ook, slechts de bozen zingen niet, behalve in de opera, waar zelfs de doden zingen.



Neem een doorsnee Westerling en vraag hem wie hij in zijn eigen ogen is. Als je hem een beetje prest, krijg je een hele waslijst antwoorden: een man, een vrouw, oud, jong, dik, mager, zoon of dochter van zo en zo, moeder of vader van X en Y, werknemer of werkgever... Je vraagt hem daarna wat hij in de ogen van de wereld is. De antwoorden die hij je geeft, zullen ongeveer gelijklopend zijn. Dat "ongeveer" betekent dat hij in zijn eigen ogen bijvoorbeeld een "goede" vader is en in de ogen van zijn kind misschien niet helemaal. Het onderscheid is niet moeilijk te begrijpen: het is het onderscheid tussen mijn en dijn.

Hierbij denk ik aan een uitspraak van Swami Sivananda. Ze hing in de Satsang Hall in zijn Aashram aan de muur bij mijn laatste bezoek. Elke avond zat ik er tijdens de Satsang tegenaan te kijken. Ik hoop dat ze er

nog hangt. Yoga leert je dat je moet opkomen voor jezelf, maar niet op een egoïstische manier. De uitspraak waarover ik het heb maakt dit duidelijk: "Beschuldig jezelf zoals je anderen beschuldigt. Vergeef anderen zoals je jezelf vergeeft."



Maar nu -en nu komt de kat op de koord- vraag je hem iets wat hij niet gemakkelijk begrijpt. En je zult geduld nodig hebben om het hem uit te leggen. Je vraagt hem dat hij even zijn verbeelding laat werken en zich voorstelt dat hij alles kan vergeten wat hij in zijn eigen ogen én in de ogen van de wereld is. "Veronderstel dat je dit zou kunnen," zeg je hem, "wie blijft er dan over?" We zitten hier niet in Hoger-Lager, maar ik durf er toch een wedding op te doen dat hij antwoordt: "Niets!" En dat is zijn grote vergissing. Dat bewijst zijn diepe onwetendheid. En dat verklaart al zijn talrijke problemen.



Stel diezelfde vraag nu aan een echte Yogi en je zult ontdekken wat het verschil is tussen wijsheid en onwetendheid.



Een echte Yogi ? Zijn er dan ook onechte Yogis ? Laat ik verduidelijken wat ik bedoel met een simpel voorbeeld. In een (denkbeeldige) balletgroep worden alle mogelijk moeilijke danspassen ingestudeerd. Veronderstel dat iemand aan Maurice Béjart zou vragen wat hij van balletgroep X denkt en dat hij antwoordt: "Dat is nog geen ballet!" Waarom zegt hij zoiets, denk je ? Vraag het hem: "Waarom beweert u dat, meneer Béjart ?" En hij antwoordt: "Ze dansen niet!" Ze leren wel verschillende danspassen, maar ze dansen niet. Kun je je zo'n balletschool voorstellen ? Want wie wil er nu aan zo'n balletschool studeren ? Nog geen dwaas. En toch is het in Yoga vaak zó gesteld. Blijkbaar ligt Yoga op een vlak waar het gezond verstand minder werkt. Want wat zie je? Ze doen allerlei oefeningen, maar ze mediteren niet. Het hart van Yoga staat buiten hun leven, want ze zijn niet verankerd in Zelfbewustzijn.



Stel nu de vraag aan iemand die wel Yoga in zijn hart heeft:
"Als je vergeet wie je bent in je eigen ogen en in de ogen van de wereld wie blijft er dan over?" Hij antwoordt: "De Waarheid blijft over," of: "De Werkelijkheid blijft over," of: "Ik blijf over." Het woord in het Sanskrit voor Waarheid is: Sat.



Als Yogis samenkomen (Sanga) voor studie, meditatie, Kiertan enz. noemen ze dat Satsanga. Shiva schreef ooit, naar aanleiding van de Kiertan: "Ik zing me Sat." Sat of die Waarheid is niet mooi, Het is schoonheid zelf. Sat is niet intelligent, Het is intelligentie zelf. Sat is niet sterk, Het is energie zelf. Sat is het begin, het midden en ook het einde van alle dingen. Sat is in wezen Zaligheid of Aananda. Je ogen kunnen Het onmogelijk zien, maar door Dat zien je ogen. Je oren kunnen Het niet horen, maar door Dat horen je oren. Je verstand kan Het niet vatten, maar door Dat werkt je verstand. Het is dichterbij je dan je kransslagader. Het is dichterbij je dan jijzelf.

Mensen roken, drinken, rijden te hard, eten zich dood... Hun gedrag is zo door en door zelfvernietigend dat Freud geloofde dat mensen bezeten zijn van een doodsdrang. Kijk in de spiegel. Wat zie je? Er zijn talrijke mogelijkheden. Een blij iemand? Een verliefd iemand? Een moe iemand? Een angstig iemand ? Een bezorgd iemand ? Een verdrietig iemand? Een wrokkig iemand? Een ziek iemand? In vele gevallen een weinig beminnelijk iemand.



Als een wijze in de spiegel kijkt, ziet hij altijd, in alle omstandigheden, een beminnelijk iemand, want hij ziet niet zozeer het lichaam of zelfs niet de geest, hij ziet de Ziel of het Zelf dat zich in het lichaam en in de geest manifesteert. Hij houdt van zichzelf en hij houdt ook van anderen. Hij houdt van zijn evennaaste zoals van zichzelf, omdat hij in zijn evennaaste zichzelf ziet. Maar de meeste mensen houden niet echt van anderen, omdat ze ook niet echt van zichzelf houden. Ze houden niet van zichzelf, omdat ze zichzelf niet kennen. Het enige wat hen dan ook kan helpen is Zelfkennis, want dit is de ervaring van Yoga: je diepste werkelijkheid is zaligheid in wezen.

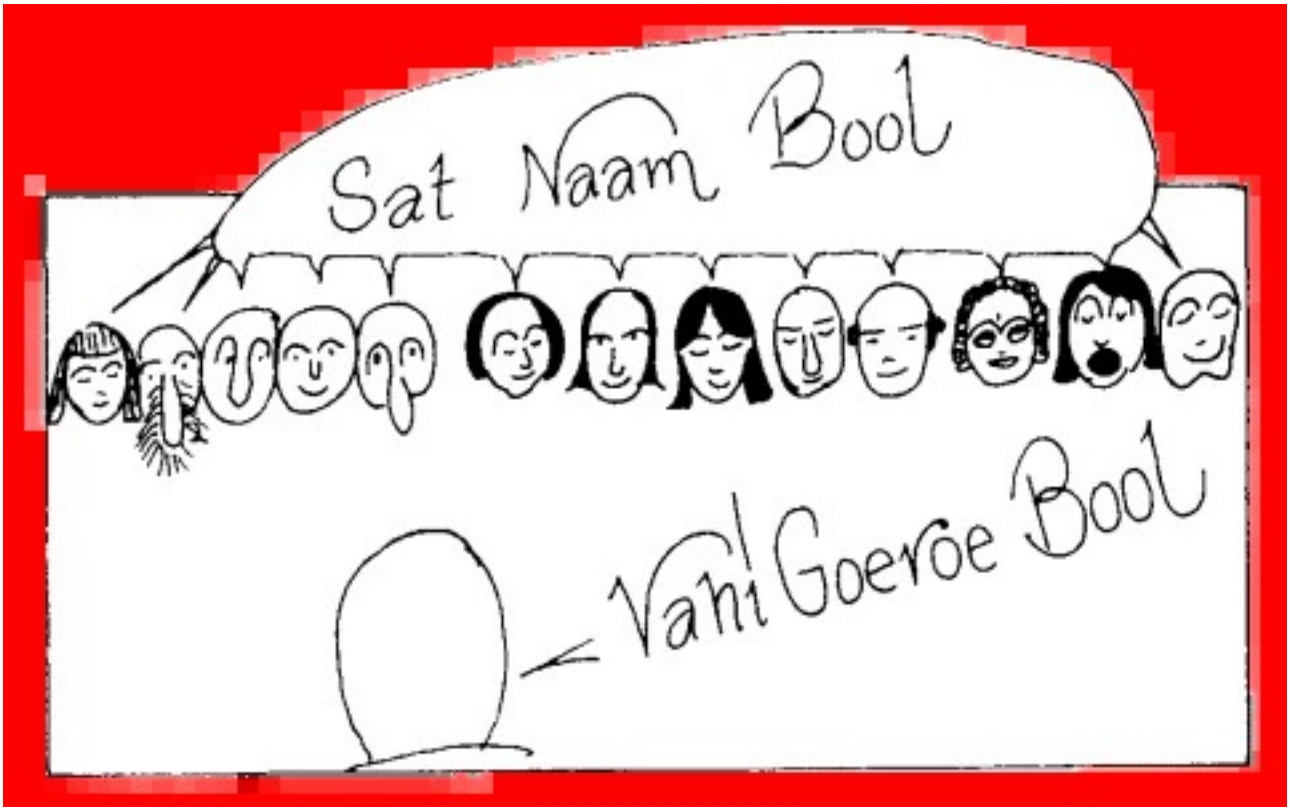


Nu terug naar Goeroedevs lied. Het heet Song of Abhyaasa. Abhyaasa betekent: oefening. Song of Abhyaasa beschrijft de methodiek van de volgende Yogapaden: Maharshi Patanjali's Ashtaanga Yoga, ook Raaja Yoga genoemd, Bhakti Yoga en Vedaanta of Gnyaana Yoga. De laatste strofe beschrijft de realisatie van Yoga.

Het lied wordt, zoals zijn andere liederen, gezongen op het ritme van Kiertan. In Kiertan worden Namen (Naama) van de Waarheid of God gezongen. Kiertan betekent: het bezingen van de Kierti of glorie (van Sat). Sat is de Onvergankelijke Werkelijkheid, die van alles de basis en de ziel is.

De Kiertan die Song of Abhyaasa inleidt bestaat uit de volgende Namen:

Hari: Hij vernietigt (het lijden);
Bool: dit is geen Naam, maar betekent gewoon: herhaal; watje ook doet, herhaal Hari; als je opstaat, herhaal Hari;
als je gaat liggen, herhaal Hari; dat wil zeggen: leef in Hari, eet in Hari, adem in Hari enz.
Moekoenda: Hij is de schenker van Moksha of verlossing:
de Waarheid maakt je vrij, zegt men terecht.
Maadhava: Hij is de gemaal van Maa of de ziel van de Natuur.
Govinda: Hij is de herder, de behoeder van de Schriften.
Keshava: Hij is aantrekkelijk en beminnelijk; wie in zichzelf Keshava ziet, kan onbevreesd in de spiegel kijken.
Naaraayana: Hij heeft Zijn verblijfplaats in ieder hart, of: Hij slaapt op de wateren (dit laatste is de mythologische betekenis).
OM symboliseert het Absolute, het alles, het allesomvattende, het ene Bewustzijn achter waken, dromen en slapen.
Vahi Goeroe: Hij is de Goeroe of spirituele leraar.
Sat Naam Bool: herhaal de Naam van Sat of de Werkelijkheid.



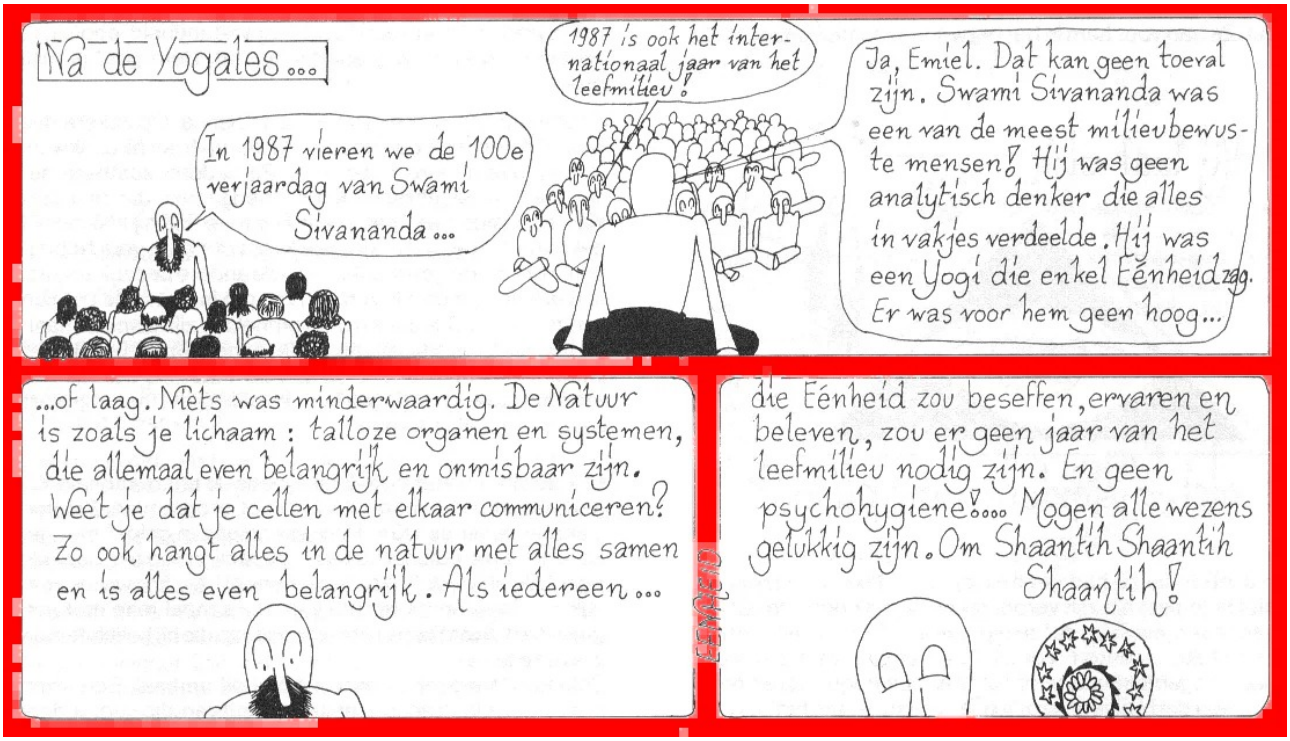
De Namen moeten correct worden uitgesproken en gezongen. De voorzanger zingt een regel. De anderen zingen hem daarna eenstemmig na op dezelfde toonhoogte en op hetzelfde ritme. Als die voorwaarden vervuld zijn, kan de extase komen. Stress toont zijn hielen. De bezongen facetten van de Werkelijkheid manifesteren zich. De levenskracht wordt opwaarts gericht. Er zijn geen woorden om dit te beschrijven. De extase van Kiertan is geen roes, zoals in het geval van drugs en drank. Er volgt dan ook geen kater. Integendeel, je komt er gelouterd en gesterkt uit. Je weet niet wat je mist, als je dit niet beoefent.

Maar misschien schaam je je om te zingen. Als je je wil schamen, voor mij niet gelaten, maar dit is geen reden. Er zijn redenen te over om je te schamen. Of niet soms?



De eerste strofe is typisch Swami Sivananda: "Zoals curd, Paapad, Achaar, Chutney de tong aanzetten tot het eten van meer Khicharie, zo ook ontwikkelen Japa, Kiertan, Satsang en Svaadhyaaya Bhakti op een wonderbare wijze." Wil je dat ik dit vrij vertaal in het Vlaams? Ziehier dan: "Zoals zout, mayonaise, pickles, ketchup de tong aanzetten tot het eten van meer frieten, zo ook ontwikkelen Japa, Kiertan, Satsang en Svaadhyaaya Bhakti op een wonderbare wijze."

Swamiji verplichte mij met deze strofe wat huiswerk te maken met behulp van het Hindi-Engels-woordenboek. Curd is gestremde melk. Dit is in India een gewaardeerde lekkernij, die bij vele maaltijden wordt opgediend. Paapad is een dunne krokante koek, gemaakt van peulvruchten, sago en aardappelmeel. Achaar is een pickle, jam of ingelegde vruchten. Chutney is een saus of kruiderij. Khicharie is een bereiding van rijst en peulvruchten samen gekookt.



Gérard Blitz, voorzitter van de Europese Yoga Unie, die zijn jeugd in Antwerpen doorbracht en Nederlands kent, schrijft ons uit Parijs het volgend briefje Zo hoor je ook eens van een ander hoe goed dit blad wel is.

Just as curd, Paapad, Achaar, Chutney Goad the longue to eat more Khicharie, So also Japa, Kiertan, Satsang, Svaadhyaaya Develop Bhakti miraculously.

Japa is herhaling van een Mantra (meditatieformule), Kiertan is meditatief zingen. Satsang is samenkomen met Yogis. Svaadhyaaya is studie van de Yogaschriften. Wat ontwikkelen ze op een wonderbare manier? Bhakti.

Bhakti betekent: liefde, devotie. Bhakti is een grote kracht. In Bhakti is het hart ontwikkeld.

In zijn Song of Salutations (zie onze cd's) zingt Swami Sivananda: "Hij die verblijft in het hart van Bhaktas (toegewijden), Hij die Lanka Raavan overwon (letterlijk: die de demon Raavana, die heerste over Shrie Lanka, overwon; symbolisch: die de geest en de zinnen overwon), Hij die de vruchten van Shabarie at. Hem geef ik mijn groet."



Deze strofe verheerlijkt Shrie Raama, de held van het epos de Raamaayana, die tientallen eeuwen geleden door Zuid-India trok. Shabarie was een wilde. Ze leefde in het oerwoud. Zij had een grote devotie (Bhakti) voor Raama opgevat. Ze had voor hem in het oerwoud vruchten gezocht. De vruchten die ze had geplukt zijn zeer lekker, maar als ze niet helemaal rijp zijn veroorzaken ze buikloop. Om zich er van te vergewissen dat ze rijp waren, had ze uit elke vrucht een stukje gebeten. Voedsel dat iemand met zijn mond had aangeraakt was voor hindoes van hoge kaste onrein. Het was dan ook een grove overtreding tegen het etiquette als men hen dergelijk voedsel aanbood. Maar Raama at de vruchten van Shabarie met smaak op. Hij ziet immers iemands hart en niet zozeer iemands uiterlijk gedrag. Hij laat zich niet misleiden door pluimstrijkerij.



In de tweede strofe van Song of Salutations zingt Goeroedev: "Hij die verblijft in de Brindavan Dhaam (een plaats niet ver van Delhi; met Hij in de strofe wordt Shrie Krishna bedoeld). Hij die de boosaardige Kamsa vernietigde (de tiran ; symbolisch wordt bedoeld: onwetendheid, egoïsme), Hij die de granen van Soedaamaa at, Hem geef ik mijn groet."

Soedaamaa was een discipel van Krishna. Op zekere dag bracht hij Krishna een bezoek. Er waren toen hij aankwam nog enkele andere bezoekers. Zij hadden kostbare geschenken meegebracht. Maar Soedaamaa, die zeer arm was, had alleen wat gekookte rijst mee, die hij lekker had gekruid en in een doekje gewikkeld om hem vers te houden. Toen hij de geschenken van de andere bezoekers zag, schaamde hij zich. Hij verborg zijn pakje rijst in de plooien van zijn gewaad. Maar Krishna omhelsde zijn discipel, haalde de rijst te voorschijn en at deze met smaak op. Hij ziet immers iemands devotie en niet de materiële waarde van zijn offergave. Geld geven kunnen alle rijken, maar zijn hart geven kan niet iedereen.



Enkele jaren geleden in Zinal, tijdens de Internationale Yogaweek, stond er een rabbijn op het programma, Shlomo Carlebach, uit de USA. Hij verkondigt zijn geloof met gezang. In hun eredienst fluiten deze rabbijnen op een bepaald ogenblik, al wordt fluiten in de tempel beschouwd als zeer vulgair. Ze doen dit ter ere van een simpel man met een groot hart en om een grote eigenschap die hij belichaamde in ere te houden.

Shlomo Carlebach zong voor ons dit verhaal. Een arme jood kon na lang sparen naar het land van zijn voorouders terugkeren. Hij had zijn grootouders en zijn ouders altijd al met gloed horen spreken over de grote tempel in hun land van herkomst. Na talrijke ontberingen kon hij eindelijk de tempel van zijn voorouders betreden. Maar hij wist niet hoe zich te gedragen. Ook kende hij de woorden van de heilige teksten niet. Hij kende de voorgeschreven gebeden niet. Maar zijn hart stroomde over. Wat te doen? Om uitdrukking te geven aan zijn gevoelens floot hij. De aanwezigen waren verbolgen. Maar wat gebeurde er? De hemel opende zich en daaruit scheen een helder licht te voorschijn.

Wat de geleerdheid van de rabbijnen niet vermocht, dat kon de devotie van een ongeletterde wel.

Van rabbijn Shlomo Carlebach bleef me ook het volgend verhaal bij. Aan een oude verlichte rabbijn in New York vroeg iemand waar hij zijn wijsheid vandaan had. De rabbijn zei dat de verklaring zeer eenvoudig was. Hij vertelde dat zijn ouders lang geleden gevlucht waren uit Polen. Het vroor hard. Ze hadden hem, terwijl ze wachtten op vervoer, in het politiekantoor te slapen gelegd op twee stoelen. Hij had het koud en was bang en hij kon niet slapen. De oude rabbijn van die plaats kwam tijdens de nacht eens kijken. Hij zag dat de kleine jongen zachtjes lag te wenen van ellende en dat hij beefde van de kou. De rabbijn deed zijn zware winterjas uit en dekte er de jongen mee toe. De New Yorkse rabbijn zei:

"Ik voelde de warmte van de jas mij verwarmen. Het gevoel dat me op dat ogenblik doorstroomde heeft me nooit meer verlaten."

Dit is Bhakti. Als Bhakti er zich in manifesteert, kan je hart niet langer in je borstkas blijven. Het gaat dan overal heen en omvat alles en iedereen. Je kunt het niet helpen. Niets kan je nu nog deren. Of je nu geeft of neemt, je voelt slechts dat je twee rollen speelt: de rol van gelovige en de rol van God: als iemand je iets

geeft, speel je de rol van gelovige; als jij iemand iets geeft, speel je de rol van God. Hart geeft aan hart, hart krijgt van hart. Dit is Bhakti. Bhakti is een zeldzame gave. Japa, Kiertan, Satsang en Svaadhyaaya ontwikkelen Bhakti op miraculeuze wijze, zegt Goeroedev, in Song of Abhyaasa.



Pratise Yama, Niyama, Aasan, Praanaayaam, Pratyaahaara, Dhaaranaa, Dhyaan, Samaadhi.

In zijn tweede strofe van zijn Song of Abhyaasa of Lied van de Oefening zegt Goeroedev: "Beoefen Yama, Niyama, Aasana, Praanaayaama, Pratyaahaara, Dhaaranaa, Dhyaana, Samaadhi."

Dit lied is een uitstekende en inspirerende methode voor leerlingen van de Yoga Academie om Maharshi Patanjali's Ashtaanga Yoga van buiten te leren. Voor gewone lezers kan dit moeilijk schijnen, maar voor leden van de Yoga Academie is het gesneden koek.

Ieder woord geeft een trede of Anga aan. Er zijn er acht (Ashta). Daarom heet dit pad Ashtaanga Yoga. Het heet ook Paatanjala Yoga of de Yoga van Patanjali. Patanjali is de grondlegger. Zijn pad wordt ook Raaja Yoga of Koninklijke Yoga genoemd, omdat het alle andere paden bevat. Je kunt het ook Integrale Yoga noemen.

Maharshi Patanjali beschrijft zijn Asthaanga Yoga in het tweede boek van zijn Yoga Soetras. Je vindt de volledige Yoga Soetra in ons boek Yogakompas. Zijn naam geeft aan dat Patanjali een zeer beminnelijk iemand was. Anjali betekent: buigen met gevouwen handen. Patanjali: iedereen boog vanzelf aan zijn voeten neer.





Maharshi (Mahaa Rishi: letterlijk: grote ziener) is een eretitel. Technisch gesproken was een Rishi iemand die één Veda kende, een Maharshi iemand die alle vier de Vedas kende. Patanjali's beroemde tekst heet Yoga Darshana (Yoga-zienswijze). Hij is samengesteld uit aforismen of Soetras. De gehele tekst wordt aangeduid als de Yoga Soetra (Yo-galeidraad) of de Yoga Soetras (aforismen over Yoga). De Vedas zijn boeken van wijsheid. Veda betekent: weten. De ortodoxe filosofieën (er zijn er zes in totaal: de Shat Darshanas of zes Zienswijzen) worden zo genoemd, omdat ze de autoriteit van de Vedas aanvaarden. Ze moeten al hun beweringen sterk maken door een verwijzing naar de Vedas. De Shad Darshanas zijn verschillende niveaus van kennis, die bestaan, omdat de zoekers in verschillende stadia van ontwikkeling zijn. Eén Darshana geeft een ritualistische benadering. Twee scholen bestuderen de logica. Eén school maakt een studie van alle bestanddelen van dit heelal. Ze wordt Saankhya genoemd. Saankhya betekent letterlijk: het tellen van aantallen. De grondlegger was Kapila Moeni. De Yoga Darshana is een voortzetting van de Saankhyafilosofie, maar Patanjali aanvaardt een persoonlijke God, die hij Ieshvara noemt (degene die is). Yoga wordt dan ook Sa Ieshvara Saankhya genoemd: de Saankhyafilosofie plus Ieshvara. Het einde van de weg is Vedaanta; letterlijk: het einde (Anta) van het weten (Veda). Vedaanta laat het dualisme van de Saankhyafilosofie van Kapila Moeni en van de Yogafilosofie van Maharshi Patanjali achter zich (dualisme of Dvaita, letterlijk: tweeheid: er is Natuur en Bewustzijn). Volgens Vedaanta is dit dualisme zelf de manifestatie van de onwetendheid.

Shankara vatte zijn Advaita Vedaanta (Advaita: niet-twee) samen als volgt: *"Brahma Satyam Jaganmityaa Jievo Brahmaiva Naaparah. Het Absolute is werkelijk. De wereld is onwerkelijk. Het individuele Zelf en het Absolute zijn in wezen niet verschillend."* Ook die zin heeft Goeroedev verwerkt in een van zijn Kiertans, zoals leerlingen van de Yoga Academie wel weten.

Ben je je bewust van het formidabel feit dat ik hier op nog geen bladzijde eeuwen van menselijk streven heb samengevat? De oude wijzen ontleedden allen dezelfde menselijke situatie. Ze zochten een oplossing voor de moeilijkheden, die eigen zijn aan de verscheidene fasen van evolutie. Op ieder niveau moet er een oplossing worden geboden. Dit is een simpele verklaring voor de vele benaderingen. Aan die oude wijzen danken we de rijke Yogawetenschap.

Er zit een volstrekt logische lijn in het achtvoudig pad van Maharshi Patanjali: het leidt je van uiterlijkheid of zintuiglijkheid naar innerlijkheid en van innerlijkheid naar het universele, van stress en onlust naar de diepe vrede van Zelfbewustzijn.

Een beetje denkwerk. Wat is hier op aarde de grootste moeilijkheid van de mens en welk woord in verband hiermee ligt psychiaters en psychologen bestorven in de mond?



Het begint al als je ter wereld komt: uit de duistere, warme geborgenheid van de schoot van je moeder kom je terecht in het harde elektrisch licht en de koude lucht van de verloskamer via de in plastic gewikkelde handen van de dokter, die je een tik tegen je billen geeft. Nogal een entree. Vreselijk!

Ik zag enkele jaren geleden in Zinal in de Internationale Yogaweek een paar films van mensen die de nieuwe wereldburger niet behandelen op de gevoelloze manier waarop een vishandelaar met een kabeljauw omgaat. De eerste film was van de bekende Franse dokter Fréderic Leboyer, van wie ik voordien ook al een film zag op tv. De pasgeborene wordt door hem niet onthaald in hel licht en koude lucht. Hij legt de baby onmiddellijk in water op lichaamstemperatuur. Ook wordt de navelstreng niet onmiddellijk doorgeknipt. De longen gaan heel langzaam open en de baby huilt amper. Zijn gezicht drukt een groot welbehagen uit. De tweede film was van een landgenoot, Jo Van Orshoven, een bioloog die zijn hart verloor in Nederland aan een Fries meisje. Zijn film toonde de geboorte van zijn eigen zoontje. Een indrukwekkend document. Zijn methode is enigszins anders al is ze op dezelfde inzichten gebaseerd. De baby wordt op de buik van zijn moeder gelegd. Zijn neusje en mondje worden met de hand bedekt. De lucht wordt slechts langzaam in de longen gelaten. Het bereikte resultaat is hetzelfde. De vader en de moeder en de nieuwe baby knappen het werk tezamen op. Ze hebben het immers negen maand voordien ook samen opgeknapt. Bij de jonge Van Orshoven was alleen een verpleegster aanwezig om de navelstreng door te knippen. Zo komt de eerste buiten baarmoederlijke relatie tot stand, op een totaal andere, vriendelijke, geweldloze manier, die geen problemen doet ontstaan.



En hier vallen de woorden die we zochten en die een antwoord geven op de vraag wat hier op aarde onze grootste moeilijkheid is: relaties en relatieproblemen.

Relatie is het woord dat de talrijke problemen van de mens goed samenvat. Met zijn relaties in het reine komen, dat is zijn moeilijkste opdracht of opgave. Onze eerste relaties waren: licht, lucht, handen, water, buik, dokter, moeder, vader, moederborst enzovoort. Vul maar zelf in, want je hebt het toch ook meegemaakt.

Dan werd je kleuter en maakte je kennis met leeftijdgenootjes, onderwijzers, misschien met een die overspannen was en die je gebruikte als bliksemafleider voor zijn onlustgevoelens en frustraties. Misschien zag je een beetje scheel of had je rood haar of stotterde je... Wat heb ikzelf toch wat afgevochten door mijn naam, Kiekens. Of er kwam een zusje of een broertje bij en je moest nu de aandacht delen.

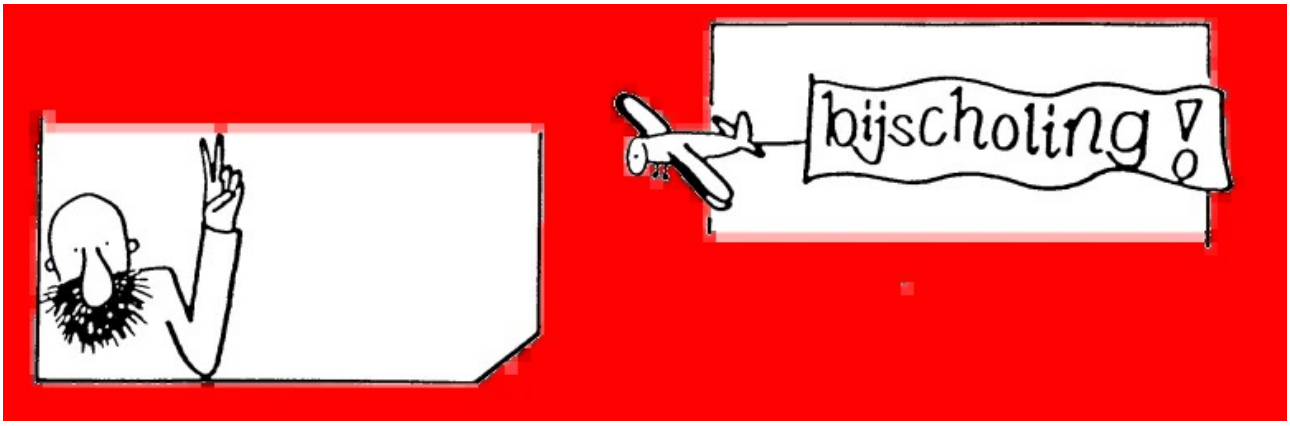
Dan ontwaakte je seksualiteit. Herinner je je dat nog ? Je begreep geen snars van wat je overkwam. Je werd dan groot en zocht een baan. Je trouwde of bleef alleen. Of je bent een buitenbeentje. Dan kwamen eventueel de kindjes.

Kindjes blijven niet onmondig: en je weet wat de volksmond zegt: kleine kinderen trappen op je kleed en grote op je hart.



Als je het kunt harden word je dan oud. Je verliest een aantal relaties: je haar, je tanden, je vitaliteit, je begraaft vele dierbaren. Vul zelf maar aan. Het ene woord dat het allemaal goed samenvat is dus ongetwijfeld: relaties. Want wat zijn dit anders?

Het is dan ook normaal dat Maharshi Patanjali begint met Yama en Niyama. Hij doet dat niet uit een moraliserende inslag, die het gevolg was van zijn cultuur. Helemaal niet. Moraliteit is gewoon onvermijdelijk en levensnoodzakelijk. Vroeger en in de meeste beschavingen was er een welomschreven gedragslijn voor iedereen, een welbepaald rollenpatroon waarin iedereen werd getraind. Dit is grotendeels weggevallen, wat moraliteit nog heel wat belangrijker maakt.



Om het kort te maken, je moet orde op zaken stellen in je leven. Dat is wat Patanjali bedoelt met Yama en Niyama. Het onderscheid dat hij maakt, heeft betrekking op gedragsregels tegenover anderen (Yama) en tegenover je eigen lichaam en je eigen geest (Niyama). De details over Yama en Niyama vind je in ons boek Yogakompas op blz. 138.



In een vlaag van enthousiaste ijver die het gevolg is van bijvoorbeeld een inspirerend artikel of een bezielende lezing of les, besluit je ruim tijd te maken voor dagelijkse Yogabeoefening. Je stelt evenwel al vlug vast dat je zonder de waard hebt gerekend. Je vrouw of man, je kinderen, je vrienden, je hobby's, met andere woorden je relaties, gaan nogal eens dwars liggen, tenzij ze van Yoga heil verwachten. Je moet het hoe dan ook met hen klaren, rekening houdend met hun eventuele vooroordelen, weerstanden, tegenkanting enz. (dit "enz." is een erkenning van het feit dat de omstandigheden vindingrijker zijn dan de verbeelding).

Veronderstel nu dat je tijd vindt en dat je gezinsleden je wind in de zeilen geven. Je doet dan algauw de ontnuchterende ontdekking dat regelmaat moeilijk op te brengen is, want dat je eigen tegenkanting al evenmin te onderschatten is. Als je deze moeilijkheden op de korrel neemt zul je achterhalen wat de Yamas en de Niyamas beogen. Herinner je dat Patanjali een grote ziener of wijze was. Yamas en Niyamas zijn geen regels die je worden gegeven om je te dwarsbomen, om je het leven zuur te maken of omdat iets goed of slecht is. Ze worden je alleen voorgeschreven om je toe te laten de vrede van geest te bezitten.

Laten wij het eens concreet bekijken. Nemen wij de eerste van de vijf Yamas: Ahimsaa. Himsaa betekent: geweld. Ahimsaa is geweldloosheid. Het gaat niet alleen om grof geweld, zoals doden, slaan, laster verspreiden enz. Evenmin is het de daad zelf die bepaalt of iets geweld is of niet. Dit wordt bepaald door het motief van de daad. Het gaat ook om veel subtielere dingen, zoals het geweld dat kan liggen in je blik, in je woorden, in je ideeën enz. Je tong kan bij voorbeeld scherper zijn dan een zwaard. Voorbeelden zijn er genoeg. Laat ik er enkele uit de praktijk noemen: een veel te mager meisje juffrouw schellekens noemen, tegen een dik jongetje al is het "om te lachen" dikzak zeggen of een lang opgeschoten meisje aanspreken met lange wapper enz. Of het hoeft nog zo grof niet te zijn. 's Morgens vóór je opstapt naar je werk drink je de koffie op die je partner voor je heeft gezet zonder dat je enige waardering toont, soms zelfs zonder dat je weet dat je aan het drinken bent. Dit tekort aan waardering is een subtiele vorm van geweld. Je plukt er de vruchten van in de vorm van wrevel, ongenoegen en opstandigheid. Als je echter, met Patanjali's Ahimsaa of geweldloosheid in gedachten, je koffie nuttigt met aandacht en waardering voor watje partner je met zoveel genegenheid voorzet, zul je een tevreden partner hebben. Een Yogi weet datje met azijn geen vliegen vangt. Hij gelooft in Sympathie. Hij wil ook geen gelijk halen. Hij doet wat hem te doen staat. Wat anderen doen is hun probleem. Hij gelooft ook niet in de filosofie van een oog voor een oog, want dat zal de wereld blind maken, zei Gandhi terecht.



De tweede Yama is Satya of waarheidszin, nogal vanzelfsprekend aangezien het de Waarheid is die we willen realiseren.

De derde Yama is Brahmacharya, letterlijk: leven in Brahman of het Absolute. Dit is een moeilijk punt voor Westerlingen, want het betekent in de praktijk "kuisheid", een woord dat ons de kriebels geeft. Het wordt nog erger als je het vertaalt als "celibaat", want dan sluit je alle paren uit. En dat kan niet de bedoeling zijn. Yoga is niet alleen voor grot-bewoners, monniken en asceten. Het is voor iedereen. Kuisheid betekent gewoon: houd deze formidabele kracht binnen de perken. Ga er mee om zoals met je geld: gooi het niet weg, maar geef het zinnig uit. Wie achter de rug van zijn partner bijvoorbeeld op seksjacht gaat, kan wel een kruis maken over zijn gemoedsrust en dus ook over het succes van zijn Yogabeoefening. Dat heb ik al vaak genoeg zien gebeuren. Ook kan ik niet inzien hoe sommigen harteloosheid en onverantwoordelijkheid kunnen rijmen met Yoga. Een goede relatie is in onze moderne maatschappij de beste voedingsbodem voor Yoga. Man en vrouw die samen op het Yogapad zijn leven in een hemel op aarde. De volgende Yamas zijn Asteya, niet-stelen en Aparigraha, letterlijk: het niet aanvaarden van giften of het niet nemen van wat je niet echt nodig hebt.

De Niyamas zijn: Saucha, Santosha, Tapas, Svaadhyaaya en Ishvarapranidhaana.

Saucha is reinheid. Dit omvat de zorg voor het lichaam: bad, dieet enz.

Roken bij voorbeeld is een overtreding tegen Saucha. Het is ook Himsaa of geweld: het is een verschrikkelijke zonde tegen je longen, die het je vroeg of laat betaald zetten. Santosha is tevredenheid. Dit is het resultaat van overgave, vertrouwen en waakzaamheid. Tapas is versterving van het lichaam, van de geest, van de spraak enz.



Stoppen met roken bij voorbeeld is een goede Tapas. Svaadhyaaya is studie van de Yogaschriften. Ieshvarapranidhaana is overgave aan Ieshvara of God. Letterlijk betekent het: zich midden in Ieshvara of de Werkelijkheid weten.

De Yamas zijn algemene regels die iedereen, zonder onderscheid, binden. De Niyamas zijn Yogaregels. Patanjali geeft ze je om je toe te laten een gelukkig, vredevol en nuttig leven te leiden.

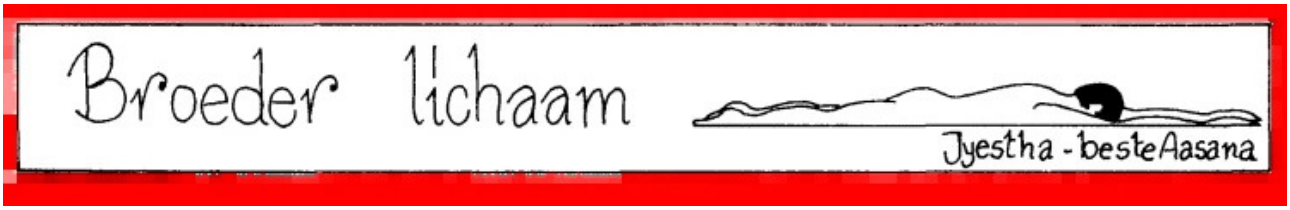


Het is niet de bedoeling dat je je een bepaald gedrag aanmeet als een vlag die een andere lading dekt. Want je kunt misschien je medemensen om de tuin leiden, maar nooit de Waarheid. Het is de bedoeling datje beoefening van de Yamas en de Niyamas de uitdrukking is van een moreel bewustzijn. Het is ook niet zo datje "op je tenen moet gaan lopen om te voldoen aan andermans normen". Gebruik gewoon je gezond verstand en houd het doel voor ogen: in vrede leven met de wereld en met je eigen persoonlijkheid. Dat is het doel van de Yamas en de Niyamas. De rest is gemakkelijker. De grote spelbreker in relaties is het ego, egoïsme.

Om die reden zeggen de grote wijzen je van je leven een offer te maken, met andere woorden: doe wat je doet voor anderen. Er is geen andere oplossing. Bovendien is dit het geheim, het koninklijk geheim, van het geluk en van de innerlijke vrede. Egoïsme is het gevolg van onwetendheid betreffende je wezenlijke werkelijkheid. De soevereine methode is dan ook Zelfkennis, Gnyaana.

Overweeg deze ideeën. Het is de moeite waard. Investeer er ruim tijd en energie in. Zie ze in hun juiste samenhang. Ze zullen je ook uit de handen van de dokters, psychiaters en advocaten houden.

De derde trede is Aasana, Houding. Je gaat met Aasana dieper naar binnen. Je relaties liggen meer aan de oppervlakte van de persoonlijkheid dan het lichaam.



Wat is dit lichaam voor een Yogi ? Alleszins meer dan vlees en beenderen. Het lichaam is het dubbel van de geest: de geest maakt zich een lichaam voor de uitdrukking van zijn gevoelens, gedachten enz. en voor de bevrediging van zijn begeerten. Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog.

Het lichaam wordt bekrachtigd door een energielichaam. Als het energielichaam uit het fysieke lichaam wordt teruggetrokken gaat het fysieke lichaam tot ontbinding over.

Het energielichaam bestaat uit energiecentra (Chakras) en energiebanen (Naadies). De meeste dokters geloven niet in dit energielichaam, want als je een lijk ontleedt, vind je de Chakras en Naadies waarover Yogis spreken niet terug. De Chakras en de Naadies behoren immers tot het levend organisme. In Aasana wordt het energielichaam in evenwicht gebracht.

Als je het doel van iets kent, begrijp je ook beter de methode. Dit is een goede regel om te onthouden. Het doel van Aasana is de onbeweeglijkheid van het lichaam tot stand te brengen, zodat je diep kunt mediteren. Patanjali's definitie is: *"Sthirasoekhamaasanam. Houding (Aasana) is dat wat vast (Sthira) en aangenaam (Soekha) is."*

Er zijn vele Aasanas of Yogahoudingen. Het zijn evenwel allemaal variaties op hetzelfde thema. Een reeks Aasanas wordt steevast beëindigd in Shavaasana of Lijkhouding. Dit is de diepe ontspanning in rugligging. De onbeweeglijkheid van het lichaam is dan zo volkomen dat een eventuele toeschouwer zou denken dat daar iemand dood ligt.

Met de Lijkhouding eindigt de oefening niet. Het is immers niet voldoende dat je ontspannen bent. Je moet ook alert zijn. Daarom ga je na de Lijkhouding in een Zithouding zitten.

De Zithouding is zeer belangrijk in het leven van een Yogi. Je moet met de Zithouding wat experimenteren in het begin om te ontdekken welke houding je best ligt (zie Wegwijs in Yoga, Yogagids, Bhagavad Gietaa en onze andere boeken).

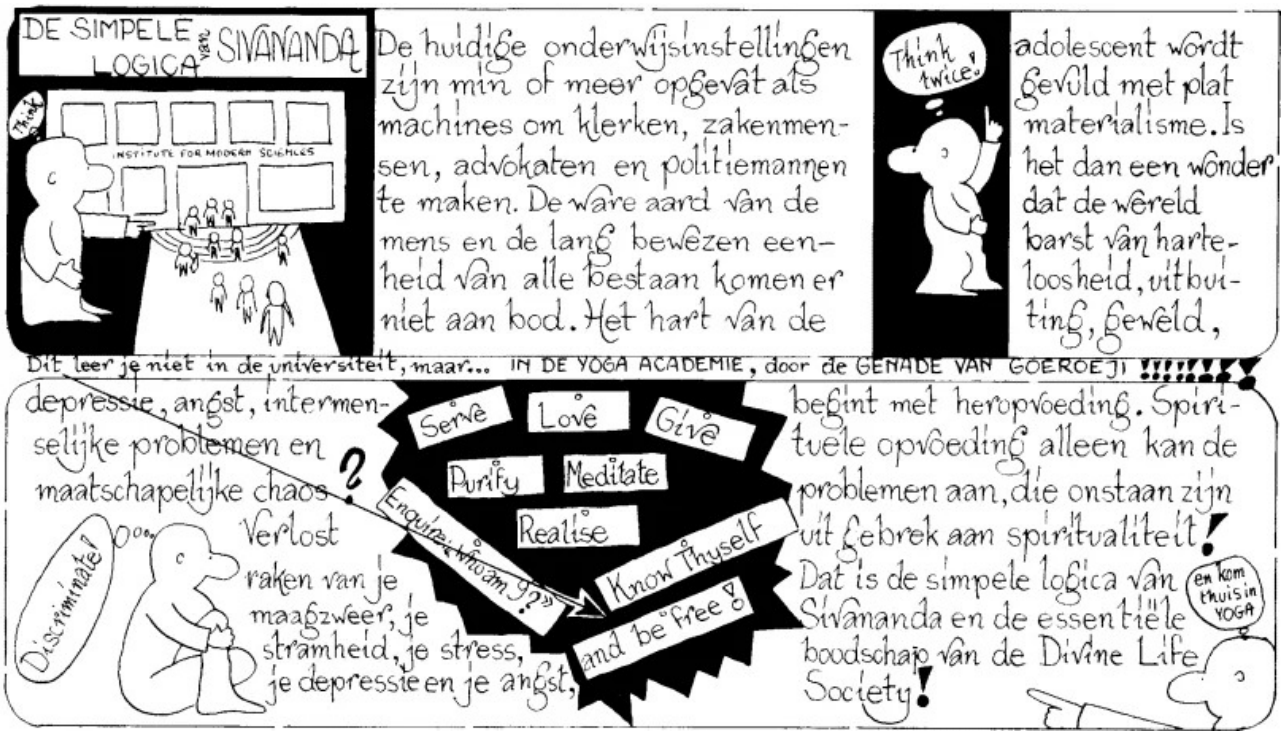
De Zithouding kan in het begin een marteling betekenen voor de benen en de rug. Maar het lichaam past zich vlug aan en je zult merken dat je al voor heel wat hetere vuren hebt gestaan.

De wervelkolom moet in de Zithouding verticaal worden gehouden. Je kunt de Zithouding vervolmaken, zegt Patanjali, door de natuurlijke neiging aan banden te leggen en door te mediteren over de oneindigheid. De natuurlijke neiging is: beweging. Bewegingloos leren zitten is een hele opgave. Je zult er een lange tijd zoet mee zijn.

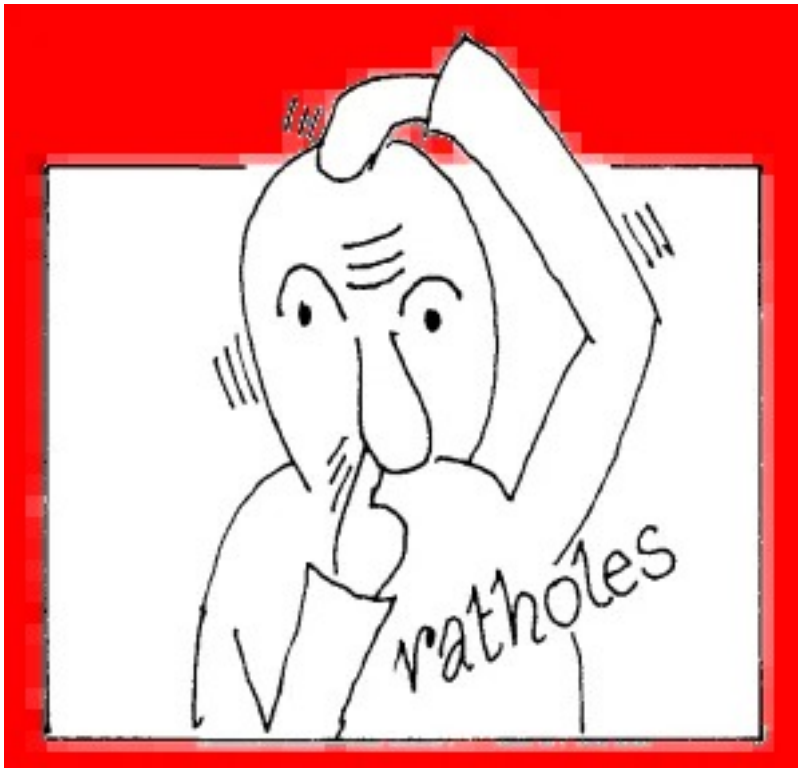
Je hebt allerlei tics: in je haar krabben, in je neus pulken, misschien op je nagels bijten, je voeten op en neer wippen enz. Ook je rusteloosheid, je ongeduld, je nieuwsgierigheid enz. spelen een rol. Swami Sivananda noemde dit: de ratholes of life, de rattenholen van het leven: ratten graven kanalen in dijken, waardoor het water wegsijpelt en de dijk zijn stevigheid verliest. In de Aasana wordt het wegvloeien van de energie gestopt en opwaarts gericht. Het lichaam komt dan helemaal tot rust en je verliest meer en meer je lichaamsbewustzijn.

Je leert dit maar op één manier: door in de Zithouding die je koos te zitten, elke dag. Op een stoel zitten is geen goede oplossing. Als je in diepe meditatie gaat, heeft je houding geen stevigheid genoeg en kun je vallen.

De vierde trede is Praanaayaama. Praana is de levenskracht. De letterlijke betekenis van het woord Praanaayaama is: beheersing (Ayaama) van de Praana (levenskracht). In de praktijk gaat het om ademhalingsoefeningen (zie Wegwijs in Yoga), die je twee dingen leren: ademen met de gehele longen en aan een veel langzamer ritme. Praanaayaama trekt je nog meer naar binnen. Woorden kunnen je wellicht niet overtuigen. De ervaring zal je overtuigen. Je ervaart in Praanaayaama een grote rust, vrede en kracht. Daarom: D.H.N. Doe Het Nu.



De volgende trede wordt Pratyaahaara genoemd. Dit wordt omschreven als: het terugtrekken van de zintuigen van de zintuiglijke voorwerpen. De ogen terugtrekken van vormen en kleuren is gemakkelijk: je sluit de ogen. Een paar andere zintuigen zoals bij voorbeeld de oren zijn niet zo gemakkelijk te beheersen. Pratyaahaara is deconcentratie. Voorbij de vierdetrede wordt het voor velen moeilijk, omdat de oefening dan heel wat subtieler wordt en er ook heel wat oefening (regelmatige oefening) nodig is.

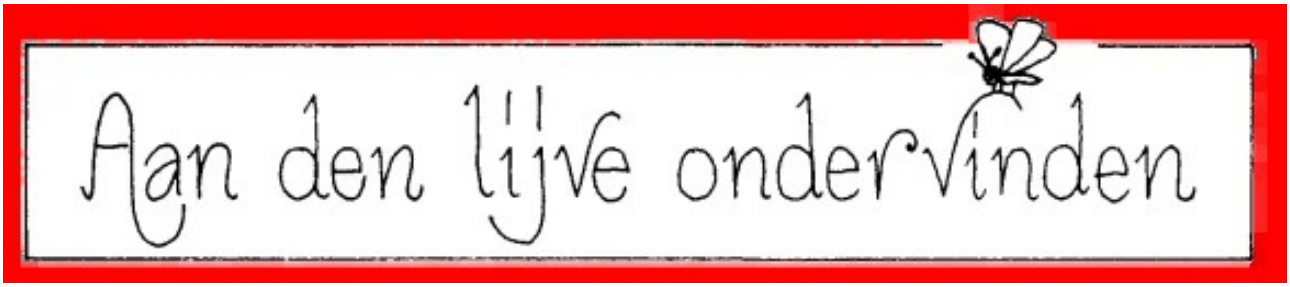


Laten we ons nu even voorstellen dat je gaat zitten op de voorgeschreven wijze en dat er niets is dat je gemoed bezwaart. Je zit rechtop en vast. Je hebt de Praana in evenwicht gebracht met behulp van enkele ademhalingsoefeningen. Wat gebeurt er?

Swami Sivananda schrijft ergens: "De geest is niets, maar hij doet alles." Met "de geest is niets" wordt bedoeld dat hij zoals de duisternis is: steek het licht aan, waar is nu de duisternis? De geest heeft niet echt een bestaan, maar hij doet alles. Hij gaat onophoudelijk met je op de loop. Jij zit in Aalst te mediteren, maar hij gaat met je naar de bioscoop in Brussel of op reis naar India of naar New York... Je bouwt luchtkastelen. Dit is de ervaring van iedereen die met meditatie begint. De geest gaat onophoudelijk naar de talrijke zintuiglijke voorwerpen. Dit is zijn aard. En bovendien heb je hem altijd al een volledige bewegingsvrijheid gegeven. Dit maakt de moeilijkheid nog groter. Hij is immers gewend van te doen wat hem zint. Maar door oefening (met wijsheid en geduld) is een oplossing mogelijk!!!

De geest gaat van het ene voorwerp naar het andere, van de ene situatie naar de andere. Zonder basis kan hij niet bestaan. Hij heeft als basis altijd een of ander voorwerp nodig.

Herinner je dat we bezig zijn ons voor te stellen dat we met de praktische oefening bezig zijn. Je hebt Praanaayaama gedaan. Je doet nu Pratyaahaara. Dat wil zeggen je observeert een tijdje geest. Je laat hem gaan waarheen hij wil. Je bent je bewust van alle gewaarwordingen, gevoelens enz.



De volgende trede is Dhaaranaa of concentratie. Dhaaranaa betekent: houden: je vestigt de geest op één plaats. Je houdt hem vast op één plaats. Dit kan een uiterlijk voorwerp of een innerlijk punt zijn. Je brengt hem telkens naar die plaats terug.

Wanneer nu de gedachten onophoudelijk in die plaats vloeien, spreekt men van Dhyaana of meditatie. Als de geest volledig versmelt met zijn bron spreekt men van Samaadhi.

Jij bent de Getuige. De geest komt daardoor spoedig tot rust.

Veronderstel dat je als oefening Japa doet (een Mantra herhalen). Je herhaalt de Mantra met een éénpuntige aandacht. De geest dwaalt telkens weer af. Maar je brengt hem telkens weer terug naar de herhaling van de Mantra. Als nu de hele geest in de herhaling betrokken is, spreekt men van Dhyaana of meditatie.



Om de hele methodiek van Raaja Yoga te begrijpen en samen te vatten, stel ik voor dat we nu nagaan welke moeilijkheden er zich tijdens onze oefening hebben voorgedaan. Je moest al verscheidene moeilijkheden uit de weg ruimen om zelfs maar te kunnen gaan zitten voor meditatie. Je hebt studie achter de rug en ook heel wat voorbereidende oefening. Dit komt onder de noemers Yama, Niyama, Aasana, Praanaayaama enz. Al spoedig deden je benen, je rug enz. behoorlijk pijn. Je voelde je rusteloos worden. Je had zin om op te staan. Je had last van lawaai enz. Je geest was rusteloos. Je wist ook niet goed wat te doen. Je zat te twijfelen. Je zat je af te vragen wat je eigenlijk aan het doen was.

De oplossing die Maharshi Patanjali voorstelt wordt systematisch uitgewerkt. Zijn pad leidt je geleidelijk meer en meer naar binnen, via het lichaam, de adem, de zenuwen, de geest, het intellect tot je niet verder meer kunt en ontdekt dat "binnen" en "buiten" niet echt een betekenis hebben en tot je geest versmelt met zijn bron.

Je zit rechtop. Je voelt dat het lichaam wordt gedragen. Maar je benen doen pijn. Je rug doet pijn. Wat is de oplossing? Verbijt de pijn een beetje. No gains without pains: niets zonder moeite. Neem het als een ervaring. Wees een Getuige. Leg je doenerschap af. Het zal stilaan beter beginnen te gaan.

Je geest is rusteloos. Hij gaat onophoudelijk op de loop. Wat is de oplossing? Laat hem op de loop gaan. Worstel niet met de geest. Maar laat niet toe dat hij met jou op de loop gaat. Wees een Getuige. Blijf de voorgeschreven tijd in de Zithouding zitten en doe (en onthoud het: zonder doenerschap) de voorgeschreven oefening. Meer en meer brengt dit een bestendigheid in je waakzaamheid.

Maak je geen zorgen over de resultaten of de vruchten. De vruchten of resultaten dragen zorg voor zichzelf.

Probeer je dagelijks leven in overeenstemming te brengen met wat je in je meditatie wenst te realiseren. Doe wat je te doen hebt, maar doe het zonder doenerschap. Swami Chidananda leerde me een Sanskritvers dat je hierbij helpt: *"Naaham Kartaa Hari Kartaa Tvat Poejaa Karma-chaakhilam Yat Yat Karma Karomi Tat Tat Akhilam Shambo Tava Aaraadhanam. Ik ben niet de doener, God is de doener. Alles wat ik doe is te Uwer ere, O Heer."*



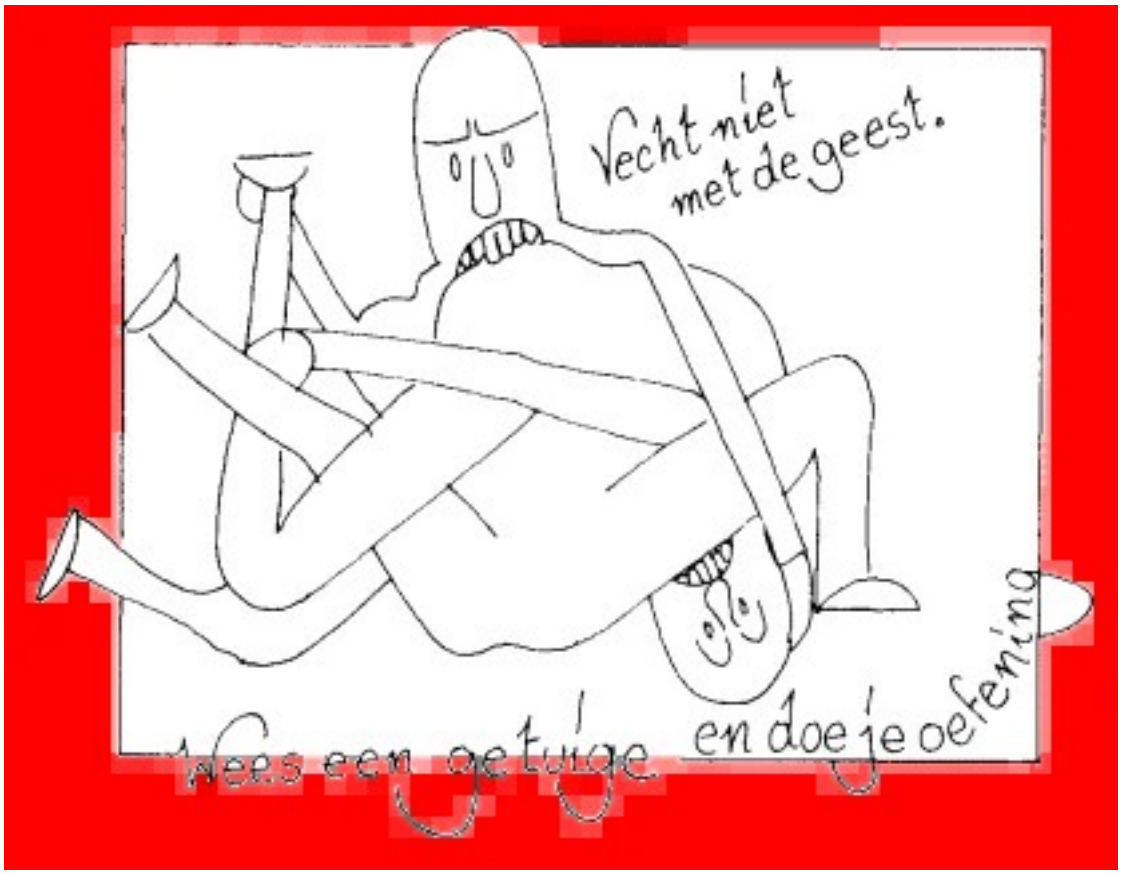
Do Shravana, Kiertan, Smaran, Paadasevan, Archan.
Vandan, Daasya, Saakhya, Aatmanivedan.

In de volgende strofe van Song of Abhyaasa beschrijft Goeroedev het pad van Bhakti Yoga: "Doe Shravana, Kiertan, Smarana, Paadaseva, Archana, Vandana, Daasya, Saakhya, Aatmanivedan."

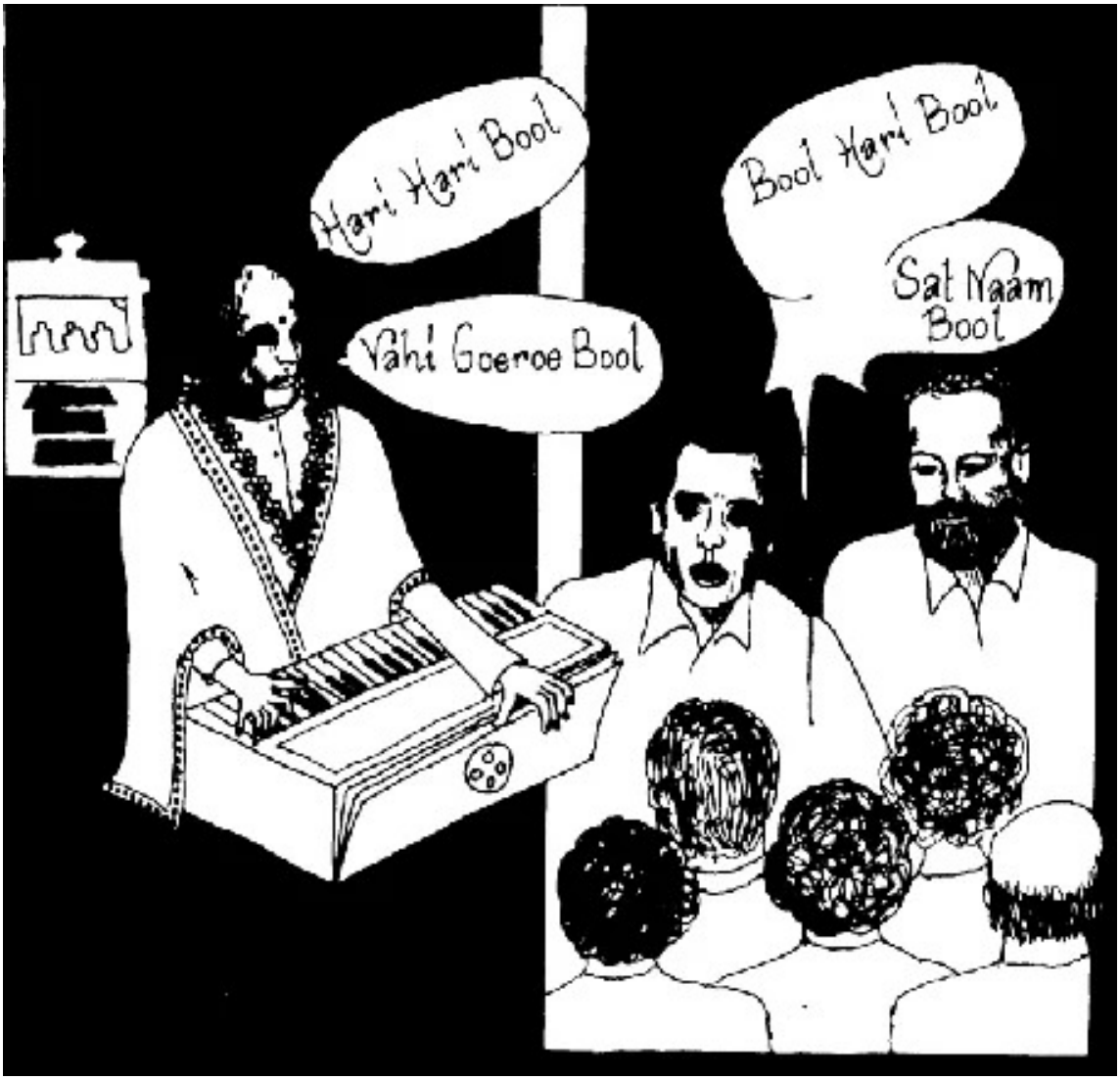


Je telt in deze zin negen Sanskritwoorden. Dit zijn de Nava-vidya Bhakti, de negen vormen van Bhakti. Een ervan ken je; het is Kiertan, het bezingen van de Kierti of faam van de Onvergankelijke Werkelijkheid of God.

Een beoefenaar van Bhakti Yoga wordt een Bhakta genoemd. De Bhakta richt zijn gevoelens op zijn Ishta Devataa of Uitverkoren Godheid.



De keuze van de Ishta Devataa is van groot belang, want men zegt dat je wordt zoals je denkt. Met nog meer recht kan men zeggen dat je wordt wat je mediteert. Als je bijvoorbeeld over een aap mediteert verwerft je de eigenschappen van een aap.


Hari Hari Bool
Bool Hari Bool
Sat Naam Bool
Vahi Goeroe Bool

ONDERDEEL 26 / 28

Yoga op muziek - deel 4

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 2

Narayana



We gaan verder met de bespreking van de derde strofe, die handelt over het pad van devotie of Bhakti Yoga. De zoeker mediteert hier over een symbool dat de kristallisatie is van de hele schepping.

De Ishta Devataa belichaamt een bepaalde eigenschap. God wordt vereerd in velerlei vormen: als licht, als wijsheid, als Vader, als Moeder enz. Swami Sivananda vergelijkt een Bhakta met iemand die suiker wil proeven en God met suiker. Later versmelt de Bhakta met het voorwerp van zijn verering en wordt hij wij wijze van spreken zelf suiker.

Shravana betekent: luisteren naar (lezen over) de verhalen en bijzonderheden in verband met de Ishta Devataa (studie van de Schriften). Smarana betekent: herinnering, in gedachten houden. Paadaseva betekent letterlijk: het dienen van de voeten. Archan is het offeren van bloemen. Bloemen zijn het eindproduct van de plant. Zij symboliseren dan ook de vruchten van je leven. De bloemen worden naar de afbeelding van de Ishta Devataa geworpen met de herhaling van zijn Mantra.

Vandana betekent: neerbuigen. Daasya is het gevoel: "Daasoham. Ik ben Uw dienaar." Saakhya is het gevoel: "Ik ben Uw vriend." God wordt gezien als een Vriend. Aatmanivedan is zelfovergave.

De beoefening van Bhakti Yoga gaat gepaard met Oepaasana (devote meditatie) of Poejaa (eredienst). Ook sommige mensen van bij ons houden van deze gevoelsmatige, devote benadering. Vaak willen ze het niet toegeven. Menselijk opzicht is immers een sterke factor. Anderen kunnen dit om welke reden ook niet hebben. Het zou niet de eerste keer zijn dat ik een brief krijg van een brave man, die schrijft: "Nog zo'n artikel en ik zeg mijn abonnement op." Anderen vragen mij: "Waarom schrijf je daarover niet vaker?" Protestanten hebben een afkeer van alles wat met rituelen te maken heeft. Ze denken dat je door bijvoorbeeld reukstokjes te branden boze geesten aantrekt. Ook van hen ontving ik al brieven. Het is nu gelukkig al een tijd geleden. Misschien hebben ze ons opgegeven als hopeloze gevallen.

Je kent wellicht het geval van de man, zijn zoontje en zijn ezel. De man zat op zijn ezel. Zijn zoontje liep ernaast. Iemand riep: "Schaam je je niet, grote loebas, je zoontje te voet te laten gaan, terwijl jij rustig op je

ezel zit?" De man zette zijn zoontje vóór zich op de ezel. Iemand maakte de opmerking: "Schamen jullie je niet dat arme dier zo af te jakkeren?" Ze gingen nu beiden te voet. Iemand zei spottend: "Zijn jullie gek, een ezel hebben en te voet gaan?" De man zette nu zijn zoontje alleen op de ezel. Iemand vroeg aan het zoontje: "Schaam je je niet je oude vader te voet te laten gaan ?" De goede man had het toen begrepen. Hij deed voortaan wat hem best uitkwam en wat zijn gezond verstand hem dicteerde.



Er bestaan bij mensen in de Yogales en bij lezers begrijpelijke weerstanden. Maar waarom zouden wij hun persoonlijke weerstanden verheffen tot algemene norm ? Eén man maakt een opmerking tegen de Yogaleraar en van hem hoor of lees ik dan: "Ze zeggen dit," of: "Ze zeggen dat." Hij verheft de mening van één persoon tot algemene norm en denkt al onmiddellijk aan censuur. Het is beter een vooroordeel aan te pakken met sympathie en geduld en het te beschouwen als een interessante uitdaging.

Katholieken zijn vertrouwd met rituelen, maar zij vrezen nogal eens terecht te komen in een andere religie. Alles in het aanbod van Yoga is altijd wel voor iemand geschikt. Ook het aanbod moet er dus zijn, aangezien ook de vraag bestaat. En er is meer! Religie is een feit dat in iemands leven volkomen los kan staan van welke georganiseerde religie ook. Kun je je niet voorstellen dat iemands godsdienst gewoon de dienst van God kan zijn en dat hij én katholiek én protestant én hindoe én moslim enz. is, met andere woorden dat hij de eenheid in de verscheidenheid ziet?



Poejaa is gewoon een wetenschappelijke methode, die ons werd gegeven door grote wijzen, om een gevoel van eenheid op te bouwen. Wat je vereert is jouw eigen zaak. Hoe je het doet, dat kan Yoga je leren. Een ritueel om het ritueel, zelfs los van religie, kan zin hebben. Denk bij voorbeeld aan de Japanse theeceremonie. Het gaat gewoon om een nieuwe wijze van zien, een nieuwe wijze van horen, een nieuwe wijze van handelen. Het helpt je naar de Ziener, naar de Luisteraar, naar Degene-die-handelt te gaan. Het werkt hetzelfde proces uit als ieder ander Yogapad. De rituele gebaren die je in Poejaa maakt zijn niets anders dan wat je in het dagelijks leven doet. De bedoeling van de wijzen die ons de Poejaa nalieten was dat al je activiteiten een andere kwaliteit krijgen, dat je hele dagelijks leven een offer of Yagnya wordt in het vuur van Waakzaamheid.



De Bhakta die Poejaa doet weet dat God zijn eigen wezenlijke werkelijkheid is, die zetelt in "de innerlijke kwartieren van zijn hart". Maar door het naar buiten gericht zijn van zijn zintuigen en zijn geest kan hij Hem daar niet naar hartelust vereren. Daarom symboliseert hij God op een of andere wijze in een beeld.

Hij weet dat dit beeld maar een beeld is. Toch vereert hij het met alle eerbied en liefde die zijn hart kan opbrengen.

Ik veronderstel dat je wel ergens een foto hebt van je ouders, man, vrouw, kinderen, kleinkinderen enz. Stel dat ikje vraag een van die foto's te nemen en erop te spuwen. Zou je dat doen? Ik denk het niet. En toch is de foto maar papier. Maar wat hij voorstelt, is géén papier.

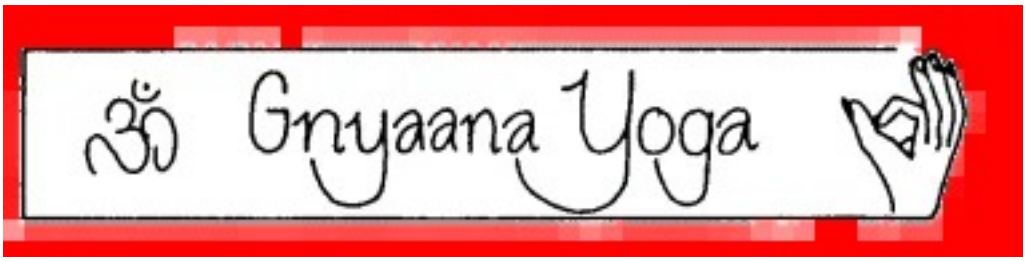
Tijdens de Poejaa zit je met het gezicht naar het noorden of het oosten. Het beeld staat ter hoogte van je ogen.

Je aanroept om te beginnen de Kosmische Kracht voor bijstand en leiding. Op een andere plaats op deze website (zie onze cd's) vind je enkele universele hymnen in het Sanskrit, die gemakkelijk te leren zijn en die een grote spirituele kracht hebben. Je doet daarna een paar ademhalingsoefeningen om je hele wezen op het Poejaa-gebeuren af te stemmen. Je observeert een tijd je geest. Hij komt daardoor tot rust. Dan is de tijd gekomen om de Ishta Devataa, de Vereerde Godheid, te verzoeken je eredienst te aanvaarden in de vorm van het beeld of Moerti (belichaming). Je vereert Hem in die vorm als een vereerde gast, met alle symbolen van de zintuigen: licht, water, reukstokjes, gerinkel van bellen enz. Je herhaalt ook Zijn Mantra. En met elke herhaling van de Mantra werp je wat bloemen naar het beeld. De echte bloem die je offert is je hart. Vergeet dat niet. Op het einde stel je je voor dat de Ishta Devataa opnieuw Zijn plaats inneemt in het hart van je hart.

In zijn boek "Yoga Asanas" geeft Goeroedev Swami Sivananda een methode van mentale Poejaa, Het is zelfs geen boek over filosofie, meditatie enz. Het gaat over Yogahoudingen. Toch schrijft hij in de inleiding over Poejaa. Welke conclusie trek je hieruit? Ik vertaalde zijn tekst:



O Heer, wat ik me afvraag is dit: wat kan ik doen om U welgevallig te zijn?
1. De heilige wateren ontspringen aan Uw voeten; kan ik dan water nemen voor Uw ablutie?
2. Bestaan-Bewustzijn-Zaligheid is Uw gewaad; welk gewaad kan ik U dan omhangen?
3. Gij verblijft in alle wezens en in alle onbeweeglijke voorwerpen van dit heelal; wat moet ik U dan aanbieden als zitplaats?
4. De zon en de maan staan altijd in Uw dienst; heeft het dan nut U een spiegel voor te houden?
5. Gij zijt het Licht van alle lichten; zeg me dan welk licht voor U te ontsteken?
6. De Anaahata-geluiden (subtiele geluiden in het hart) verwelkomen U dag en nacht; heeft het dan zin dat ik voor U trommels en cimbalen bespeel en op schelphoorns blaas?
7. Alle Schriften bezingen slechts Uw lof; welke hymnen moet ik dan voor U zingen?
8. Alle smaken zijn slechts Uw smaak; wat kan ik U dan aanbieden als voedsel, O Heer?



Have Vivek, Vairaagya, Shama, Dama, Tiliksha, Oeparati, Shraddhaa, Samaadhaan, Moemoekshoetva.

De vierde strofe van Song of Abhyaasa luidt: "Heb Viveka, Vairaagya, Shama, Dama, Titiksha, Oeparati, Shraddhaa, Samaadhaana, Moemoekshoetva."

Deze mondvol Sanskrit somt de Saadhana Chatoeshtaya op, de vier voorwaarden om dit pad te kunnen betreden.

De eerste eigenschap is Viveka. Viveka is onderscheidingsvermogen. Het is het vermogen om het onderscheid te maken tussen wat vergankelijk is en wat onvergankelijk is, tussen wat waardevol is en wat waardeloos is, tussen het Zelf en het niet-Zelf, tussen wat men is en wat men niet is. De tweede noodzakelijke eigenschap is Vairaagya. Vairaagya is onthechting. Vairaagya is het logische verlengstuk van Viveka. Er wordt verzaakt aan dat wat Viveka als waardeloos, als vergankelijk en als niet-Zelf bestempelt.

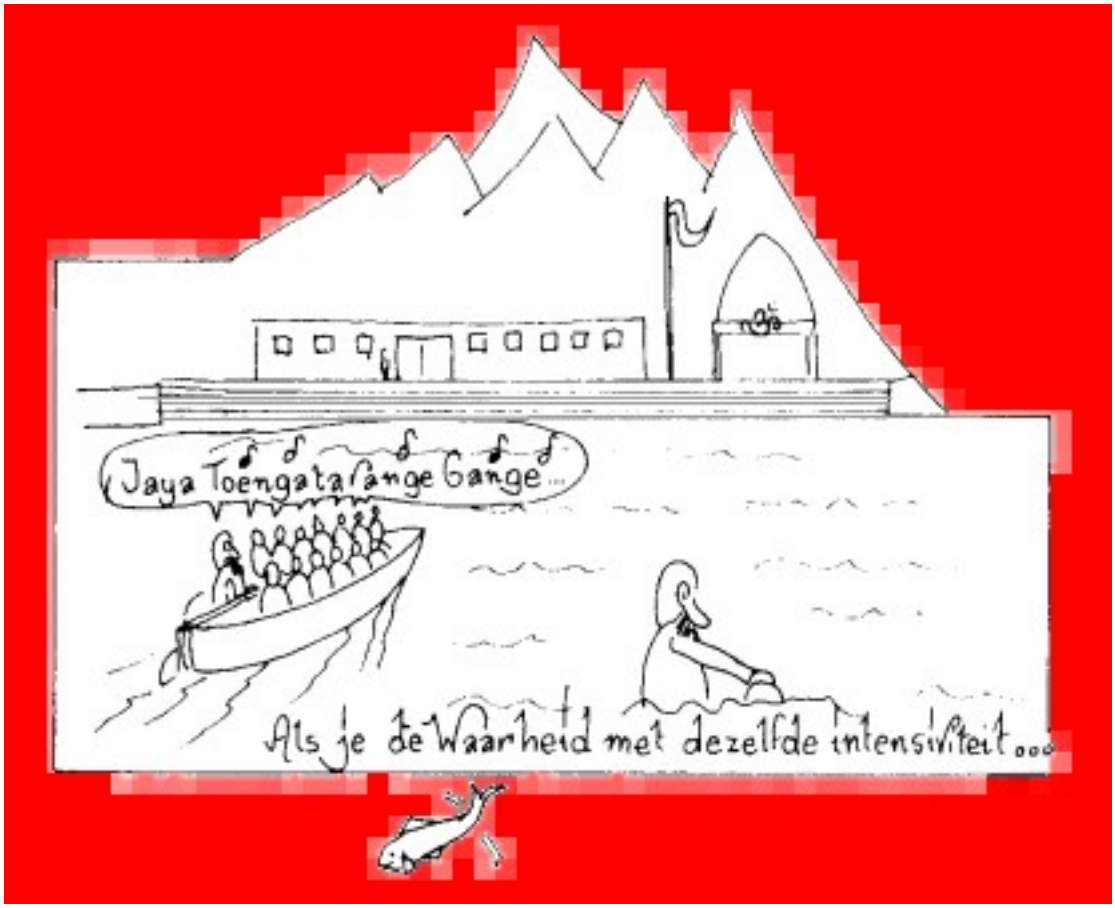


De derde eigenschap bestaat uit zes deugden of Sampat, die samen de Shatsampat worden genoemd. Shama is rust of gelijkheid; het is vaststaan in je wezenlijke werkelijkheid of bron. Dama is beheersing. Titiksha betekent: uithoudingsvermogen: je verdraagt zonder morren alle tegenslagen en moeilijkheden en ziet ze veeleer als een test dan als een hindernis. Oeparati is afkeer van zingenot. Shraddhaa is geloof en vertrouwen in de woorden van de Sadgoeroe (spirituele leraar) en de Schriften. Samaadhaana is diepe meditatie.

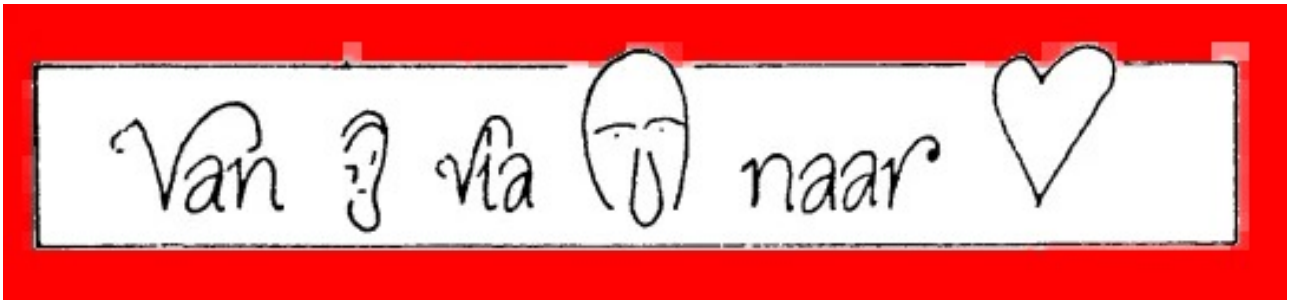
De vierde eigenschap na Viveka, Vairaagya en Shatsampat is Moemoekshoetva, het verlangen naar verlichting. De grote beroemde wijze (Romain Rolland behaalde de Nobelprijs met een biografie van deze wijze) uit de 19e eeuw, Shrie Ramakrishna Paramahamsa, illustreerde dit met het volgend verhaal. Op de oever van de Ganges leefde een Yogi in een hut. Een dorpeling wilde graag zijn discipel worden. Maar de wijze weigerde hem als discipel te aanvaarden. De dorpeling bleef evenwel maar aandringen. Op zekere dag dacht de wijze: "Ik moet het toch eens duidelijk aan zijn verstand brengen dat hij niet rijp is." En hij vroeg hem samen een eind de rivier in te zwemmen. Daar sprong hij bovenop de dorpeling en hield hem kopje onder. Toen de dorpeling bijna verdronken was, trok de wijze hem op het droge. Hij liet hem van de schrik bekomen. Toen vroeg hij: "Wat was je grootste verlangen toen ik je kopje onder hield ?" De dorpeling antwoordde: "Een teug lucht!" De wijze sprak: "Als je de Waarheid met dezelfde intensiteit begeert als die teug lucht toen je dacht te verdrinken, zal ik je inwijden." Die intensiteit is Moemoekshoetva. Als die begeerte wordt bevredigd volgt de begeerteloze staat.



Goeroedev Swami Sivananda illustreert Moemoekshoetva op zijn onnavolgbare manier (in Bhakti and Sankirtan; een boek waarvan we de uitgave sponsorden: 1000 exemplaren) : "Een vis die je uit het water haalt spartelt in intense doodsangst. Hij snakt naar het water. Een jongen die je onderdompelt in het ijskoude water van de Ganges raakt zeer opgewonden. Hij gilt en schreeuwt het uit. Hij wil weg uit het water. Iemand wiens huis begint te branden loopt onmiddellijk naar het gemeentehuis om de brandweer op te roepen. Hij doet onmiddellijk de nodige stappen. Een zoeker die hetzelfde verlangen, dezelfde oprechtheid of ernst koestert om de Waarheid te realiseren, als de vis naar het water, als de jongen om uit het water te worden gehaald en als de man wiens huis begint te branden om de brandweer te roepen, zal op dit eigenste ogenblik de Waarheid realiseren."



Do always Shravana, Manana, Nididhyaasana. You will have quickly Self-realisation.



In de vijfde strofe van zijn Song of Abhyaasa beschrijft Goeroedev de methodiek van Vedaanta Saadhana of de Gnyaana Yoga Saadhana.

Saadhana is de systematische, doelbewuste inspanning om het begeerde doel te bereiken. Dat doel is de Zelfrealisatie, die je, zegt Goeroedev ook in deze strofe, snel zult bereiken. Het pad van Gnyaana Yoga bestaat uit Shravana (luisteren, aanhoren, het vernemen van de Waarheid), Ma-nana (diep nadenken, overweging), Nididhyaasana (diepe meditatie): je ontvangt de lering van de Sadgoeroe met eerbied, nederigheid en ontvankelijkheid. Je denkt er daarna diep over na, want het is van het allergrootste belang datje nagaat of je zijn woorden wel correct hebt begrepen. En heb je ze correct begrepen en werden eventuele twijfels en misvattingen verdreven, dan moet je er diep over mediteren en ze realiseren. Van een ontvangen en getoetst inzicht ga je naar een diepe ervaring. De waarheid gaat van de oren naar het hoofd en van het hoofd naar het hart.

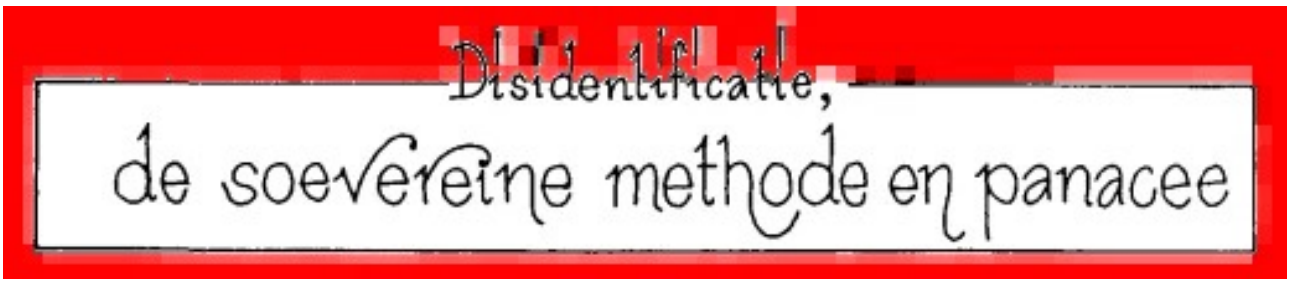
Dit pad bezingt Goeroedev ook in zijn lied Song of Real Sadhana, dat je vindt op een van de eerste bladzijden van ons boek "Als Melk en Water". De vijfde strofe luidt: "Doe altijd Shravana, Manana, Nididhyaasana, je zult snel de Zelfrealisatie hebben."

De laatste strofe zegt: "Satyam, Ghyaanam, Anantam, Brahma, Shaantam, Ajaram, Amritam, Abhayam."

Goeroedev beschrijft met de laatste strofe de realisatie van Yoga, de ontdekking van je wezenlijke aard. De Sanskritwoorden (in de tweede naamval, herkenbaar aan de uitgang m, dat wil zeggen: ze geven aan watje bent), die Goeroedev hier na elkaar plaatst betekenen: waarheid (Satyam), kennis (Gnyaanam), eeuwigheid (Anantam), absoluut (Brahma; het gaat om absolute waarheid, kennis, eeuwigheid), vrede (Shaantam), beginloosheid (Ajaram; letterlijk: ongeboren), onsterfelijkheid (Amritam) en onbevreesdheid (Abhayam).



Een methode om de draagwijdte van deze woorden enigszins te begrijpen is na te denken over de implicaties van de diepe droomloze slaap. In de diepe droomloze slaap rust je immers in een relatieloze staat, die door deze woorden goed wordt beschreven en waaruit je je bij het ontwaken verwijdert door je te vereenzelvigen met het lichaam en met je geest ten gevolge van onwetendheid.



Mensen worden geplaagd door vele angsten. Er is angst voor armoede, angst voor ouderdom, angst voor de dood, angst voor ziekte, angst voor communisten, angst voor terroristen, angst voor fascisten, angst voor schande, angst voor verlies, angst voor het onbekende... Sommigen lijden ook aan een of andere fobie, zoals smetvrees, hoogtevrees, ruimtevrees, pleinvrees enz. Dokters, psychologen, psychiaters en psychotherapeuten verdienen hieraan goed hun brood. Al deze dingen behoren tot je geest, nooit tot je wezenlijke werkelijkheid of Zelf. Het Zelf is Abhayam, zegt Goeroedev dan ook.



Je zit bij voorbeeld in een lift. De lift stopt onverwacht. Je drukt in paniek op alle knoppen. Maar er gebeurt niets. Je claustrofobie steekt de kop op. Het is niet de eerste maal datje dit krijgt. Je herinnert je dan ook levendig alle beangstigende symptomen van vorige aanvallen. Er is dus niet alleen de angst. Er is ook nog de angst voor de angst. Dit alles heeft een verlammend effect. Maar je bent niet weerloos als je onthoudt wat Swami Sivananda je zegt. Met andere woorden, wees een Yogi! Dat wil zeggen, vraag je af: "Van wie is deze angst?" De angst is gewoon een mechanisme dat leeft in je geest. Zet in gedachten een stap achteruit en bekijk de activiteit van je geest als een ervaring. Wees een Getuige. De angst ebt weg.



Het is alleen de vereenzelviging die je parten speelt, de vereenzelviging met je geest. Het geleerd woord voor vereenzelviging is: identificatie. Offer dit product van onwetenheid aan Zelfbewustzijn. Het wordt door Zelfkennis verzwolgen en verteerd. Nodig Gnyaana of Zelfkennis aan de dis, zodat de identificatie wordt ge-dis-d en disi-dentificatie wordt.

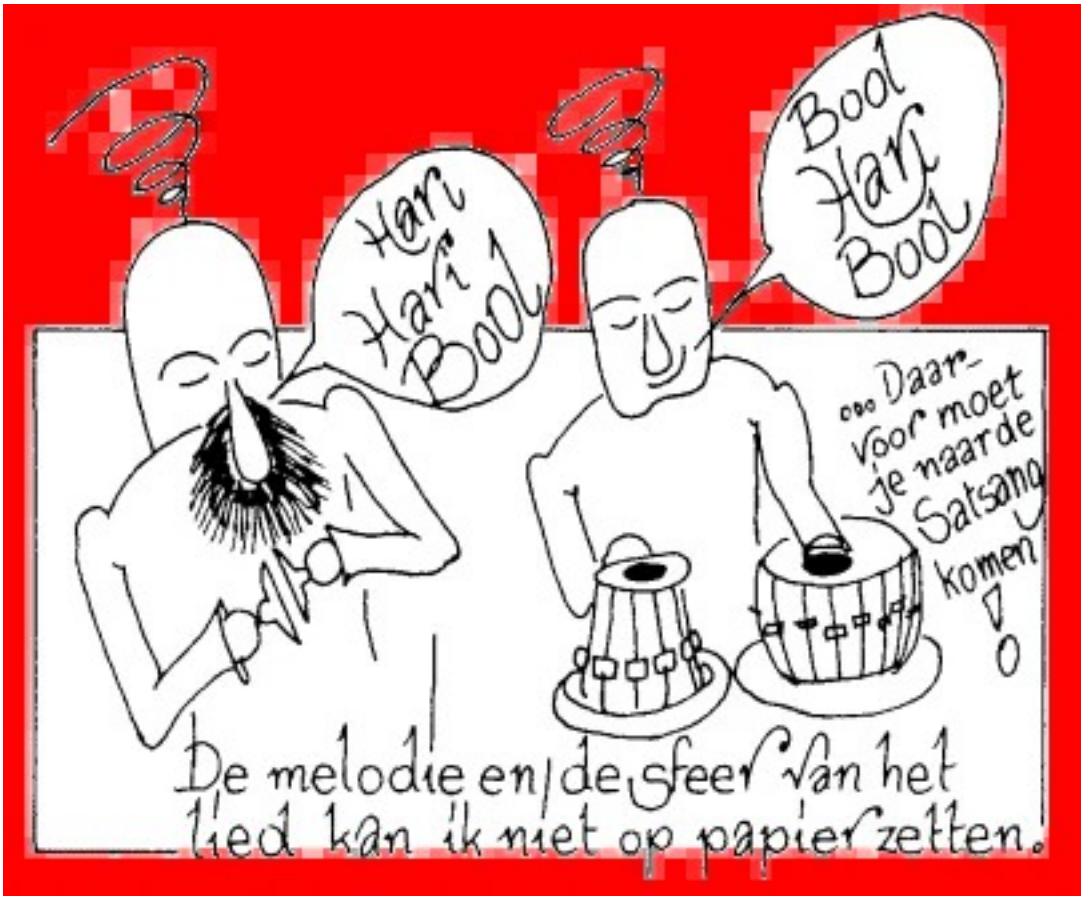
Veronderstel dat je tanden op je tong bijten of dat je rechterhand bij het timmeren op je linkerhand klopt of dat je linkerenkel een schop krijgt van je rechtervoet. Is je tong dan boos op je tanden ? Is je linkerhand dan bang van je rechterhand? Maakt je linkerenkel dan ruzie met je rechtervoet? Natuurlijk niet. En je vindt dit vanzelfsprekend. Het is ieders ervaring. De simpele verklaring is het gevoel van eenheid dat hen verbindt. Zo is ook de Yogi, die de eenheid of de niet-tweeheid (Advaita) ziet, vrij van woede, vrij van angst en vrij van spanning.



Dit betekent niet dat Yoga een negatieve staat is van afwezigheid van ongewenste gevoelens. Neen, het is een positieve staat van zaligheid. Het is één massa van Bewustzijn-Zaligheid. Woorden schieten tekort. Woorden zijn maar wegwijzers. En ook wegwijzers zijn nooit de plaats die ze aanwijzen.

De melodie en de sfeer van het lied kan ik niet op papier zetten. Daarvoor moet je naar de Satsang komen. Geef een seintje en we zingen voor jou het lied. Velen hebben dit lied opgenomen. Ze kunnen het dan thuis beluisteren en leren (zie onze cd's).

Kiertanisten kunnen hun stem vormen door dagelijks de bijademing te beoefenen (Bhraamarie): in- en uitademen met een luid gezoem (door de neus!). Ze leren zodoende zingen vanuit de buik. Ook moeten ze het Sanskrit correct leren uitspreken. Ik krijg de kriebels als ik soms die wondermooie woorden hoor radbraken.



Enkele wenken:
Letters als bh, kh, dh, gh vormen één letter; de b, k, d, g worden gevolgd door een aangeblazen h. De g is hard zoals in het Frans; het is niet de zachte Vlaamse g. Om een woord goed te leren uitspreken moet je het splitsen in lettergrepen; bij voorbeeld: Ni-didh-yaa-sa-na. Let op het verschil tussen de korte en de lange klinkers: aa als in paard, a als in kat. Spreek de lettergrepen na elkaar uit zonder dat je ergens de klemtoon legt. Je zult merken dat er een natuurlijke klemtoon ontstaat, die aan de tekst een grote muzikaliteit geeft.

J wordt uitgesproken als dzj (Japa: dzjapa). Y klinkt als de j in ja.



Het zingen van de Namen (Naama) heet: Kiertan (het bezingen van de Kierti of faam van die Werkelijkheid die de Schoonheid van de schoonheid is). Het zingen van liederen heet Bhajan (letterlijk: verering). Dit is een grote Yoga. Stress toont zijn hielen. De geest wordt gezuiverd. Het hart zet uit.


integrale ontwikkeling,
een ladder
naar
zelfverwerkelijking
art
oofd
and
Swami Sivananda

ONDERDEEL 27 / 28

Yoga op muziek - deel 5

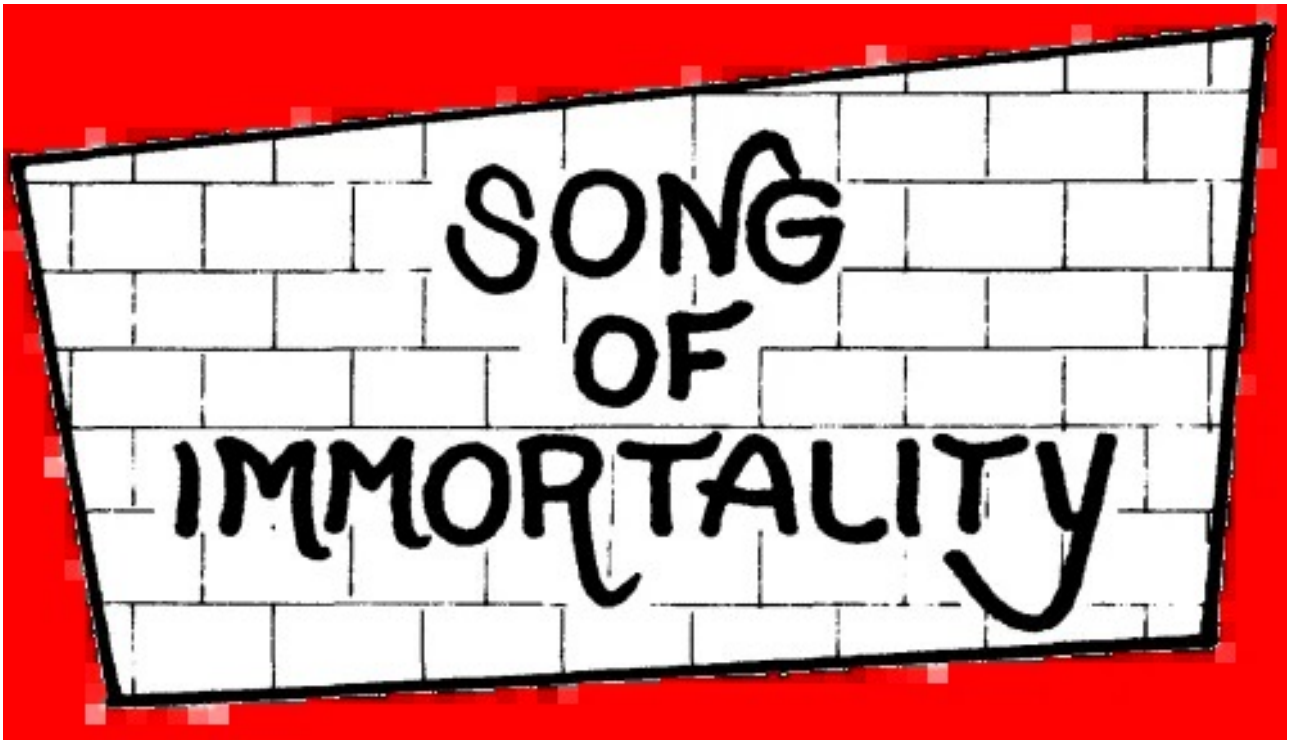
Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



YOGACURSUS 2

Narayana

IV



Ram Ram Ram Ram Jaya Sita Ram, Jaya Jaya Radheshyam.

Turn the gaze, drawn the Indriyas,
Still the mind, sharpen the intellect,
Chant OM with feeling, meditate on Atma,
Chant Ram with feeling, meditate on Sitaram,
Chant Shyam with feeling, meditate on Radheshyam.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

All Karmas are burnt now, you have become a Jivanmukta,
That blessed state Turiyatita no words can describe.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

The grass is green, the rose is red
And the sky is blue,
But the Atman is colourless,
Formless and Gunaless too.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

Life is short, time is fleeting,
The world is full of miseries,
Cut the knot of Avidya
And drink the sweet Nirvanic bliss.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

Feel the divine presence everywhere,
See the divine glory all-round,
Then dive deep into the divine source,
Realise the infinite Bliss.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

Do Asan, Kumbak, Mudra,
Shake the Kundalini,
Then fake it to Sahasrar
Through Chakras in the Sunshumna.

O Children of Light, will you drink not,
Won't you drink now, the nectar of immortality?

EEN TOESTAND VAN BUITEN ZICHZELF TE ZIJN

Een mens begint met veel verwachtingen aan allerlei ondernemingen; verwachtingen die nooit worden ingelost. Zo begonnen ook wij met Yoga, maar de verwachtingen werden wél ingelost -wie dit begrijpt weet wat Yoga is-, omdat Yoga je die ene, enige wijsheid leert dat je voor je geluk niet afhangt van uiterlijke dingen, maar dat geluk je wezenlijke aard is. Dat is het wat Yoga ons gaf en wat we met iedereen willen delen, omdat het de natuur ervan is: als je het hebt, wil je het met iedereen delen. Je kunt het niet helpen. Waarom zouden we anders al deze moeite doen ? Er is evenwel een moeilijkheid: als men je iets geeft, moet je het ook willen aanvaarden. Iedereen wil het wel, maar de behoefte wordt niet herkend, want om het te willen, moet je het ook naar waarde schatten. Hoe je te overtuigen om het te aanvaarden? Het probleem is dat je het alleen zult vinden -en dat je het in de eerste plaats alleen zult willen vinden- als je systematisch Yoga beoefent.



Hoe moet ik "het" noemen ? Misschien vraag je je zelfs af:
"Waarover heeft hij het in 's hemelsnaam?" Noem het een extase, een stilte, een weten, een staat... Een extase, zegt de grote Van Dale, is "een toestand van buiten zichzelf te zijn". Je treedt buiten dit kleine "ikje", dit vergankelijke lichaam, deze rusteloze geest (als hun Getuige) en daaruit vloeit de verrukking, de opgetogenheid, de geestvervoering voort. Zo simpel is het! De uitwerking van dit proces of deze idee is de beoefening van Yoga, die niet zó simpel is, omdat de hindernis -onwetendheid- zo groot en zo taai is.



Wat is dit kleine "ikje" ? Je wordt er niet mee geboren. Het manifesteert zich pas na vele maanden. Een peuter zegt gedurende een lange tijd: "Jantje heeft honger. Mietje is boos", enz. Op zekere dag evenwel duikt, ergens vandaan, het "ikje" op: "'Ik' heb honger, 'Ik' ben boos", zegt de kleuter nu. Dit "ik" of ego ontstaat door vereenzelviging met dit persoontje.



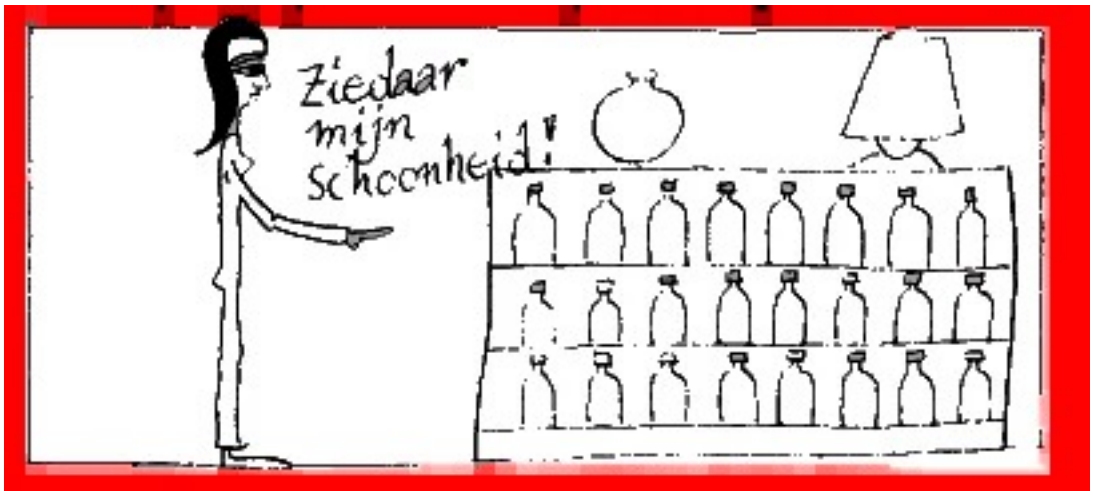
Je kunt dit ik beter bestuderen in kinderen dan in volwassenen. Het egoïsme is bij kinderen immers nog niet gecamoufleerd door nette manieren. Alleen het gevoel "mijn kind, schoon kind" kan je blind maken voor het spel van het ego in je nakomelingen, maar als je hen onbevangen observeert is hun ego duidelijk zichtbaar. Kinderen hebben nog geen diplomatie geleerd. Ze leerden hun egoïsme nog niet bedekken met geijkte omgangsvormen. Het ego is ook sympathieker bij kinderen: het beperkt zich immers tot eten, drinken, aandacht vragen en zulke eenvoudige dingen meer. Bij volwassenen is het vaak goed verborgen, al is het nog zo actief. Het volwassen ego kan uiterst gevaarlijk zijn, want het wil alles bezitten, grijpen, domineren... Het maakt van relaties, van gezinnen, van gemeenschappen, van landen, van de hele wereld, van je eigen hart een hel. Goeroedev vroeg aan een chirurg, die zijn Aashram bezocht, of hij al de egoamputatie (egodechotomie) had uitgevoerd.

Het ego is de grote vijand van de mens. Het is in feite zijn enige vijand. Het is de grote boosdoener. Het ontstaat door vereenzelviging met dit vergankelijke lichaam van vlees en beenderen en met deze rusteloze geest met zijn hoogten en laagten.



Wat zijn dit lichaam en deze geest? Beide zijn ontegensprekelijk een wonder op zich. Zonder dit lichaam en zonder deze geest kun je hier op aarde niet functioneren. Het lichaam is de zetel van plezier. Het is om die reden ook een bron van lijden. Dit (plezier en pijn) is een van de vele paren van tegenstellingen. Als je het lichaam enkele dagen niet wast, verspreidt het een walgelijke geur. Het is de verblijfplaats van ontelbare ziekten.

Een van onze leden werkt als verpleegster in een huidbank. Verse lijken worden er gestroopt. De huid wordt gebruikt voor huidtransplantaties bij erge brandwonden. Als je een gestroopt lijk ziet, weet je wat Goeroedev bedoelde toen hij zei dat je schoonheid skin-deep is (niet dieper dan de huid gaat). In een van zijn boeken over Vedaanta vertelt hij het volgend verhaal, dat me altijd goed is bijgebleven. Een prinses had vele aanbidders. Maar zij voelde niets voor een huwelijk. Ze wilde een leven in meditatie leiden. Haar aanbidders gaven evenwel de moed niet op, want het was een beeldschone en begerenswaardige prinses. Zij dacht: "Ik moet iets doen om het aan hun verstand te brengen dat zij hun tijd verliezen." Ze vroeg hen om twee weken bedenktijd. Ze vastte en nam elke dag een lavement. Ze deed het resultaat in flessen. Ze werd graatmager en kreeg een grauwe kleur. Toen de prinsen op de dag dat zij dachten dat de prinses een van hen zou uitverkiezen, haar zagen, vroegen zij, geschrokken: "Prinses, waar is uw schoonheid?" De prinses trok de kast met de flessen open en sprak: "O Prinsen, ziedaar mijn schoonheid."



Het lichaam vraagt studenten geneeskunde vele jaren hard werk om het te leren kennen. En zelfs de kennis van de meest onderlegde dokter is nog oppervlakkig: wat hij van het lichaam weet is een kop vol, wat hij er niet van weet is een oceaan vol. Het lichaam doet een massa werk. Het is gemaakt van voedsel en het bestaat door voedsel. Als je het een tijd geen voedsel geeft, vergaat het. Het is vergankelijk. Het is het niet-Zelf: je "hebt" het, maar je "bent" het niet. Het beschikt over veel meer mogelijkheden dan mensen geloven. Het lichaam is het dubbel van de geest. Het lichaam is de geest zichtbaar gemaakt voor het oog. De wortel van de geest is het ego. Ook de geest is het niet-Zelf: je "hebt" een geest, maar je "bent" hem niet.

Wat is dat Zelf achter het niet-Zelf ? Het is dat wat je echt bent. Het is de ziel. Als je de ziel aan het lichaam en aan de geest onttrekt, verliezen beide volledig hun betekenis en hun waarde. Die ziel is niet iets anders. Ze is niet iets watje "hebt". De ziel is dat wat je "bent".

ALTIJD IETS OM OP TE VULLEN

Niemand is hier op aarde echt gelukkig. Je kunt hier niet echt gelukkig zijn. Dit is een krasse bewering. Toch is het zo. En het is voor ons welzijn heel belangrijk dat we dit weten. Wie dit echt begrijpt is onmiddellijk verlost van zijn problemen. Waarom zou je anders zovele activiteiten ontplooien? Er is maar één echte reden: je ervaart altijd een leemte of gemis en die wil je opvullen. Maar hier slaag je nooit in, wat

je ook doet. Integendeel, hoe meer je doet, hoe dieper je vaak in de problemen raakt. Zelfs in je dromen kun je niet echt gelukkig zijn, want ook je dromen drukken een spanning uit.



Die spanning is gemakkelijk te verklaren: je verdeelt alles in twee: ik en het andere, ik en de rest van het heelal. Je hebt geen gevoel van eenheid. Er is altijd een gevoel van dualiteit. Toch leeft in ieder mens -meestal onbewust- een verlangen naar die eenheid. Om die reden verlangt iedereen onder andere naar de diepe droomloze slaap, want in de diepe droomloze slaap verdwijnt de dualiteit. Mensen zoeken de vreugde van de eenheidsbeleving ook in drank en drugs. Maar alles wat dit hen oplevert is een kortstondige roes, waaraan ze slechts een pijnlijke kater en eventueel ook een dodelijke verslaving overhouden.

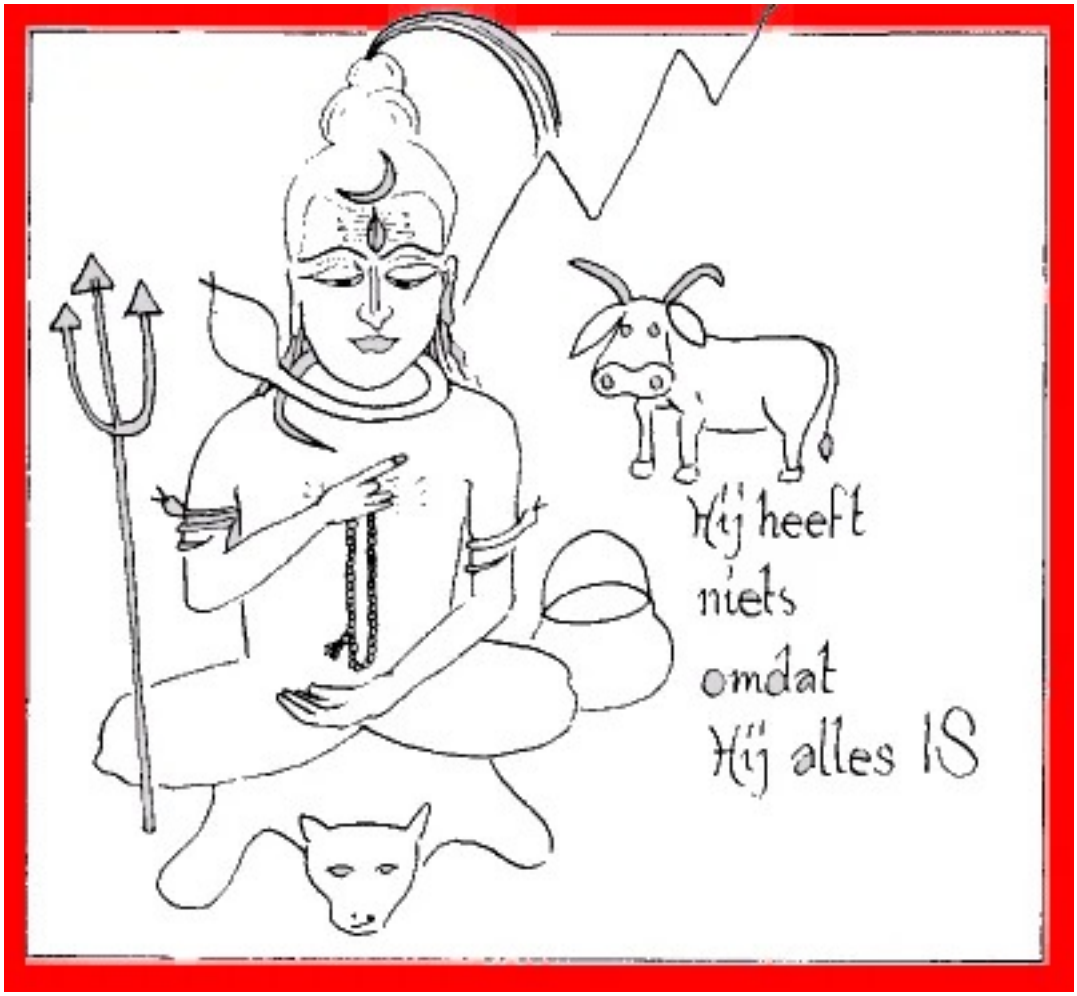


Onze begeerten, neigingen, aandriften enz. schijnen op het eerste gezicht zinloos te zijn, maar enig onderzoek brengt aan het licht dat het niet zo is en dat er aan hun basis een zeer zinvolle drang, een gewettigde zucht naar vrede en stilte ligt. Slechts de wijze waarop we aan die zucht uitdrukking geven is zinloos.

Goeroedev Swami Sivananda heeft het ontelbare keren gezegd en geschreven: "Het doel van het leven is Godrealisatie." De leemte die we altijd voelen en die we met al onze ondernemingen trachten op te vullen, is niets anders dan een uitdrukking van de zucht naar Godrealisatie of naar het echte geluk. God is volmaaktheid. Wellicht is het beter te zeggen: volmaaktheid is God. Het is slechts als we ze bekijken in het licht van die volmaaktheid of God dat de dingen duidelijk worden. We weten niet wat goedheid is, wat kwaad is, wat deugd is, tenzij we ze interpreteren in het licht van Gods volmaaktheid.



Laat ik dit verduidelijken met een voorbeeld uit India. In het Westen is de dansende Shiva in zijn vlammencirkel welbekend, maar er is nog een andere, minder bekende maar even inspirerende voorstelling. In de hindoemythologie wordt God vereerd in talrijke vormen: als wijsheid, als licht, als schepper, als instandhouder, als vernietiger enz. Een van de meest inspirerende symbolen is de afbeelding van Shiva als een naakte asceet. Shiva stelt versterving en onthechting voor. God wordt in het Sanskrit "Bhagavaan" genoemd, omdat Hij de volmaakte belichaming is van zes eigenschappen (Bhagas of glories), waaronder ook onthechting (schoonheid, wijsheid, kracht, rijkdom, luister, onthechting). Onthechting is een woord dat ons bang maakt. En het is op het eerste gezicht ook zeer vreemd dat God wordt voorgesteld als een asceet. Want wat moet Hij verzaken? Het antwoord op deze vraag ontsluiert het geheim van onthechting. Shiva verzaakt niets, want er is niets buiten Hem en Hij "heeft" niets, om de eenvoudige reden dat Hij alles "is". Onthechting betekent dan ook niet dat men een aantal dingen opgeeft. Onthechting betekent dat men het gevoel van uiterlijkheid opgeeft. Dit wordt Vairaagya genoemd (afgeleid van Vi Raaga: zonder aantrekking of voorkeur). De idee dat dingen buiten jou zijn, veroorzaakt gehechtheid. Shiva's Vairaagya is een onthechting die het gevolg is van Zelfkennis en die niet ontstaat uit frustratie. Het is ook geen vlucht. Het is in feite het enige wat geen vlucht is.



In de hindoecultuur heeft ieder ding drie dimensies: alles heeft een objectieve, een subjectieve en een goddelijke, universele, hogere betekenis.



Je ziet bij voorbeeld een bloem. Je denkt dat die bloem werkelijk is. Maar is dat wel zo? Als je 's nachts in je droom een bloem ziet, is die bloem werkelijk, zolang je droomt. Je geest schept in de droom, uit zichzelf, de bloem én de ziener van de bloem. Slechts als je ontwaakt, noem je je ervaring een droom. Yogis beweren dat men ook uit dit zintuiglijk leven kan ontwaken in een hogere bewustzijnstoestand (Samaadhi). Vanuit die ervaring zeggen ze dat alles bewustzijn is. De bloem die je ziet, noem je "uiterlijk". Je eigen geest die de bloem ziet, noem je "innerlijk". Het proces van de waarneming kan maar worden verklaard

door het bewustzijn dat aanwezig is in alle fasen van de waarneming. Dit is een formidabele ontdekking van de wijzen: "Alles is Bewustzijn! Ik ben Bewustzijn!"

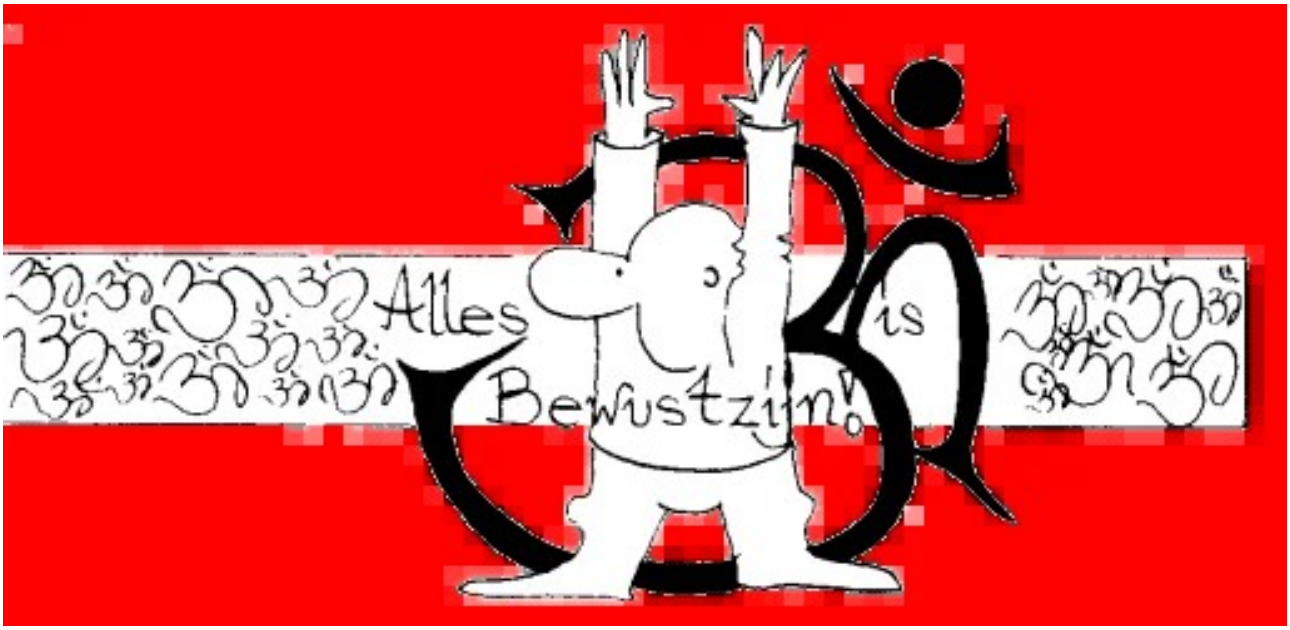
VERKOOP JE INTELLECT, KOOP INTUÏTIE.
Deze enkele ideeën zullen ons helpen om de prachtige, meeslepende Kiertan te begrijpen (aan te voelen, er ons in te leven) in Goeroedevs Song of Immortality (Lied van de Onsterfelijkheid):

Raam Raam Raam Jaya Sietaa Raam, Jaya Jaya Raadhe Shyaam.

Raam is een Mantra (meditatieformule; letterlijk: beschermer van het denken of Man) of Naama (Naam) van de Hogere Werkelijkheid.

De uitgangs-a wordt vaak weggelaten: Raama wordt Raam. In de Kiertan wordt dit bepaald door welluidendheid. Op het einde van een zin wordt die korte a soms ook lang uitgesproken ter wille van hetzelfde principe. De r mag niet op zijn Amerikaans worden uitgesproken, zoals onder invloed van Amerikaanse opnamen vaak gebeurt. In zijn objectieve of Adhibhautikabetekenis is Raama de held van het epos de Raamaayana, de volmaakte mens, die wordt voorgesteld met pijl en boog, samen met zijn gemalin Sietaa, zijn broers en zijn dienaar Hanoeman.

Het Raamaayama geeft, zoals dat ander epos, het Mahaabhaarata, een beschrijving van de vooruitgang van de ziel naar haar volmaaktheid. De cultuur van India is een cultuur van de Ziel of van Bewustzijn. Al zijn facetten hebben direct of indirect een verband met de herkenning door de ziel van haar Volmaaktheid of Volheid.



Sommige Westerse oriëntalisten geloofden dat de cultuur van India gebaseerd is op de Vedas en de Oepanishads. Maar wie India bezoekt en beter leert kennen, ontdekt dat dit maar gedeeltelijk waar is. Zonder het Raamaayana en het Mahaabhaarata was er wellicht al lang geen Indiase beschaving meer geweest. De Indiase cultuur zou hetzelfde lot hebben ondergaan als de Egyptische, de Griekse, de Romeinse en talrijke andere oude beschavingen. De Poeraanas (hindoemythologie) namen bezit van de hele Indiase maatschappij.



De ideeën van de Vedas en de Oepanishads zijn ongetwijfeld wonderbaar en ongeëvenaard, maar de mens leeft niet van ideeën alleen. Ideeën zijn vaak star en onbuigzaam. Zij zijn als een meester en ze bevelen je als een meester en dat heeft niet altijd het gewenste effect. Het heeft soms zelfs een averechts effect. De Poeraanas (mythologische geschriften) daarentegen geven onderricht op een indirecte wijze met verhalen, geschiedenissen enz. Dat is hun manier om ons te leren denken op een logische manier. Het Raamaayana zegt: "Raama was een goed mens." De zoeker die dit leest, denkt: "O, dan moet ook ik een goed mens zijn." Wat de Vedas rechtstreeks bevelen, dat leren de Poeraanas je onrechtstreeks.



Ik herinner me van Swami Krishnananda een illustratie van dit principe. Hij beschreef hoe een vrouw in India aan haar man iets vraagt. Ze heeft bijvoorbeeld een nieuwe sari nodig. Zij zegt niet: "Ik heb een sari nodig." Ze zegt: "Onze buurman kocht voor zijn vrouw een nieuwe sari. Hij staat haar prachtig." Haar man begrijpt haar bedoeling en hij antwoordt: "Ik zal je ook een nieuwe sari kopen."

Dit zijn enkele nuttige ideeën in verband met de objectieve of de Adhibhautikabetekenis van de Mantra.

De Mantra heeft ook een Adhyaatmikabetekenis of subjectieve dimensie. Raam is een cirkelvormige klank: hij vertrekt uit een punt (de r-klank), opent zich cirkelvormig met de aa-klank en sluit zich dan tot een punt met de m-klank. Dit wekt het lichaam en de geest op. Het herstelt de harmonie. Het stemt het energielichaam en geeft kracht. Het is een verklanking van de innerlijke zaligheid of Aatmaraam.



De Mantra heeft ook een Adhidaivikabetekenis. Dit is zijn hogere betekenis. Het is die dimensie waarin de noties van "innerlijk" en "uiterlijk" verdwijnen. Het is niet langer een uiterlijk gegeven en ook niet louter een innerlijk iets. Tenslotte heeft de Mantra ook een Adhiyagnyabetekenis. Mantra Japa of herhaling van een Mantra is een Yagnya of offer: achter de herhaling van de Mantra staat een Werkelijkheid die alle offers aanvaardt.



Jaya betekent: leve; het betekent: moge dat de overwinning behalen. Raaja betekent: koning. Daarmee druk je uit: moge die Werkelijkheid in mijn leven overwinnen! Sietaa is de gemalin van Raama. Het woord "Sietaa" betekent: uit de aarde geboren. Zij symboliseert de natuur. Raadhaa is de ziel. Ze is in de mythologie voor Krishna wat Sietaa voor Raama is. Raadhe is de vocatief (naamval en vorm van de aangesproken persoon) van Raadhaa: O Raadhaa. Het verhaal van Raadhaa en Krishna wordt beschreven in ons prachtig boek "Kom Thuis in Yoga".

"Shyaama" heeft dezelfde betekenis als het woord "Krishna". Beide betekenen: zwart. Shyaama is een bijzonder duistere nacht. Als je in de zon kijkt, wordt het je zwart voor de ogen. Het licht van de zon is zó intens dat het je verblindt. God is heel en al licht. Hij is "zelflichtend". Hij wordt ook "zwart" genoemd, omdat in Hem, zoals in een duistere nacht, als er geen maan en geen sterren zijn, alle namen en vormen verdwijnen.

Zoals in een duistere nacht alles één wordt, één homogene massa van duisternis, zo zijn in God ook alle namen en vormen één homogene massa van bewustzijn-zaligheid.

Goeroedev zong ook: "With the rising sun, with the rising sun, all peace is gone. Therefore abide in the Lord of sleep. Met de opgaande zon, met de opgaande zon, verdwijnt alle vrede. Verblijf daarom in de Heer van de slaap." Woorden als Krishna en Shyaama zijn een manier om aan al deze ideeën uitdrukking te geven zonder woorden en zonder gedachten, maar met Bhaava of een intens gevoel.

Als ik me, deze Kiertan zingend, openstel voor de glorierijke ideeën die hij verklankt, dan ben ik al in meditatie. Vermoeidheid verdwijnt. Spanningen tonen hun hielen. Je proeft "de nectar van de onsterfelijkheid".



Deze Kiertan heeft een grote, stuwende kracht. Je kunt hem zingen op de top van je stem. Hij haalt je uitje verkramping. Hij doet de atmosfeer opklaren.

De voorzanger zingt de hele zin en de groep herhaalt hetzelfde na hem. Of de voorzanger zingt: "Raam Raam Jaya Sietaa Raam," en de groep vervolgt: "Jaya Jaya Raadhe Shyaam."

Toen we op 26 februari 1986 Shivaratri vierden, werd ik gegrepen door een intense gedachte. Als ik ze neerschrijf, betekent ze misschien niets voor jou, lezer. Maar op dat gezegende ogenblik, rond middernacht, had ze de vorm van een allesomvattend, extatisch gevoel. Dat gevoel, die gedachte was: "We zouden meer moeten wenen, dagen en nachten lang! Niet om het verlies van dingen en relaties, maar omdat we van die Werkelijkheid gescheiden zijn." Achteraf bedacht ik dat dit een tekst van Goeroedev is, die in mijn gemoed tot leven kwam: "Don't weep tor the loss of relatives. Weep for the separation of the Lord. Ween niet om het verlies van familieleden. Ween over de scheiding van de Heer."



Song of Immortality wordt gezongen op het ritme van de Kiertan. De verscheidene strofen bevatten vele interessante ideeën, waardevolle richtlijnen, wijze raadgevingen en ook inspirerende uitspraken. Goeroedev formuleert ze in gebalde, ritmische zinnen.

EERSTE STROFE

Turn the gaze, draw the Indriyas. Keer de blik om, trek de Indriyas terug.

De blik is altijd naar buiten gericht, zoals ook de andere zintuigen. Ze trekken de geest onophoudelijk mee naar buiten. Ze gaan naar de zintuiglijke voorwerpen toe. Ze moeten naar binnen worden gericht. Er zijn tien Indriyas: de vijf Gnyaanedriyas en de vijf Karmendriyas. De Gnyaanendriyas zijn het gezicht, het gehoor, de tastzin, de reuk en de smaak. Dit zijn de zintuigen. Met Karmendriyas, letterlijk: de actietuigen, worden vijf functies bedoeld: zich voortbewegen, grijpen, de spraak, de voortplanting en de uitscheiding. In deze twee reeksen van vijf speelt de tong een dubbele rol. Om die reden is ze zo moeilijk te beheersen: ze proeft én ze spreekt. Ze is dan ook een grote herrieschopper.



Still the mind, sharpen the intellect. Stil de geest, scherp het intellect.

Het intellect of Boeddhi is de functie van de geest die de dingen een naam geeft en bepaalt. Scherp het intellect betekent: leer het juiste onderscheid te maken, laat niet toe dat het intellect de dingen benoemt in begrippen van goed en kwaad, voorkeur en afkeer. In samenhang met de andere richtlijnen betekent het: ontwikkel je waakzaamheid.

OM

Chant OM with feeling, meditate on Atma. Zing OM met gevoel, mediteer over Aatma.

OM is de Biejamantra of zaadklank, waaraan alle klanken ontspringen, zoals de kleuren van de regenboog ontstaan uit één en hetzelfde wit licht.

De Mantra OM bestaat uit de letters A, Oe (U) en M. De eerste letter van het Sanskritalfabet is de klinker A. Hij symboliseert het begin. De laatste letter is de labiaal (lipklank) M. Zij symboliseert het einde. De Oe loopt over de tong en symboliseert de levensduur, de voortzetting. Vóór iets ontstaat of wordt geboren, tijdens zijn bestaan en na zijn einde is er de Onvergankelijke Werkelijkheid, die wordt gesymboliseerd door OM. A, Oe en M symboliseren ook Brahmaa, de schepper, Vishnoe, de onderhouder en Shiva, de vernietiger. Maar aan de basis van Brahmaa, Vishnoe en Shiva (Trimoertis) ligt de Ene, Onvergankelijke, Absolute Werkelijkheid, die wordt aangeduid met OM.

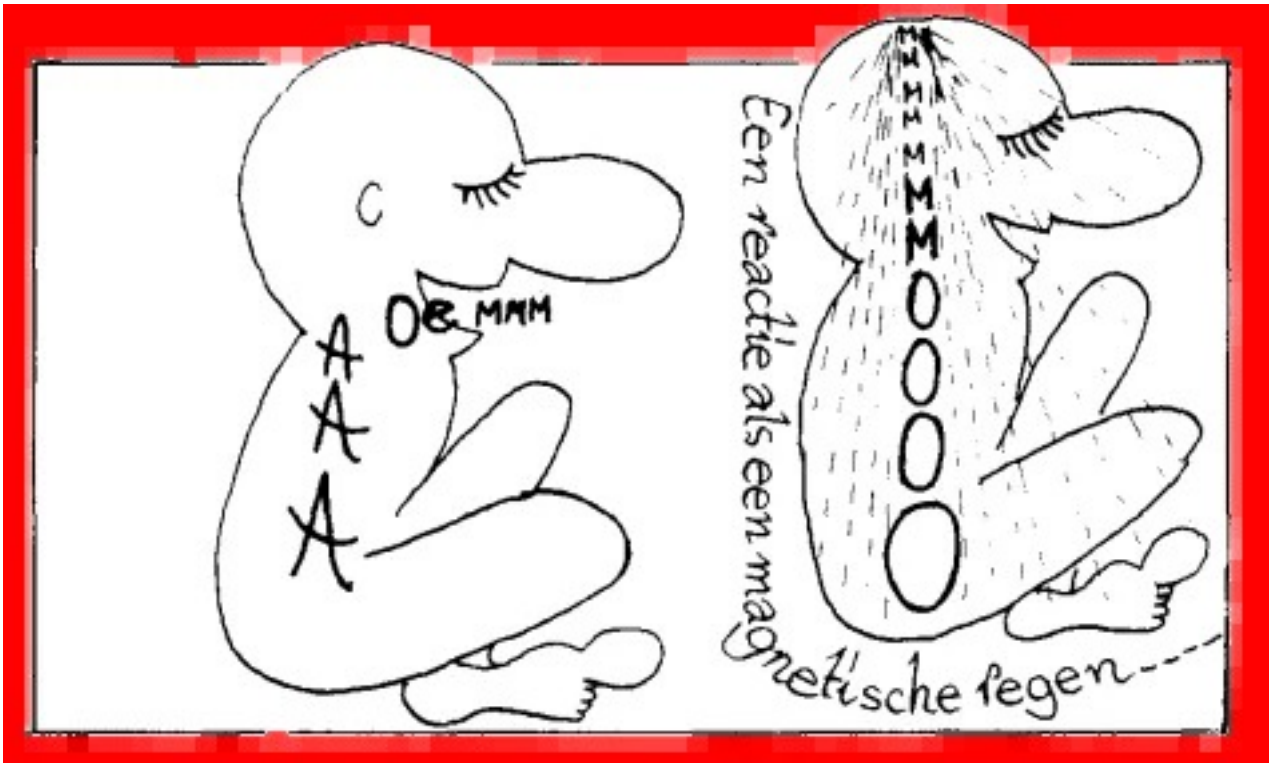
A gevolgd door Oe wordt O in het Sanskrit. De O is een samengestelde klinker. A en Oe zijn enkelvoudige klinkers.

Je kunt je Yogabeoefening beginnen met OM-zingen. Yogaleraren kunnen hun les beginnen met OM-zingen. Dit herstelt in een minimum van tijd het evenwicht, de hier-en-nu-heid. Een lezeres schreef, nadat ze een tijd de les had gevolgd: "Ik merkte vanmorgen aan de bomen dat de lente op komst is. Dit was me lang niet meer overkomen. Dank u." OM-zingen verdrijft de spanning uit het lichaam en de geest. OM brengt je de hoofdzaak van de Yogafilosofie en de Yogabeoefening in gedachten. Heel belangrijk!

OM-zingen moet correct gebeuren. Zit rechtop, sluit de ogen, voel hoe het lichaam wordt gedragen door de aarde. Ontspan buik, billen en benen. Observeer een tijd de geest. Grijp niet in op de gedachten, maar wees een Getuige. Adem eerst diep uit. Adem daarna diep in. Open nu de mond en laat de OM-klank

vanzelf opkomen. De klank ontstaat in de basis van het lichaam. Hij stijgt op als O. Sluit de lippen zodra deze 0-klank de keel bereikt en voeg de M-klank toe. De O is lang. De M is kort. De klank eindigt in de top van de schedel. Daar is er een respons of reactie als een magnetische regen, die je helemaal omvat. Herhaal dit tenminste driemaal. Je kunt ook een lange tijd OM-zingen. Observeer dan de geest. Je zult je verborgen gedachten leren kennen. Dit is belangrijk, want het zijn dikwijls grote stoorzenders in je leven.

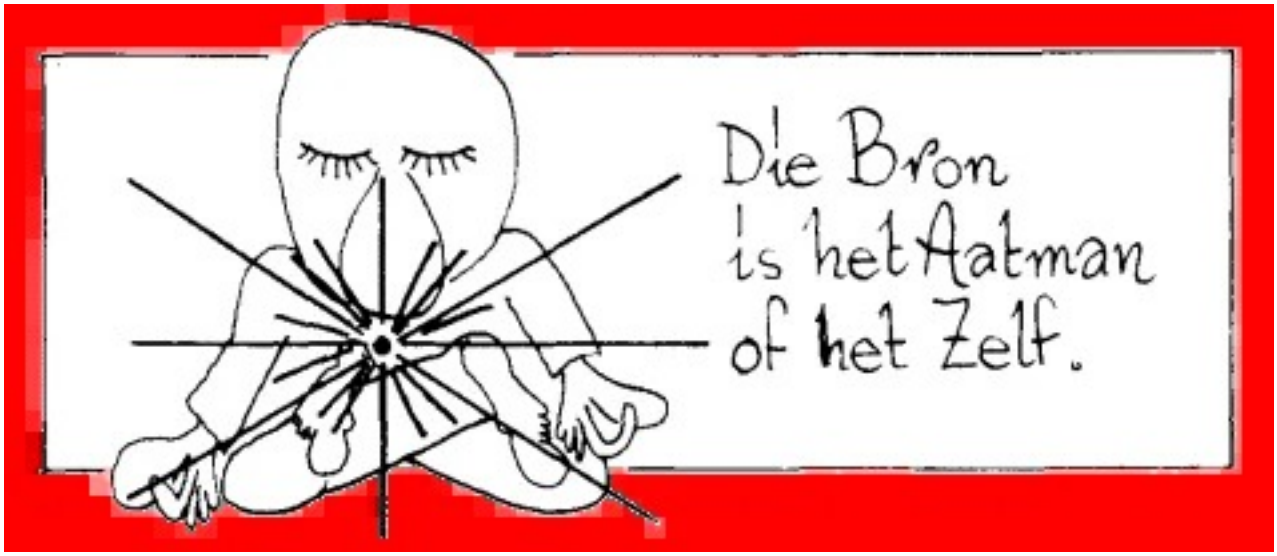
Bevecht ze niet. Wees een Getuige. Ze zullen je verlaten.



Door een gebrek aan kennis zingen sommigen de OM-klank zoals ze het vaderlandslied zouden zingen: de klank komt niet uit hun buik; het klinkt dan ook vals als ze hem in groep zingen. De OM-klank moet vanzelf opstijgen zonder de minste inspanning en diep vanuit de buik komen. De energie wordt daardoor opwaarts gericht, wat een bevrijdend, ontspannend en inspirerend effect heeft. De romp richt zich vanzelf op. De geest komt tot rust.

Rusteloosheid is de natuurlijke neiging van het lichaam en van de geest. In het lichaam neemt ze de vorm aan van beweging, in de geest van denken. In de Aasana of Yogahouding worden zowel de rusteloosheid van het lichaam als de rusteloosheid van de geest aan banden gelegd. OM-zingen is een snelle, doeltreffende methode om het lichaam over te geven in gedragenheid en om de geest te vestigen in zijn bron. Die bron is het Aatma of Zelf, de Ziel. Het Zelf is dat wat je in wezen bent.

De meditatie over Aatma of het Zelf, die Goeroedev voorschrijft, kan een negatieve en een positieve vorm aannemen. In de negatieve verwijder je systematisch alles watje niet bent: niet dit vergankelijk lichaam, niet deze rusteloze geest enz. Je negeert alles watje aan "Ik ben" kunt toevoegen en je verblijft tenslotte als "Ik ben", zonder iets -wat ook- toe te voegen. In positieve meditatie over het Zelf of Aatma bevestig je wat je wél bent: Satyam of Waarheid,



Gnyaanam of Kennis, Anantam of Eeuwigheid, Brahman of Absoluutheid enz. Meditatie over Aatma draait rond de vraag: "Wie ben ik?"

Maharshi Patanjali zegt in zijn Yoga Soetras dat OM de Naam is van God (Ieshvara) en datje Zijn Naam moet herhalen (Japa van OM) met meditatie (Bhaavanam) over de betekenis (Artha) ervan. Hij beschrijft Ieshvara als vrij van beperkingen, eeuwig, bron van kennis enz. Als je deze begrippen ontleedt, merk je dat ze voor de geest schier niets betekenen, want hij wordt beperkt door tijd, ruimte en oorzakelijkheid: hij denkt in begrippen van tijd, grenzen en oorzaak en gevolg. Hij kan niet anders. Hij kan God niet kennen, die voorbij tijd, ruimte en oorzakelijkheid reikt. Hij kan wel met God versmelten. God wordt in de Yogaschriften dan ook Anirvachanieya genoemd, dat wil zeggen: buiten het bereik van woorden en ideeën. De methode die Maharshi Patanjali je voorschrijft om de moeilijkheid te overwinnen is dat je de geest achter je laat met behulp van herhaling van de Mantra OM (en daarin is ook de herhaling van een andere Mantra inbegrepen, die beter aan je is aangepast). De geest ontwikkelt daardoor concentratie. Hij kan dan naar binnen worden gericht. Daar wordt hij zich bewust van de innerlijke zaligheid (Aananda). Deze zaligheid wordt dan de basis van de geest. In een volgend stadium achterhaal je dat deze zaligheid je wezenlijke werkelijkheid is. Je verzinkt in diepe meditatie.



Zoals Shakespeare zei: "Words, words, words! Woorden, woorden, niets dan woorden!" Inderdaad, in deze vorm betekent het niet zoveel, maar als ervaring (Aparoksha Anoebhoeti, rechtstreekse ervaring) is het alles. Het gaat niet om intellectuele gymnastiek. Het is belangrijk dat je dit onthoudt.





Een Yogaleraar die wekelijks Satsang houdt, vroeg zijn leerlingen hun eventuele vragen op te schrijven. Vele vragen die uit de bus kwamen gingen zijn pet ver te boven, zei hij me. Zo vroegen ze waarom God de dingen schiep, waarom Hij het lijden gedoogt en zulke dingen meer. Het antwoord van de Yogi is even simpel als waar: als je dit wil weten, moet je het Hem zelf vragen, maar je moet je vraag leren stellen zonder woorden en zonder gedachten. Met andere woorden, Hij kan maar worden benaderd door Dhyaana of meditatie. Om die reden wordt Hij Dhyaanagamyam genoemd: te benaderen door meditatie.



Over OM vind je in de Moendakopanishad enkele interessante verzen. De Oepanishads zijn de filosofische gedeelten van de vier Vedas (de oude boeken van wijsheid). Moendaka betekent zowel "scheermes" als "iemand met een kaal geschoren hoofd". Dit geeft aan dat het zich richt tot de hoogste zoekers, die onthechting bezitten.

MOENDAKOPANISHAD

Hoofdstuk Twee, Deel Twee

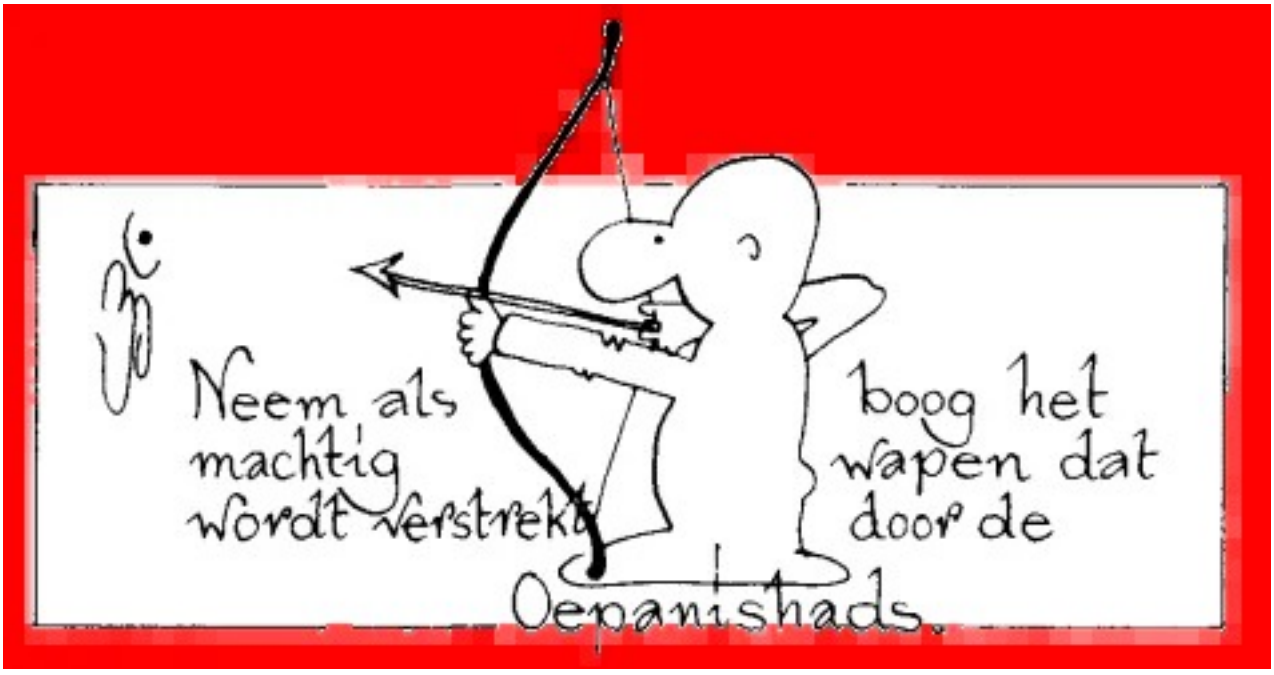
1. Dit is de grote steun, die zich manifesteert in alle ervaringen, die zeer dichtbij is (ons meest innerlijke wezen is) en die beweegt in de grot van het hart. Alles wat beweegt, ademt en knipoogt is erin gevestigd. Ken Het, de oorzaak van het grove en het subtiele, voor allen aanbiddelijk, hoogste van alle wezens, dat het begrip van alle wezens te boven gaat.

2. Lichtend, subtieler zelfs dan atomen, is dat onvergankelijk Brahman (het Grenzeloze) de verblijfplaats van de wereld en van al zijn bewoners. Het is leven, spraak, geest, werkelijkheid, onsterfelijkheid. Doorgrond Het, O mijn geleerde vriend (Saumya).

3. Neem als boog het machtig wapen dat wordt verstrekt door de Oepanishads. Leg er de pijl op die wordt gescherpt door voortdurende meditatie. Span hem met de geest verdiept in gedachten aan Hem en tref dat doel, het Onvergankelijke.

4. Pranava (de mystieke lettergreep OM) is de boog, het Zelf (Aatman) is de pijl. En Brahman is het doel. Dat doel moet men raken met een onverstrooide geest. Word er één mee, zoals de pijl.

6. Waar alle kanalen (Naadies) samenkomen als spaken in de naaf, daar, in het hart, beweegt Het en wordt Het menigvuldig (ondergaat Het schijnbaar allerlei veranderingen in toorn, vreugde enz.). Mediteer over dat Zelf als OM. Het ga je goed (Svasti) op de weg naar de overzijde van de duisternis (Tamas).



Leerlingen aan de Yoga Academie die OM grondiger willen bestuderen vinden hun gading ook in de Maandoekyopanishad.

ZOALS JE DENKT, ZO WORD JE

Je wil een kostuum kopen. De kleermaker toont je wat hij in huis heeft. Je vindt misschien niet direct je gading onder wat je kunt betalen. Er is immers een schier onuitputtelijke keuze. Zo biedt ook Goeroedev meer mogelijkheden dan OM-zingen en meditatie over Aatma of Zelf. Maar hij zoekt je klandizie niet, zoals de kleermaker doet. Hij is ook niet, zoals de kleermaker, tevreden met een bepaalde prijs. De te betalen prijs hier is je hart, je overgave.



Sing Ram with feeling, meditate on Sitaram. Zing Raam met gevoel, mediteer over Sietaaraam. *Sing Shyam with feeling, meditate on Radheshyam.* Zing Shyaam met gevoel, mediteer over Raadheshyaam.

Dit verklaarde ik in de bespreking van de Kiertan. Om het bondig te herhalen: deze Namen zijn verklankingen van de Onvergankelijke Werkelijkheid of God. Hij heeft een ongemanifesteerd, absoluut aspect (Raama, Shyaama enz.) en een gemanifesteerd aspect of de natuur (Sietaa, Raadhaa enz.).

In plaats van over het abstracte OM en over het eigenschapsloze Aatma of Zelf, kun je mediteren over een welbepaalde naam en vorm (Naama, Roepa). In het Sanskrit heet dit Sagoena- en Nirgoenameditatie: meditatie over dat wat eigenschappen heeft of over dat wat zonder eigenschappen is (Sa: met; Nir: zonder; Goena: kenmerk). Dit wordt bepaald door je voorkeur en je evolutie.

Men zegt niet: "Shrie Brahman," of: "Shrie Aatman." Brahman en Aatman zijn onzijdige woorden en begrippen. Brahman is dat wat alles altijd overtreft, wat verder reikt dan alle grenzen. Aatman is het Zelf. Het gaat om dezelfde Werkelijkheid, maar men noemt ze Brahman, omdat ze aldoordringend is en Aatman of Zelf, omdat ze onze wezenlijke werkelijkheid is. Ze is immers niet "iets anders". Ze is dat wat je "bent".

Men zegt echter wel: "Shrie (Heer) Raama, Shrie Krishna", enz. Dezelfde werkelijkheid wordt ter wille van de meditatie bekleed met naam en vorm. Dit is Sagoenameditatie (meditatie over eigenschappen). Het is meditatie voor beginners. De dualiteit ligt evenwel slechts in de beoefening en niet in de realisatie. Het is dwaas daarover te redetwisten. Ik weet wat mij inspireert en het is belangrijk dat je ontdekt wat jou inspireert, verheft en helpt.

WAAROM?

"Waarom zou ik dit alles doen?" Een goede vraag is dat, want als je het doel kent, wordt de beoefening veel gemakkelijker. Laat ik dit illustreren met een simpel voorbeeld. Een kind doet een val. Het ligt met enkele pijnlijke breuken in het ziekenhuis. Het ligt er in een vreemd bed, ver van zijn vertrouwde omgeving, ver van zijn moeder vooral. De dokter en de zusters doen het pijn. Zijn lijden is intens. Als jou als volwassene hetzelfde overkomt, lijd je niet zó erg, omdat je de zin van de behandeling en van de pijn begrijpt en weet datje als je meewerkt en doorbijt binnen enkele weken weer zo goed als nieuw zult zijn. Het waarom begrijpen is ook in Yoga een grote hulp.



Waarom zou ik dit alles doen? Goeroedev geeft je op zijn manier het antwoord. Hij noemt je niet beste jongen of liefste meisje of waarde vriend of goede man. Hij noemt zijn discipelen hier (en als je het accepteert bén je zijn discipel) : Kinderen van het Licht. Hierin is de dezelfde belangrijke boodschap vervat

als in het gebod dat Shrie Ramakrishna zijn leerlingen gaf: "Wees je bewust van je waardigheid." Al je problemen zijn immers het gevolg van het feit dat je niet weet wie je bent en dat je je vereenzelvigt met wat je niet bent. Zelfkennis is het enige afdoende antwoord op je moeilijkheden.

Dit "Kinderen van het Licht" brengt me de viering van ons twintigjarig bestaan in 1982 in herinnering. Samen met Swami Chidananda en met de vele buitenlandse gasten zongen we in het Engels en in het Spaans een lied dat we van hen leerden en dat we nog zingen in de Satsang als de aandrang daartoe zich aandient: "I am walking in the Light, in the Light, in the Light, I am walking in the Light, in the Light of God. Kaminando en la Luce, en la Luce, en la Luce, kaminando en la Luce, en la Luce de Dios. Ik ga in het Licht van God." Ik ken geen Spaans en kan dan ook niet garanderen dat deze tekst helemaal juist is geschreven.

O Children of Light, will you drink not, won't you drink now the nectar of immortality?
O Kinderen van het Licht, wil je niet drinken, drink je nu niet de nectar van de onsterfelijkheid?

Dit vraagt Goeroedev ook aan jou. Hij weet waarover hij spreekt en hij wil het met je delen. Hij bedoelt er een staat, een vrede van geest, een sereniteit, een vreugde, een extase, een kwaliteit van het hart mee, waarvoor geen woorden zijn, maar die je moet proeven.

Het woord "onsterfelijkheid" heeft een diepe betekenis:
de vrede-vreugde of de nectar waarover Goeroedev het heeft, is niet iets wat je ergens vandaan moet halen. Ze is altijd een feit. Maar je vergat het. Dat is het hele probleem. Je vergeet het door een kracht die Yogis Onwetendheid (Avidyaa) of Illusie (Maayaa) noemen.

ONDERDEEL 28 / 28

Yoga op muziek - deel 6

Oorspronkelijke bron van dit onderdeel



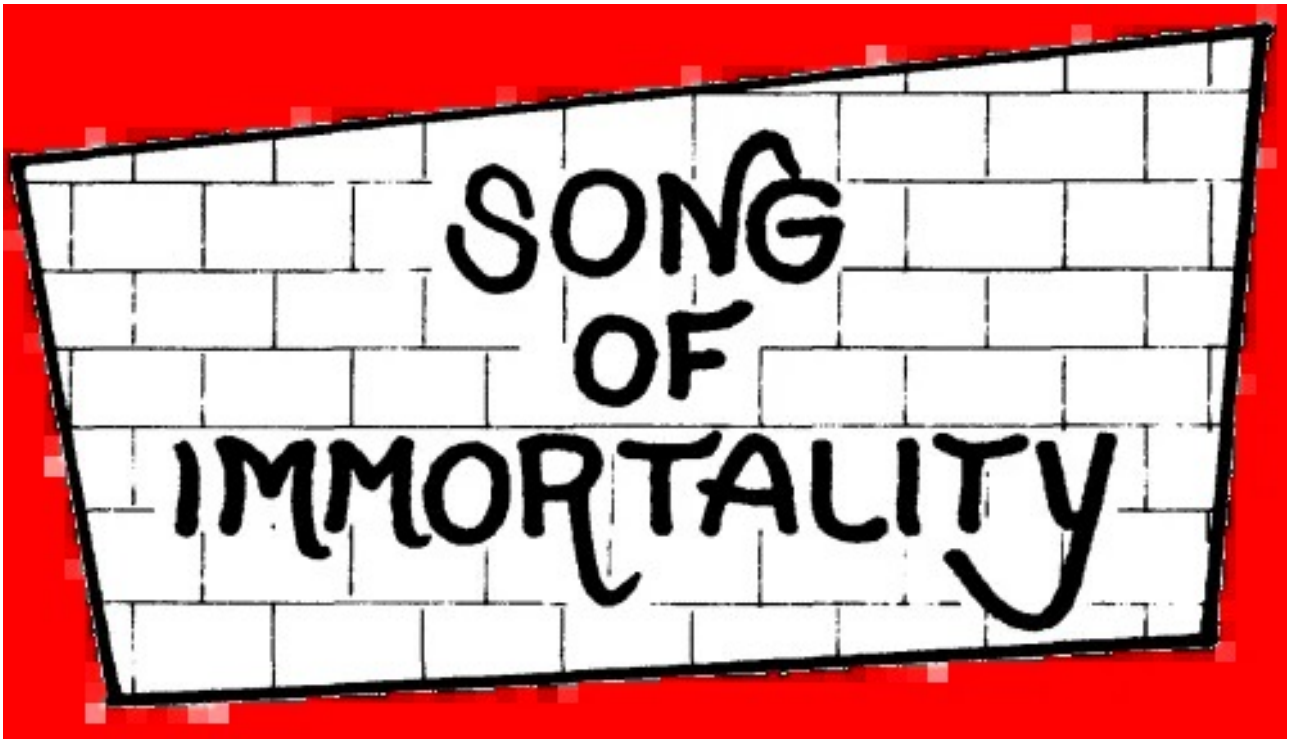
YOGACURSUS 2

Narayana

Vervolg van onze studie van Goeroedevs lied "Song of Immortality". Het is hierbij niet de bedoeling je hoofd vol te proppen met geleerde ideeën en ingewikkelde theorieën. Er is immers veel kans dat het al te vol zit met opvattingen, oordelen, vooroordelen en andere rommel. Wat is dan wel de bedoeling ? Datje al dit ballast gewoon overboord zet.

Met het woord "Karma" dat Goeroedev in de tweede strofe gebruikt, bedoelt hij niets anders dan dit ballast dat je al zo lang hebt meegesleept en dat je zelf bijeen gaarde. Zonder dit ballast ben je vrij, zegt hij. Oktober is de Milieumaand in Aalst. Dat er een milieuprobleem is zal wel niemand meer ontkennen. De lucht die wij inademen is zwaar verontreinigd. Onze eens zo mooie rivieren stinken als riolen. Wij eten zeer onzuiver voedsel. Enzovoort! En ons geestelijk leefmilieu is al evenzeer bezoedeld. De geest van de mensen stinkt al even erg als onze binnenwateren. Maar zijn stank noemen we depressie, wellust, geweld, afgunst, hebzucht, egoïsme, cynisme enz. Verontreiniging heeft twee grote oorzaken: de eerste is onwetendheid, de tweede is hebzucht: de mensen weten niet beter en zelfs als ze beter weten, is hun hebzucht soms groter. Wat kun je hieraan doen ? In de eerste plaats nagaan of je niet aan dezelfde kwaal lijdt en dan proberen er schoon schip mee te maken. De studie en beoefening van Yoga zullen je daarbij beslist helpen.

Het is van belang dat je begrijpt dat ik niet bedoel dat je niets voor het milieu kunt doen als je niet eerst met jezelf in het reine bent gekomen. Integendeel, een dergelijke activiteit, ondernomen in een geest van Karma Yoga, is zelf een grote zuiverende kracht.



TWEEDE STROFE

All Karmas are burnt now. Alle Karmas zijn nu verbrand.

Het woord Karma is Sanskrit, maar het is al lang ingeburgerd in het Westers taalgebruik, al wordt het meestal misbruikt.

Karma betekent zowel "handeling" als "de gevolgen van handeling". De vrijheid die je hebt, ligt op het domein van de handeling. Je bent evenwel gebonden door de vruchten of de gevolgen van je handeling. Je kunt bij voorbeeld beginnen met elke dag enkele tientallen sigaretten te roken, maar je kunt niet beletten dat je je allerlei kwalen en ongemakken op de nek haalt. Zowel het roken als de vruchten of de gevolgen van het roken zijn Karma. Hindoes verklaren wat je overkomt als Karma. Swami Sivananda noemde ziekte bij voorbeeld een Kaarmische purgatie. Je lichaam is het resultaat van Karma, met andere woorden van daden uit een vorig leven. Die daden verblijven in je geest als subtiele indrukken (Samskaaras), die zich in je lichaam manifesteren in velerlei vormen, zoals bij voorbeeld aanleg, voorkeur, karakter, ziekte enz. Dit is de theorie van de reïncarnatie. Het is een zeer logische theorie. De bevindingen van de moderne psychiatrie wijzen in die richting.

Het geloof in Karma is geen fatalisme, wel integendeel. Het geloof in een willekeurige God of in een blind noodlot leidt daarentegen wel tot fatalisme. Laat ik dit illustreren met een voorbeeld. Laat je fantasie een beetje werken. Stel dat mijn buurvrouw wordt vermoord en dat ik word verdacht en de gevangenis in ga. Ik neem de beste advocaat die er is en doe alles wat ik kan om mijn onschuld te bewijzen. Maar er zijn zoveel bezwarende aanwijzingen en omstandigheden, die tegen mij pleiten, dat ik twintig jaar krijg. Verbitterd zit ik mijn tijd uit en ik kom als een gebroken man uit de gevangenis. De tweede mogelijkheid nu: ik geloof in Karma. Ik weet dan dat het volstrekt onmogelijk is dat ik onrechtvaardig word gestraft voor iets wat ik niet heb gedaan. Mijn redenering is de volgende: "Ik ben wel onschuldig aan deze misdaad, maar het kan niet anders of ik heb iets misdaan, misschien in een vorig leven, en ik ben dan aan de gevolgen ontsnapt. Nu wordt me evenwel de rekening aangeboden en krijg ik de gelegenheid om te worden gelouterd van iets wat al die tijd mijn geest bezwaarde. Ik ben hier vrij van familiale verplichtingen. Ik heb hier massa's tijd voor Yoga, voor diepe meditatie..." Als mijn tijd erop zit, kom ik uit de gevangenis als een verlichte wijze.



Bij Patanjali lees je dat Karma goed, slecht of gemengd is en dat het Karma van de Yogi neutraal is (zie ons boek Yogakompas). Daarmee bedoelt hij dat een daad goed of slecht of een mengeling van beide is: ze levert zowel goede als slechte vruchten op. Het Karma van de Yogi is niet goed, niet slecht en niet gemengd, maar het is neutraal, omdat hij niet handelt ter wille van de vruchten. Hij doet integendeel iets omdat het zijn plicht is en omdat het moet worden gedaan, maar zonder er de vruchten van te verwachten. Zijn handeling bindt hem niet. De Bhagavad Gietaa is het handboek van Karma Yoga. Arjoena, de discipel die in de Bhagavad Gietaa ten tonele wordt gevoerd, is een soldaat op het slagveld. Shrie Krishna, zijn Goeroe, leert hem hoe hij moet handelen. Hij zegt in II 47: "Je recht betreft het werk, niet de vruchten ervan." Een dergelijke handeling laat je volstrekt vrij.

Toen de Tibetaanse boeddhisten hun land ontvluchtten voor de Chinese communisten brachten ze twee boeken mee, die spoedig heel beroemd werden: het Tibetaans Dodenboek en het Verhaal van Milarepa. Het Dodenboek bevat hymnen voor de stervenden. Tibetanen leerden die hymnen reciteren van in hun kinderjaren, omdat ze zich de teksten moeiteloos zouden herinneren op het ogenblik van hun dood en ook erna. Als je denkt je te zullen bezinnen op de waarheid op het ogenblik dat de dood zich aandient, dan maak je toch een fout, en geen kleine, maar een Himalayisch grote. Deze bezinning zal je op dat ogenblik slechts te hulp komen als je ze door dagelijkse oefening als een kwaliteit of als een staat hebt opgebouwd.

Milarepa was een Tibetaanse Yogi. Wij publiceerden vele jaren geleden dit boek op deze bladzijden (onze vertaling van de Franse versie).

Milarepa was de zoon van rijke ouders. Zijn vader sterft als Milarepa nog een kind is. Zijn voogd steelt de erfenis. De arme weduwe stuurt haar zoon bij een magiër, waar hij zwarte magie leert. Zijn moeder zet hem ertoe aan de voogd en zijn hele gezin te vernietigen met behulp van zwarte magie. Milarepa wordt daarna gekweld door wroeging. Zijn leermeester in de magie stuurt hem bij een grote Yogi, Marpa. Het boek bestaat voor het grootste gedeelte uit de beschrijving van de wijze waarop Marpa zijn discipel zuivert van zijn wroeging of van zijn Karma en hem naar de verlichting leidt. Milarepa zegt zelf dat hij zijn verlichting dankt aan zijn geloof in de wet van het Karma.

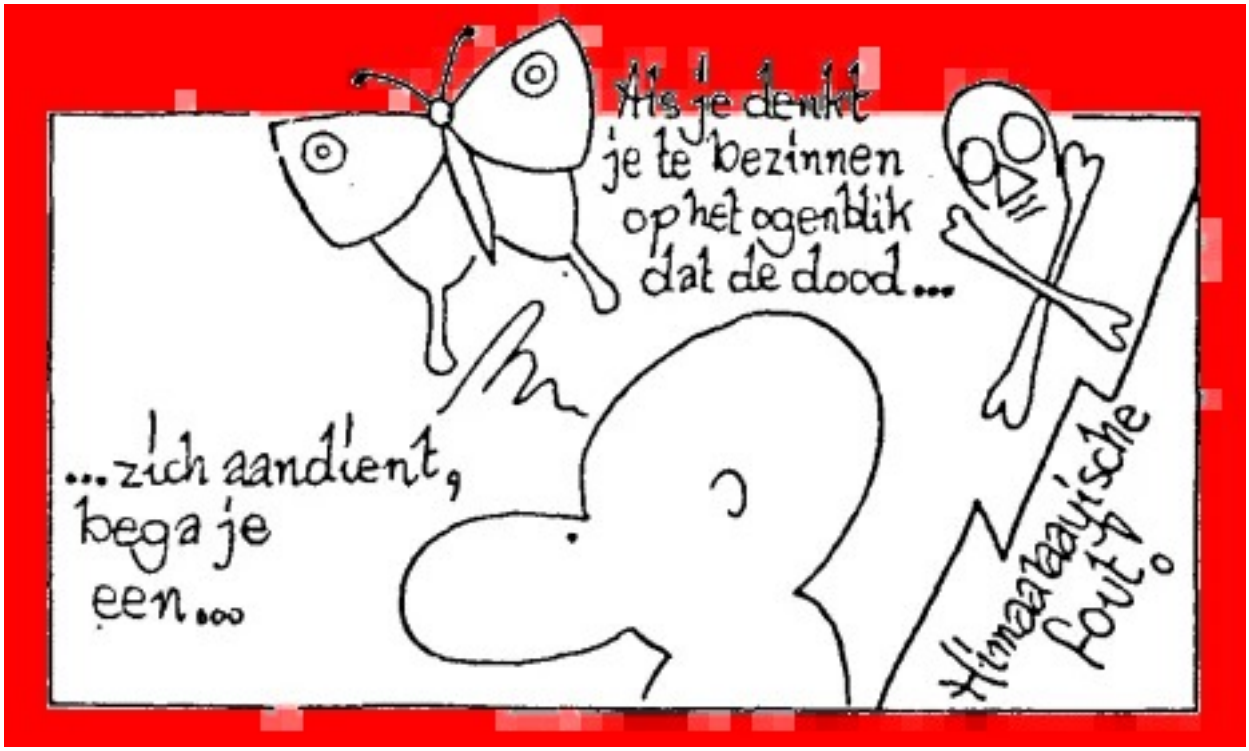
Door de beoefening van Yoga wordt het Karma verbrand, zegt Goeroedev. Het is dan krachteloos geworden en kan, zoals geroosterd zaad, niet meer ontkiemen.

Niets blijft zonder effect. En alles heeft een oorzaak. Tony Corsari zong wel in zijn tijd: "Waarom zijn de bananen krom ?" Maar ze zijn wel krom om een bepaalde reden: ze groeien in trossen en waar de zon erop valt groeien ze sneller en daardoor trekken ze krom. Als je je hand in het vuur steekt, verbrandt ze. Dit is Karma, de wet van oorzaak en gevolg. Soms liggen oorzaak en gevolg evenwel zo ver uit elkaar dat je de samenhang niet ziet.



Een Goeroe had het over de wet van het Karma met zijn discipel. Ze zaten op de oever van de Ganges. Ze zagen de overzetboot vertrekken. In de boot zaten een bekende wijze en een even bekende struikrover, die talrijke misdaden op zijn geweten had. Plots stak er een storm op. De boot kapseisde. De wijze verdronk. Ze zagen hoe de struikrover zich kon redden. De discipel vroeg: "Meester, waar is hier nu de rechtvaardigheid, de wijze verdrinkt en de schurk wordt gered?" Het antwoord van de Meester was simpel: "De wijze kon niet zwemmen."

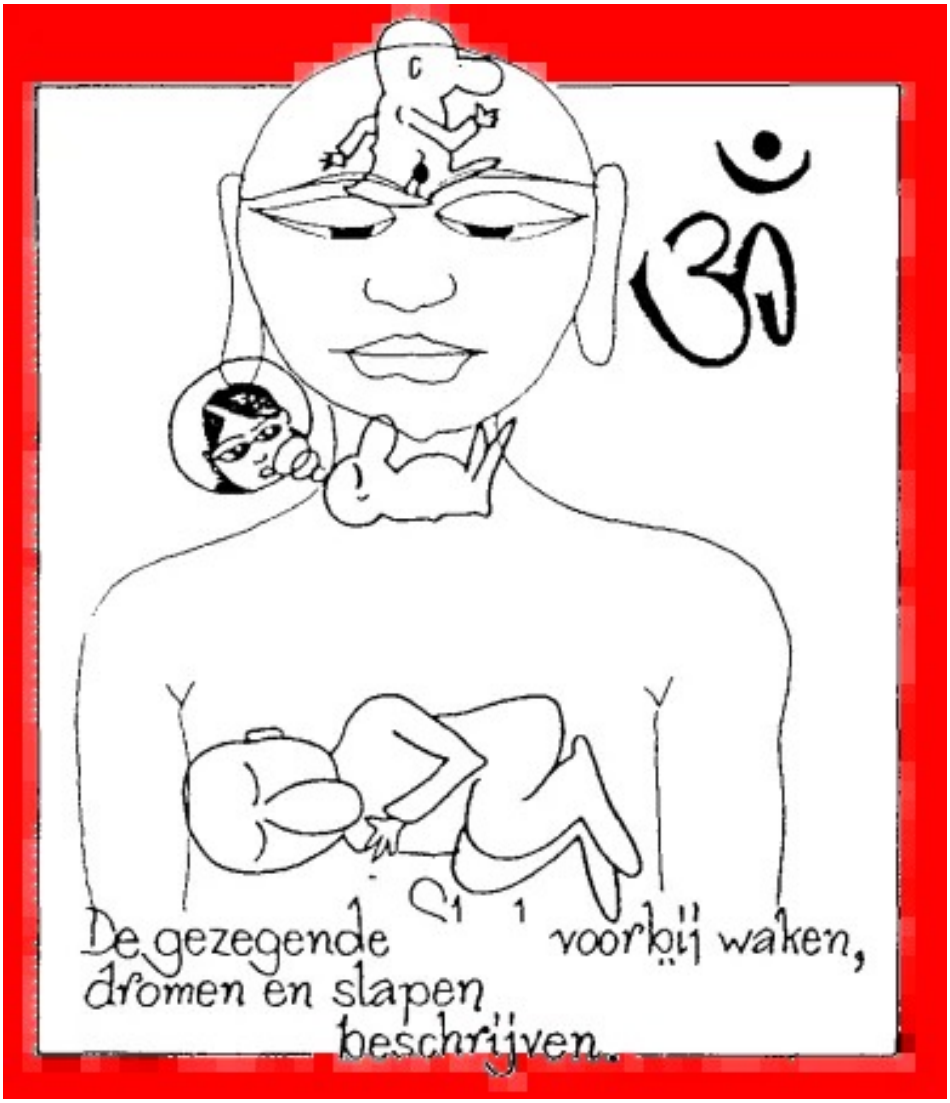
De leer van het Karma is niet in strijd met het geloof in de vergeving van de zonden. Veronderstel dat je in dronkenschap een kind dood rijdt. Je slaat op de vlucht. Maar als je nuchter bent, ga je je aangeven bij de politie. Je zit je straf uit. Je vraagt vergiffenis aan de ouders. Je vraagt vergiffenis aan je biechtvader. Je vraagt vergiffenis aan God. Het is mogelijk dat zij allen je vergiffenis schenken en dat je het ook jezelf vergeeft, wat misschien nog het moeilijkste is. Maar dit maakt je daad niet ongedaan. Het maakt het kind niet weer levend. Vele lichamelijke en geestelijke kwalen zijn een vorm van zelfbestraffing. Lees de Bhagavad Gie-taa, VI 5 en 6.



You have become a Jivanmukta. Je werd een Jievanmoekta.

Jievanmoekta betekent letterlijk: levend bevrijd. Jievan betekent levend; Moekta is de verlossing. Als het Karma werd verbrand ben je in dit leven zelf vrij van Karmas en Kleshas. De Kleshas zijn de aandoeningen van de menselijke persoonlijkheid.

Het zijn onwetendheid (betreffende je ware aard), egoïsme (vereenzelviging met je lichaam en je geest), voorkeur en afkeer en levenshonger. Dit lichaam en deze geest zijn niet de hindernis. De hindernis is vereenzelviging met het lichaam en met de geest. Wie zich van deze vereenzelviging bevrijdt is een Jievanmoekta.



That blessed state Turiyatita no words can describe. Die gezegende staat Toerieyaatieta kunnen woorden niet beschrijven.

Toerieyaatieta betekent letterlijk: voorbij (Atieta) de vierde (Toerieya). Je gaat onophoudelijk door drie bewustzijnstoestanden: waken, dromen en slapen. Aan de basis van die drie ligt één en hetzelfde bewustzijn. Dit is Toerieya of de vierde, die voorbij alle andere bewustzijnstoestanden ligt. Woorden kunnen dit niet beschrijven. Je moet het ervaren. Geen enkele hoeveelheid woorden kan aan een blinde de schoonheid van een zonsondergang beschrijven. Er was een oud echtpaar. De man kon bijna niet meer lopen. De vrouw was blind. De kreupele man steunde op zijn blinde vrouw en hij wees haar de weg. Zij was de benen, hij de ogen. Op dezelfde manier kun je gedeeltelijk de ogen van de blinde zijn en hem enthousiaste beschrijvingen geven van wat je ziet, zoals een verlichte Goeroe aan zijn discipel. De enige afdoende oplossing is evenwel dat de blinde van zijn blindheid wordt genezen en dat de discipel zich van zijn onwetendheid ontdoet.

DERDE STROFE

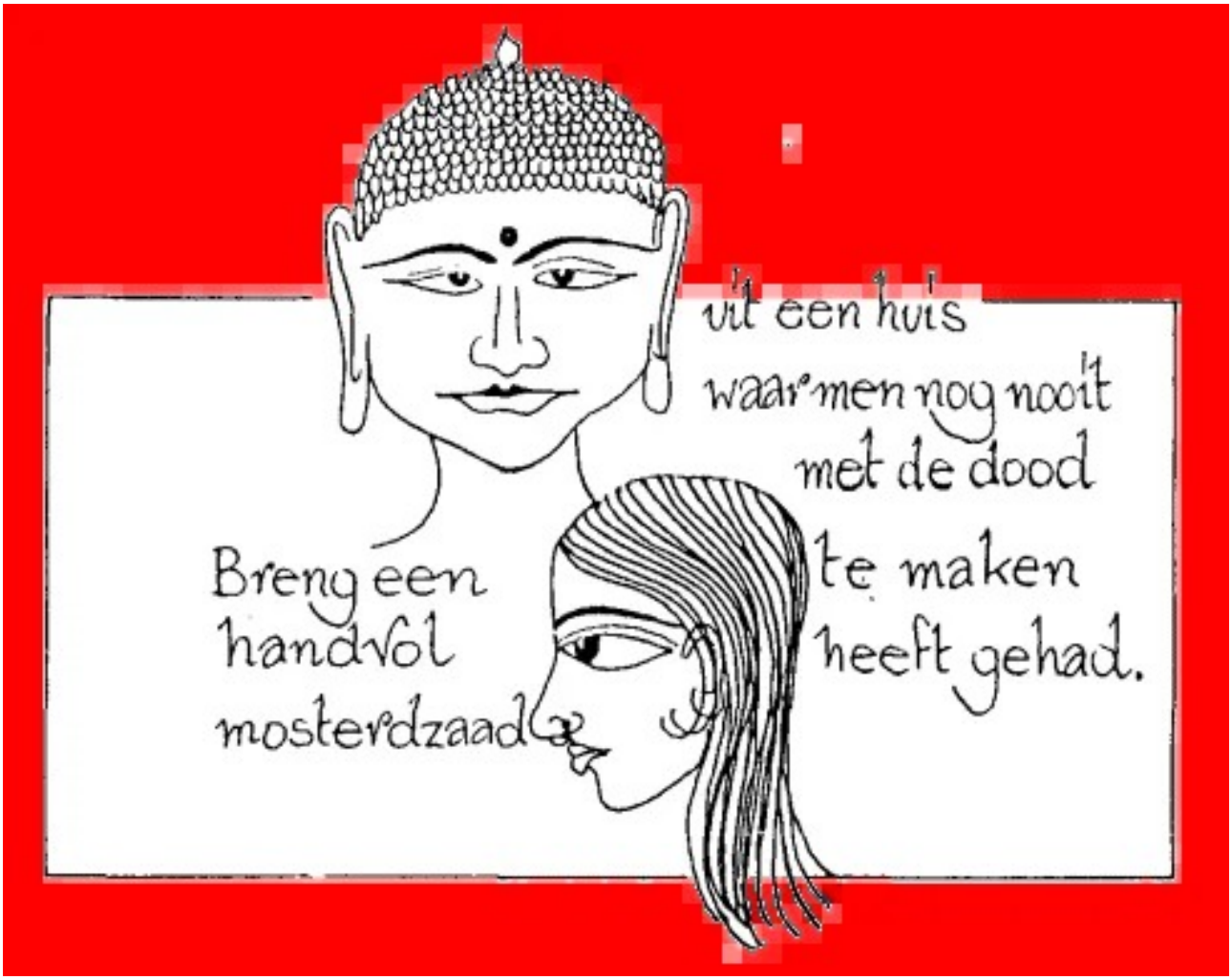
The grass is green, the rose is red And the sky is blue, But the Atman is coulourless, Formless and Gunaless too.

Het gras is groen, de roos is rood En de hemel is blauw, Maar het Zelf is kleurloos, vormloos en ook eigenschapsloos.

Het Zelf of Aatman is geen ding met een kleur, een vorm en allerlei eigenschappen. Het is dat wat je bent. Het is geen object. Het is het Subject. Deze strofe is een goed middel om zingend telkens weer op dezelfde waarheid te hameren, tot je geest het nooit meer vergeet.



VIERDE STROFE



Life is short, time is fleeting, The world is full of miseries, Cut the knot of Avidya And drink the sweet Nirvanic bliss.

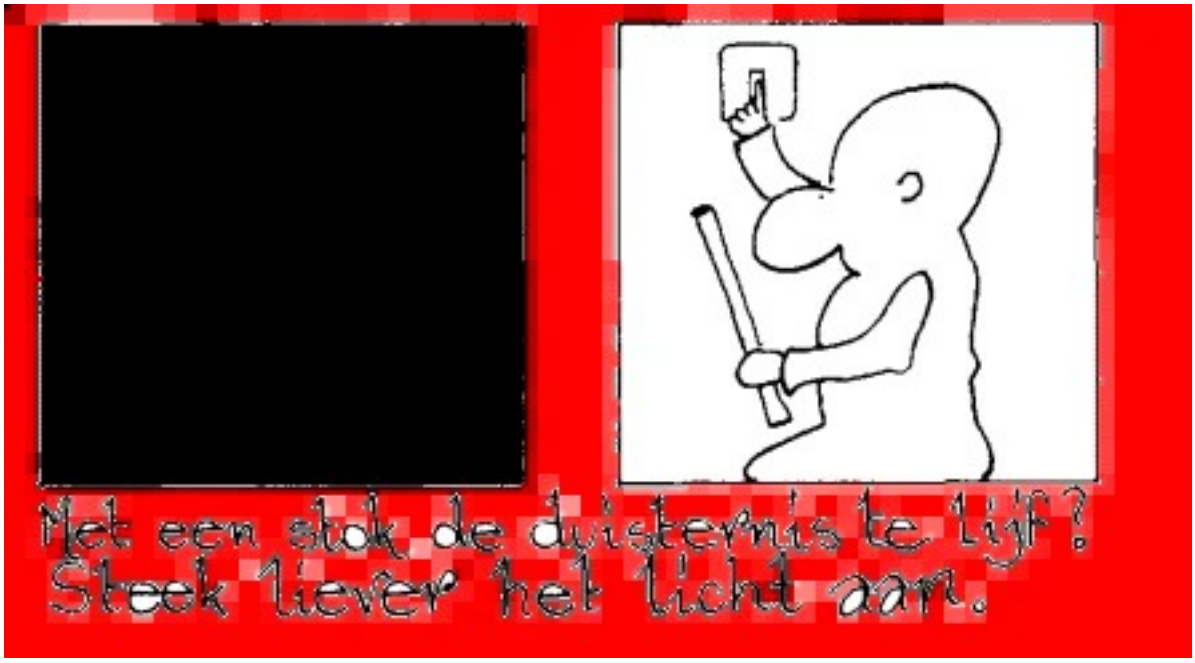
Het leven is kort, de tijd gaat snel, De wereld is vol van lijden, Hak de knoop van Avidyaa door En drink de zoete Nirvaanische zaligheid.

In het begin van dit jaar was er op tv sprake van het voetbaldrama op de Heizel. Ik hoorde de woorden "twee jaar geleden" en dacht: "Is dit al zó lang geleden? Het vliegt voorbij !" "Het leven is een kermis van twee dagen", zei Goeroedev. Dit leven is inderdaad vol van lijden. Als je de krant openslaat of het journaal bekijkt komt het in al zijn vormen op je af. Niemand blijft ervan gespaard, ieder huisje heeft zijn kruisje. Lang vóór Christus werd geboren wandelde over deze aarde een grote verlichte wijze, Boeddha. Een vrouw wier enig kind gestorven was, smeekte hem een mirakel te doen en haar kind weer levend te maken. De Boeddha stelde evenwel een voorwaarde. Hij vroeg haar een handvol mosterdzaad te brengen uit een huis waar men nog nooit met de dood te maken had gehad. Zij ging van huis tot huis, maar overal was er al wel iemand gestorven in de familie. Zij begreep wat de Boeddha haar wilde duidelijk maken.

Hak de knoop van Avidyaa door.

Avidyaa is onwetendheid. Het wordt door Maharshi Patanjali in zijn Yoga Soetras II 5 geformuleerd als volgt: "Het vergankelijk houden voor het onvergankelijke, het onzuivere voor het zuivere, het pijnlijke voor het aangename, het niet-Zelf voor het Zelf is Avidyaa." De knoop moet worden doorgehakt met de scherpe

bijl van Gnyaana of Zelfbewustzijn. Je kunt de Onwetendheid of Avidyaa niet rechtstreeks bestrijden, evenmin als je de duisternis rechtstreeks kunt bestrijden. Veronderstel dat je probeert in een kamer de duisternis te verdrijven. Je neemt een stok en gaat de duisternis te lijf. Maar zij verdwijnt niet, al ga je nog zo tekeer. Wat er wel gebeurt is dat je de inboedel breekt. De oplossing is eenvoudig: steek gewoon het licht aan.



Drink de zoete Nirvaanische zaligheid.

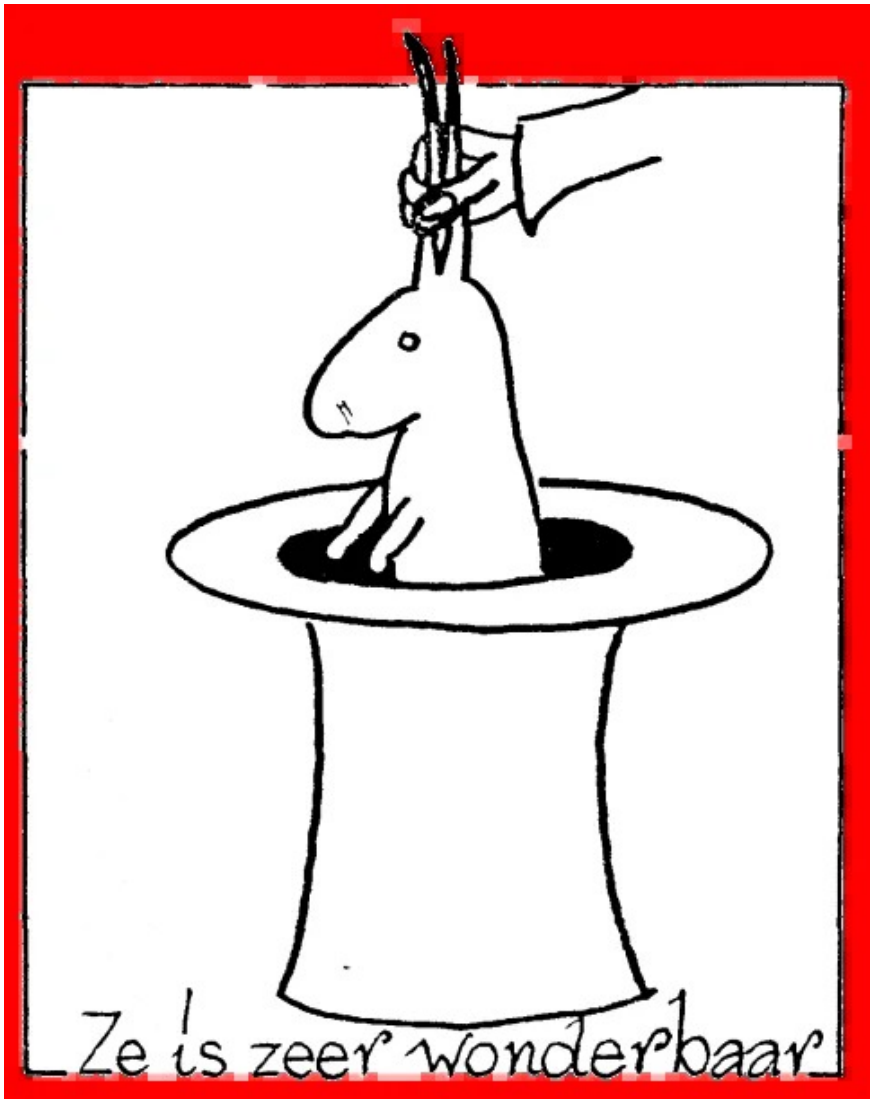
Nirvaana betekent letterlijk: neer waaien: de begeerten zijn neer gewaaid. De geest wordt dan door niets meer naar buiten getrokken. Hij wordt zich dan bewust van de zaligheid die zijn bron is.



Misschien denk je: "Dit is niet voor mij. Ik sta er ver af." Daarin vergis je je toch. Ook al sta je nog nergens op het Yogapad, toch is dit ook iets voor jou! Er is een simpel geheim. Zet, telkens je er aan denkt -en in de eerste plaats tijdens je oefening, want als je er dan niet toe komt, zul je er op andere ogenblikken zeker niet toe komen!-, in gedachten een stap achteruit en rust in jezelf als de Getuige van dit vergankelijk lichaam en deze rusteloze geest. Laat hen aan henzelf over. En rust jij volmaakt in jezelf! Je lichaam en je geest zijn geprogrammeerd en geconditioneerd op allerlei manieren. Ze ontwikkelen allerlei mechanismen, reacties enz. Wees je er bewust van als een Getuige. Vereenzelvig je er niet mee. Dit kan nooit genoeg worden herhaald en beoefend. Als we duizend frank kregen voor elke keer dat Shiva en ik dit zeiden en schreven, dan konden we gemakkelijk een Aashram bouwen. En nog iets van kapitaal belang: D. H. N.: Doe Het Nu! Stel het niet uit tot morgen, want die morgen komt nooit! Wie veel weet en het niet beoefent is als een ezel met een lading boeken op zijn rug, zei Boeddha. Of zoals Goeroedev zei: "A loof in Shirshaasana, Een keg in Kopstand."

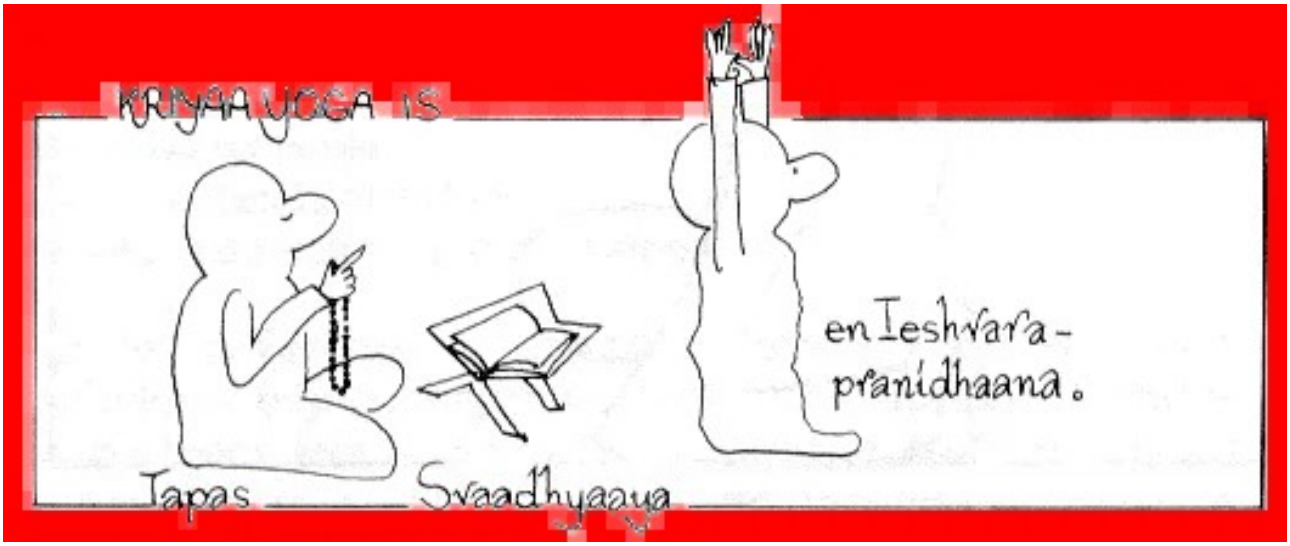


In de verzen 108, 109 en 110 van zijn beroemd werk Vivekachoedaamani (Kroonjuweel van het Onderscheidingsvermogen) geeft de grote wijze Shankara een interessante beschrijving van Avidyaa: "Onwetendheid (Avidyaa) of Illusie (Maayaa), ook het Ongedifferentieerde (Avyakta) genoemd, is de kracht (Shakti) van de Heer (Paramesha). Ze is zonder begin. Ze is gemaakt van de drie Goenas (Sattva, Rajas,Tamas, de drie trillingstempo's van de natuur) en is groter dan hun effecten (als hun oorzaak). Iemand met een zuiver intellect kan haar bestaan afleiden uit de resultaten die ze voortbrengt. Zij is het die dit hele heelal voortbrengt. Ze is bestaan noch niet-bestaan, noch beide. Ze is gelijk noch verschillend, noch beide. Ze is niet samengesteld uit delen noch een ondeelbaar geheel, noch beide. Ze is zeer wonderbaar en kan niet worden beschreven met woorden. Maayaa (Illusie) kan worden vernietigd door realisatie van het zuiver Brahman (het Absolute), het ene zonder weerga (Shoeddhaadvaita), zoals de verkeerde idee van een slang verdwijnt door herkenning van het touw. Haar Goenas (eigenschappen) worden Sattva (evenwicht), Rajas (rusteloosheid) en Tamas (inertie) genoemd volgens hun respectieve functies."



Ik las hier deze tekst vooral in voor de leerlingen van de Yoga Academie. Hij is van een grote diepgang en zij kunnen er hun kennis van de Advaita Vedaantafilosofie aan toetsten.

VIJFDE STROFE



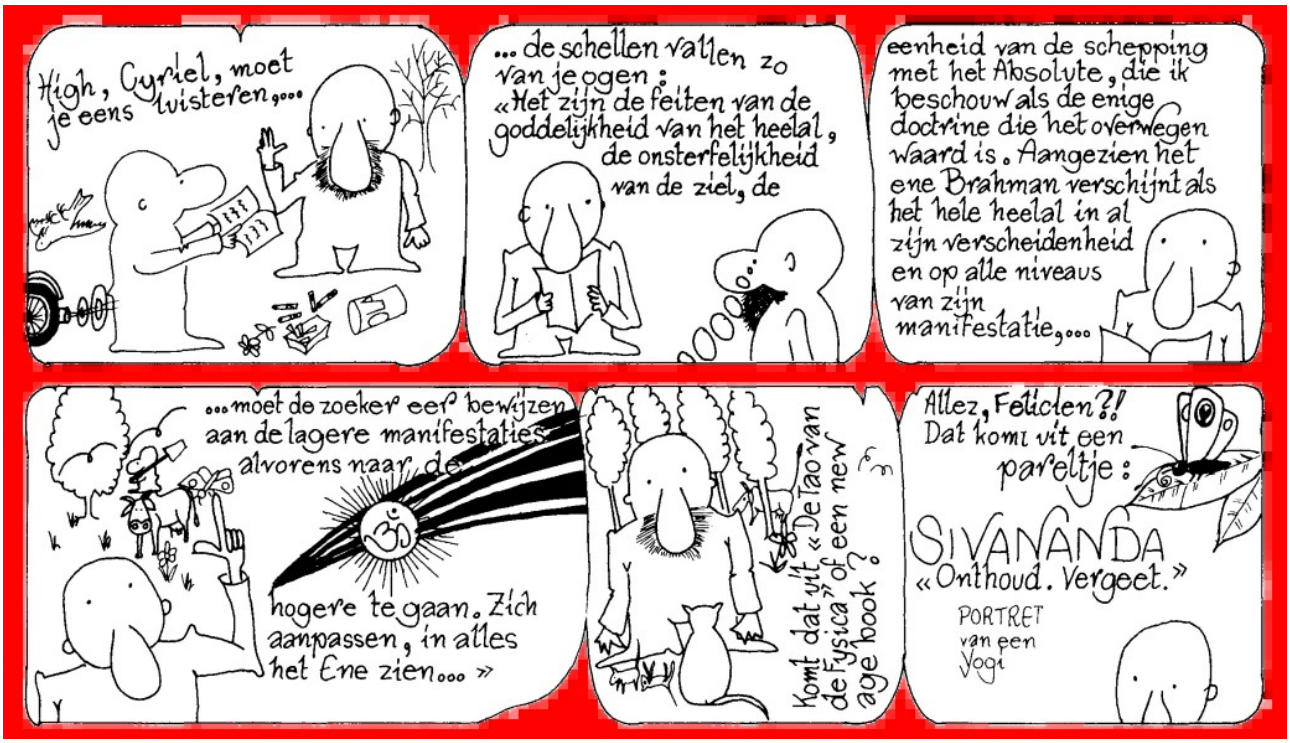
Feel the Divine presence everywhere, See the Divine glory all-round, Then dive deep into the Divine source, Realise the infinite Bliss.

Voel de Goddelijke aanwezigheid overal, Zie de Goddelijke glorie overal rondom, Duik dan diep in de Goddelijke bron, Realiseer de oneindige Zaligheid.

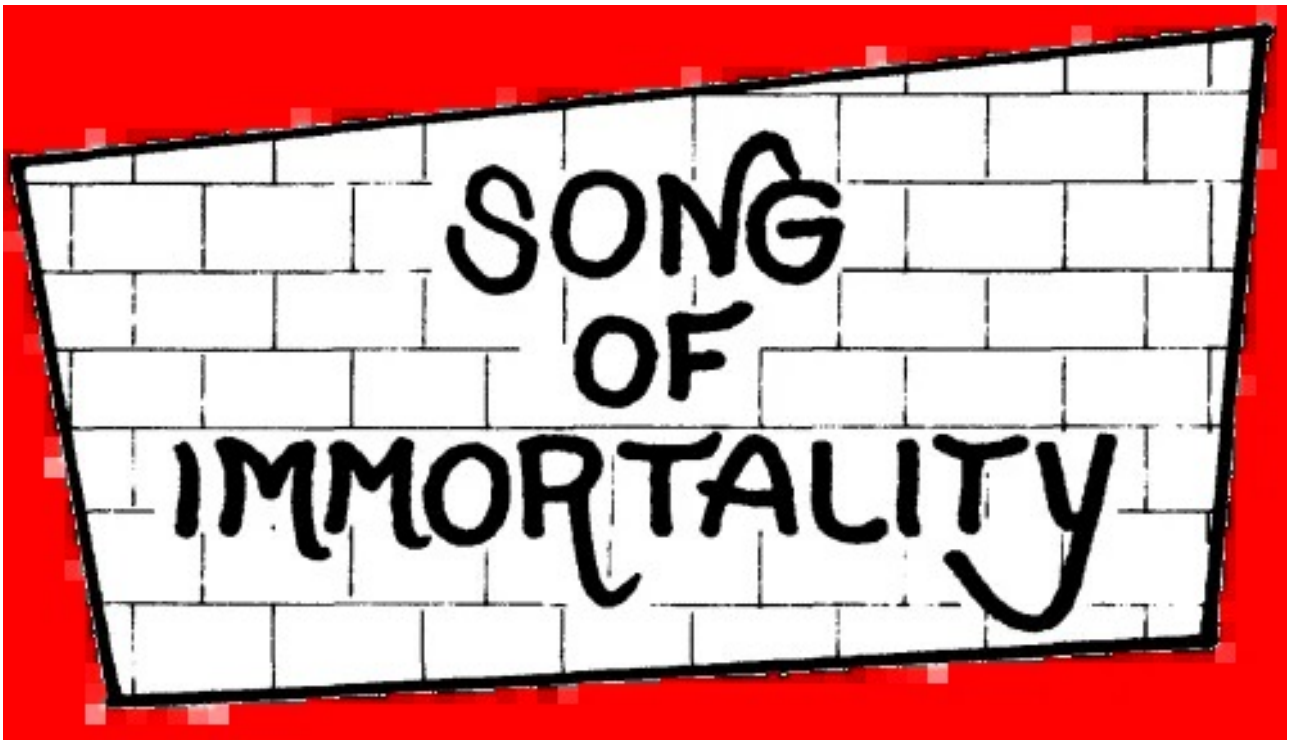
Dit is een omschrijving van Ieshvarapranidhaana, letterlijk: zich te midden van Ieshvara of God plaatsen. Een van de grote kwalen van onze tijd is cynisme. Dit cynisme, deze ontluistering, ontstaat uit materialisme en uit een gevoel van dualiteit. Je staat te midden van de onmetelijke natuur als een kleine mens. Je voelt je de speelbal. Je voelt je volstrekt hulpeloos, hulpeloos als een worm. Dit heeft een verpletterende invloed. Als je enkele boeken van Westerse filosofen leest, word je een agnosticus of een atheïst. Het wordt hoog tijd dat je de wijzen uit het Oosten bestudeert. Als je enkele van hun boeken leest, word je zelf een wijs mens. Ze geven je een totaal andere kijk op de dingen en op jezelf. Je ontdekt dat er absoluut geen basis is voor cynisme, bitterheid, wanhoop, angst. Patanjali, de grondlegger van de klassieke Yogafilosofie, schrijft in zijn Yoga Soetra (I11): "Tapas, Svaadhyaaya en Ieshvarapranidhaana vormen samen Kriyaa Yoga." In deze betekenis kun je Kriyaa Yoga begrijpen als de Yoga van het dagelijks leven. Kriyaa is afgeleid van dezelfde wortel als Karma en betekent: handeling. Kriyaa Yoga geeft je de hoogste vruchten van Yoga, zegt Patanjali. Wat zijn die drie bestanddelen van Kriyaa Yoga, die je een plaats moet geven in je dagelijks leven? Het eerste is Tapas, versterving. Het tweede is Svaadhyaaya of studie van de Schriften of boeken van wijsheid. Het derde is Ieshvarapranidhaana. Tapas betekent: niet mopperen, niet kankeren, tegenslagen en moeilijkheden niet uit de weg gaan, maar ze met de glimlach nemen, het beoefenen van zelfbeheersing. Het betekent: een controle behouden en niet het slachtoffer worden van allerlei zelfgeschapen behoeften en grillen.

In Svaadhyaaya geef je je geest de juiste voeding, zodat er geen tekorten ontstaan en zodat hij de positieve invloeden ondergaat, die hem zuiveren, hem beschermen en behoeden. Svaadhyaaya geeft je communie met de grote wijzen. In Ieshvarapranidhaana vind je het vertrouwen en de overgave, die alle vormen van angst verdrijven. Svaadhyaaya is hierin een grote hulp. Het is een nieuwe wijze van waarnemen.


In Ieshvarapranidhaana vind je Ieshvara die alle angst verdrijft !


High, Cyriel, moet je eens luisteren,...
... de schellen vallen zo van je ogen : « Het zijn de feiten van de goddelijkheid van het heelal, de onsterfelijkheid van de ziel, de
eenheid van de schepping met het Absolute, die ik beschouw als de enige doctrine die het overwegen waard is. Aangezien het ene Brahman verschijnt als het hele heelal in al zijn verscheidenheid en op alle niveaus van zijn manifestatie,...
...moet de zoeker eerst bewijzen aan de lagere manifestaties alvorens naar de hogere te gaan. Zich aanpassen, in alles het Ene zien... »
Komt dat uit « De Tao van de Fysica » of een new age book ?
Allez, Felicien ?! Dat komt uit een pareltje :
SIVANANDA « Onthoud. Vergeet. »
PORTRET van een Yogi


Sommigen zijn me nog geld schuldig.
Ik moet nog schulden betalen.
Hij komt er door.
Hij ijlt, hij is ver dood!
Hoe de geest werkt


SONG OF IMMORTALITY

ZESDE STROFE

Do Asan, Kumbhak, Mudra, Shake the Kundalini. Then take it to Sahasrar Through Chakras in the Sushumna.

Doe Aasana, Koembhaka, Moedraa, Schud de Koendalinie. Neem ze dan naar Sahasraara Door de Chakras in de Soeshoemnaa.

Dit zijn voor Yogis zeer vertrouwde begrippen. Goeroedev vat hier een hele wetenschap samen. Velen bezitten een theoretische kennis van dit onderwerp, maar slechts weinigen spreken uit ervaring. Er leven in dit verband ook ontelbare vooroordelen en talrijke fantastische opvattingen.

Er is in de natuur een cyclische beweging. Yogis geloven dan ook in evolutie en involutie. Sommigen zien de natuur (Prakriti) als een onbezield iets, maar in de Vedaantafilosofie is de Natuur een manifestatie van de Onvergankelijke Werkelijkheid of God. Vóór de nieuwe cyclus begint, bevindt alles zich in een ongemanifesteerde staat. Zoals je 's morgens ontwaakt, zo komt dit ongemanifesteerde na een rijpingsproces op zeker ogenblik opnieuw tot manifestatie.



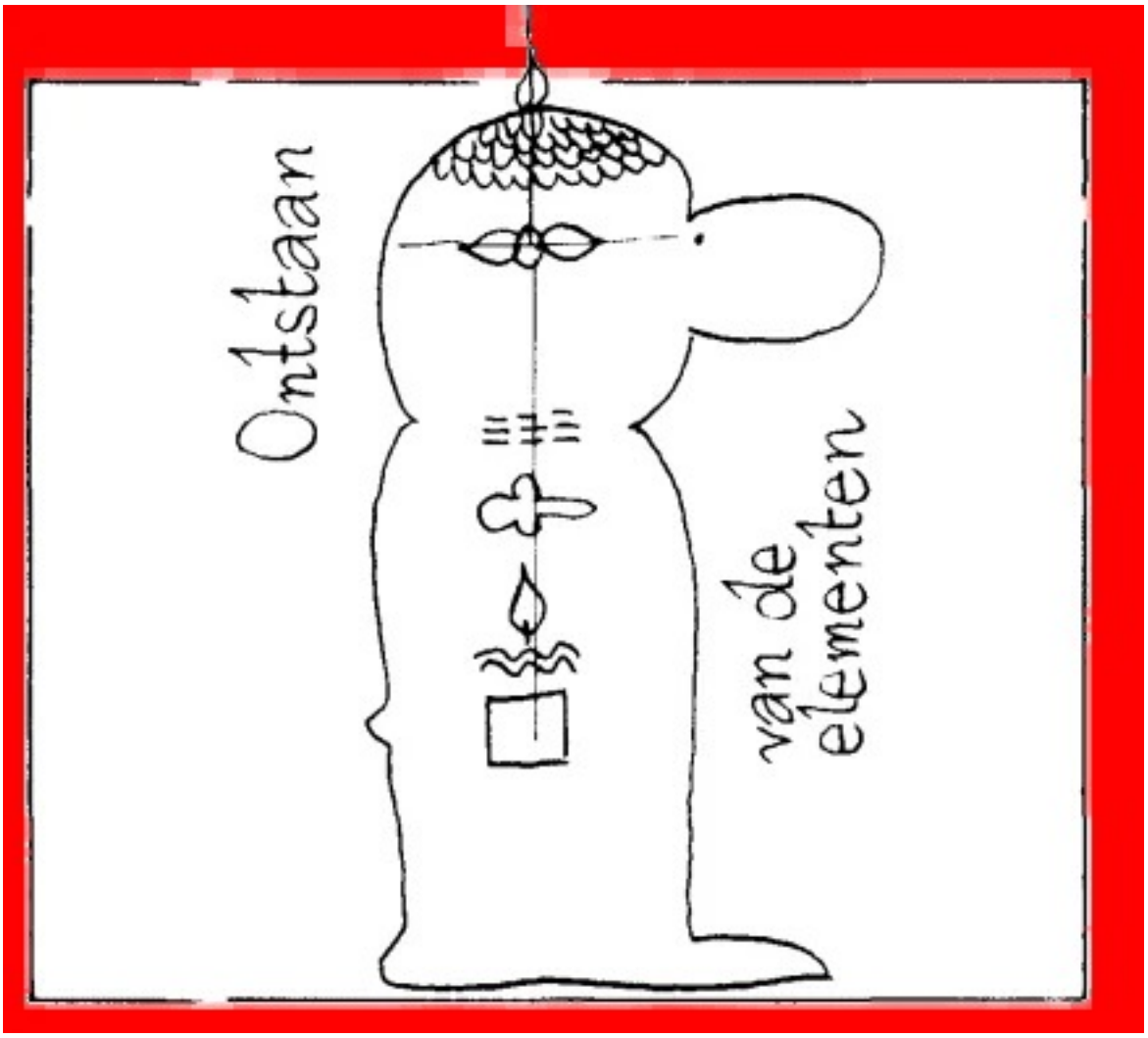
Het eerste wat zich dan veruitwendigt is de geest (Manas) met al zijn sluimerende begeerten (Sankalpa-Vikalpa). Deze begeerten zijn de zucht naar kennis via vijf zintuigen. Het eerste zintuig dat zich manifesteert is het gehoor, samen met het element "ether". Het tweede zintuig dat wordt ontwikkeld is de

tastzin; "ether" verdicht zich tot "lucht". Het derde zintuig dat ontstaat is het gezicht; het element "lucht" verdicht zich tot "vuur". Het vierde en het vijfde zintuig zijn de smaak en de reuk; ze ontstaan samen met de elementen "water" en "aarde". De materie bestaat in deze vijf vormen: in een etherische vorm, gasvormig, als hitte of warmte, in vloeibare vorm en vast. In de ongemanifesteerde oermaterie is er geen polariteit. De evolutie begint als de polariteit te voorschijn komt. Er ontstaan twee polen: positief en negatief of mannelijk en vrouwelijk of potentieel en kinetisch. De positieve pool bevindt zich bij de mens in de top van de schedel. Hij wordt positief, mannelijk of zon genoemd, omdat hij, zoals de zon, niets doet, maar door zijn aanwezigheid alles mogelijk maakt. Als energie actief wordt, noemt men ze negatief, vrouwelijk of maan. Als de polen zich van elkaar verwijderen ontstaan eerst de Aagnyaa Chakra en de geest (Manas). Als je twee lijnen trekt, de eerste door de top van de schedel recht naar beneden en de tweede tussen de ogen, horizontaal naar achteren, dan ligt de Aagnyaa Chakra op het snijpunt van beide lijnen, in het achterhoofd.



In de loop van de evolutie ontstond de tweede Chakra, de Vishoeddha Chakra. Deze Chakra ligt in de nek. In dit stadium van de evolutie ontstonden ether, het gehoor en de functie van de voortbeweging. Het is in dit centrum dat de geest actief is als je droomt. Daarna werd de Anaahata Chakra gevormd ter hoogte van het hart op de wervelkolom; lucht, de tastzin en de functie grijpen ontstonden. Het is in dit centrum dat de geest rust in de diepe droomloze slaap.

In het volgend stadium ontstonden de Manipoera Chakra ter hoogte van de navel en het element vuur, het gezicht en de spraak. Het volgend punt dat de negatieve pool bereikte ligt ongeveer twee vingers boven het ondereind van de wervelkolom. Het element water, de smaak en de functie van de voortplanting ontstonden. Dit is de Svaadhishthaana Chakra. Dan bereikte de negatieve pool zijn eindstadium. Dit is de Moelaadhaara Chakra, in het ondereind van de wervelkolom. De reuk, het element aarde en de functie van de uitscheiding ontstonden.



Het woord Chakra betekent: wiel. De Chakras zijn immers draaikolken van energie. Er zijn zes grote Chakras: Aagnyaa, Vishoeddha, Anaahata, Manipoera en Moelaadhaara.

Aagnya betekent: bevel. Vishoeddha betekent: zuiver. Anaahata is een geluid dat wordt veroorzaakt zonder dat twee voorwerpen elkaar raken. Deze subtiele geluiden kunnen worden gehoord in diepe meditatie als de Anaahata Chakra actief is. Manipoera betekent: stad van de edelsteen. Poera betekent: stad; denk bij voorbeeld aan Singapoer, de leeuwenstad. Manipoera is een schitterend centrum. De letterlijke betekenis van Svaadhishthaana is: eigen verblijfplaats. Moelaadhaara betekent: wortelsteun (basis).

Sahasraara, in de top van de schedel, is geen eigenlijke Chakra. Sahasraara betekent letterlijk: duizendvoudig. Daarmee wordt bedoeld: allesomvattend. De Chakras worden symbolisch voorgesteld als lotussen (Padmas). Elke Chakra wordt afgebeeld met een bepaald aantal bloembladen volgens de belangrijke energieën die er werkzaam zijn: Moelaadhaara 4, Svaadhishthaana 6, Manipoera 10, Anaahata 12, Vishoeddha 16 en Aagnyaa 2. Op ieder bloemblad staat een Sanskritletter afgebeeld. Deze

letters zijn de verklankingen van de verscheidene manifestaties van de energie (Koendalinie Devie). De zes Chakras hebben samen vijftig bloembladen. Er zijn dan ook vijftig letters in het Sanskrit: zestien klinkers (Vishoeddha), vier halfklinkers (Ya, Ra, La, Va), vijfentwintig medeklinkers, drie s-klanken (Moelaadhaara), de aangeblazen h en de letter Ksha (beide in Aagnyaa). Als je een van deze letters uitspreekt wordt hun plaats in het energielichaam aangeslagen. De klank gaat dan door verscheidene stadia van subtiliteit alvorens hij uit de mond komt als een gesproken letter. Woorden zijn groepen van deze letters.

Elke Chakra wordt voorgezeten door een Deva of godheid. Deze Deva stelt het bewustzijn voor dat aan de basis van de Chakra ligt en dat nodig is om zich van de Chakra bewust te zijn. Deva betekent letterlijk: schitterend. Elke Chakra wordt voorgesteld met een bepaalde kleur volgens zijn Tattva of element, met een bepaalde meetkundige vorm en met een Bieja Mantra of zaadklank.

Het was niet zozeer de bedoeling van de Rishis of Zieners, die de grondleggers waren van dit systeem, een wetenschappelijke studie van de evolutie te maken. Hun eerste bedoeling was een meditatiemethode uit te werken om systematisch de hele natuur te herleiden tot zijn oorsprong, van het objectieve naar het subjectieve en van het subjectieve naar het universele te gaan. Dit noemden ze involutie. Als de polen zich van elkaar verwijderen blijft in elke Chakra een gedeelte van de mogelijkheden van de energie (Koendalinie Devie) achter. Als de polen, door de beoefening van Yoga, worden verenigd, worden deze sluimerende krachten opnieuw actief. Dit zijn de Siddhis of bijzondere krachten die worden beschreven in onder andere de Yoga Soetra van Maharshi Patanjali.

De levenskracht of scheppingskracht wordt Koendalinie genoemd. Ze wordt uitgebeeld als een slang die haar staart in haar muil houdt. Koendalinie betekent: opgerold. Dit wil zeggen dat de kracht sluimert. De Koendalinie heeft haar zetel in Moelaadhaara, maar ze bekrachtigt het gehele organisme, zoals een koning regeert over het hele land, al heeft hij zijn paleis in de hoofdstad.

De Moelaadhaara Chakra is de krachtcentrale. De andere Chakras zijn ondergeschikte krachtcentrales, distributiecentra voor onderverdeling van de energie. Ze bestrijken alle een bepaald gedeelte van het organisme.

De energie beweegt door Nadies of kanalen. Sommige kanalen zijn grof, andere zijn subtiel. Nog andere zijn als draadloze verbindingen. De Chakras behoren tot het subtiele lichaam of energielichaam. In een lijk vind je de Chakras en de subtiele Nadies niet terug, want ze behoren tot het levend organisme. Ze hebben wel tegenhangers in het grofstoffelijk lichaam. Dit zijn de endocriene klieren en de plexussen, zoals bij voorbeeld de zonnevlecht.

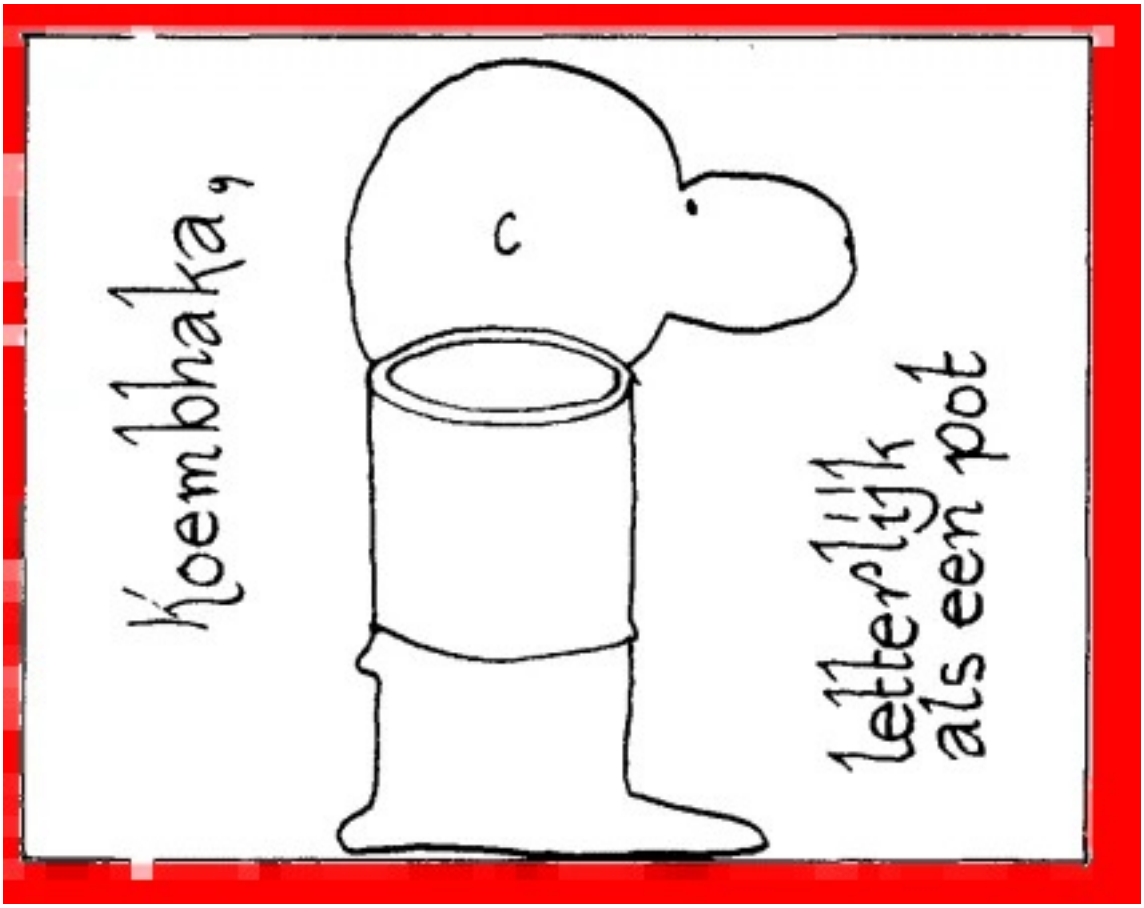
Als je sterke drank drinkt, kun je het effect van de alcohol voelen vóór hij opgenomen is in de bloedbaan. De energie slorpt immers onmiddellijk de kwaliteit van de alcohol op. Ook de werking van homeopathische verdunningen kan slechts worden verklaard als je het bestaan van het energielichaam aanneemt. Yogis ontdekten de wetmatigheden van het energielichaam door diepe meditatie.

Wie dit alles oppervlakkig leest en met Yoga weinig ervaring heeft, zal de behandelde stof veeleer moeilijk en onbegrijpelijk vinden en misschien verwijzen naar het rijk van de fantasie. Mijn raad is van de Yogis alvast te aanvaarden dat dit lichaam meer is dan vlees en beenderen. Het is in de eerste plaats energie of Praana, Yogaoefeningen werken veel meer met dit energielichaam dan met het lichaam van vlees en beenderen.

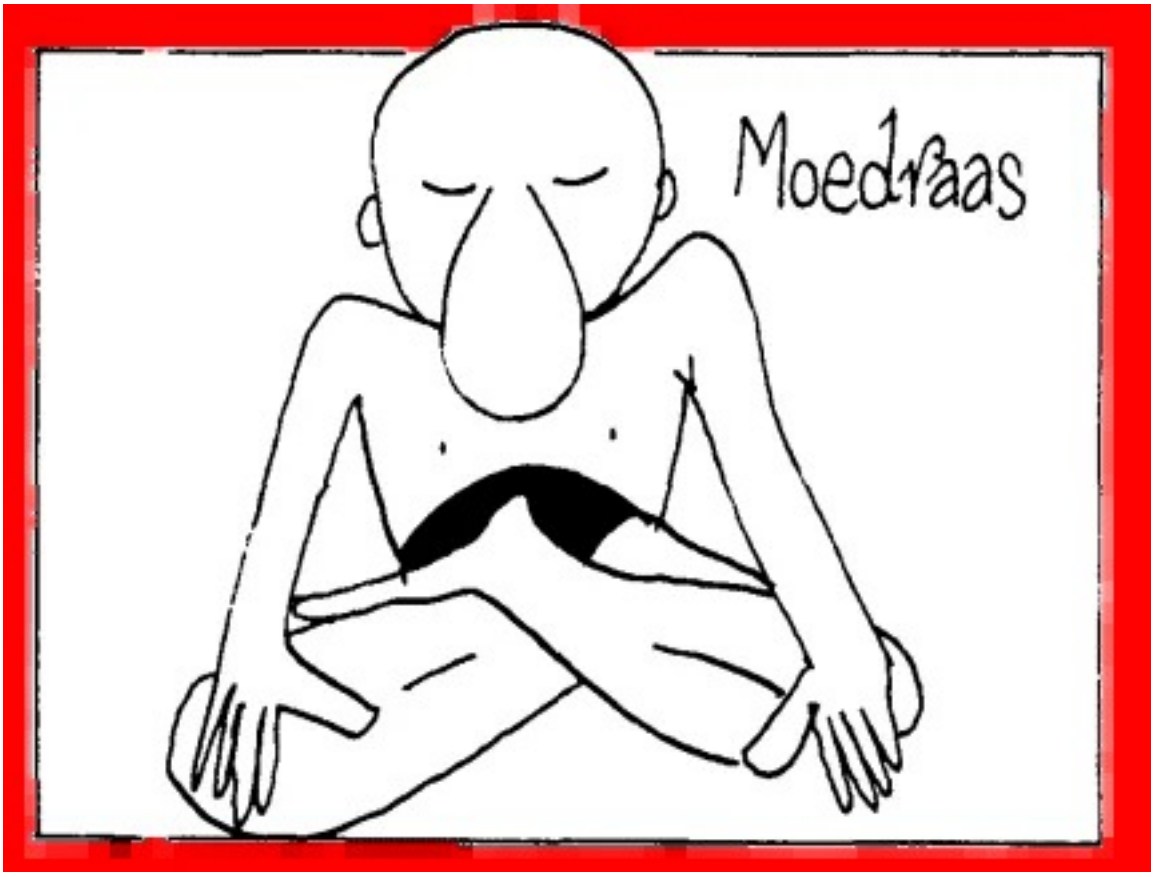
Wie integendeel het voorgaande aandachtig las, kan nu gemakkelijk Goeroedevs tekst begrijpen.

Doe Aasana, Koembhaka, Moedraa.

Dit is de eerste zin van deze mooie strofe. Aasana is een Yogahouding. Meer bepaald is het de Zithouding. Het energielichaam wordt door Aasana in evenwicht gebracht. Dit veruitwendigt zich in de vorm van een goede gezondheid. Er is geen stress. Een elektrocardiogram (meting van de elektrische ontladingen bij de werking van het hart), een elektroëncefalogram (idem voor hersenfuncties) en metingen met myograaf (idem voor spiercontracties) leveren mooie, evenwichtige curves op.



Koembhaka of het inhouden van de adem betekent letterlijk: als een pot; de longen worden gesloten als een pot. De energie wordt daardoor gevestigd in haar bron. Er ontstaat een druk die de sluimerende krachten opwekt. Het lichaam wordt opgeladen als een magneet.



Moedraas zijn oefeningen die de energie onder druk zetten en verzegelen in een bepaalde plaats van het lichaam. Je vindt details over de Moedraas is ons uitstekend boek "Yogagids". Moedraa betekent: zegel of symbool: de energie en de geest worden verzegeld in een bepaalde staat.

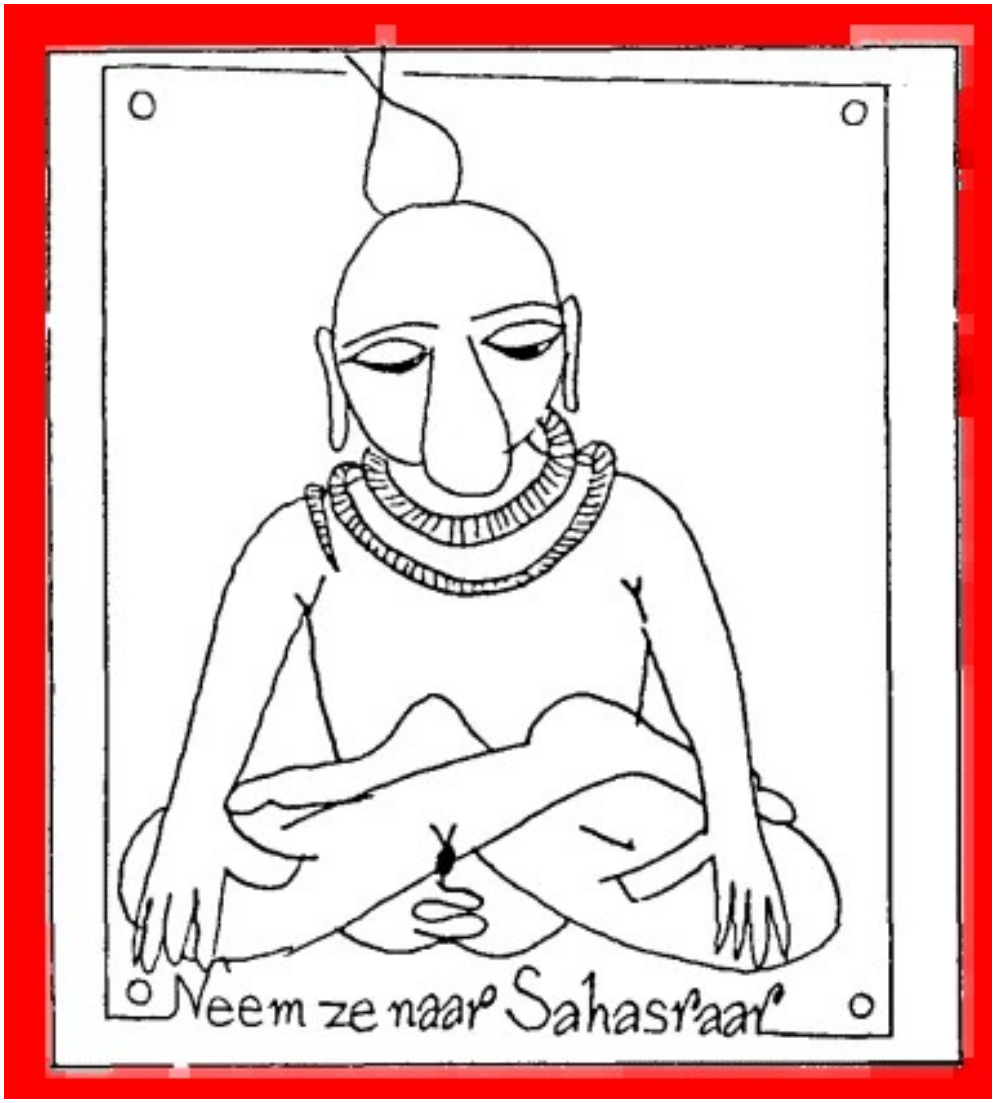
Schud de Koendalinie.

Koendalinie is de centrale scheppingskracht, die sluimert (opgerold is) in Moelaadhaara, in het ondereind van de wervelkolom. In Yogaoefeningen wordt de Koendalinie onder druk gezet en geschud. Ze wordt daardoor gewekt uit haar sluimer. Ze richt zich op.

Neem ze naar Saharsraara Door de Chakras in de Soeshoemnaa.

De Soeshoemnaa is de Nadie of het kanaal in het centrum van het ruggenmerg. Het loopt door de Chakras naar de top van het hoofd. De Soeshoemnaa is in de gewone mens gesloten, maar wordt door Yoga geopend, zodat de Koendalinie erdoor kan opstijgen naar Sahasraara in de top van het hoofd.

Yogaoefeningen wekken de Koendalinie in mindere of in meerdere mate op. Ze wordt dus slechts gedeeltelijk opgewekt. Het is om die reden dat je op het einde van de Yogabeoefening een tijd rust neemt. De energie krijgt dan de tijd om terug te keren naar haar zetel in Moelaadhaara en je vermijdt dat ze ongewenste centra bekrachtigt, wat de vorm aanneemt van een zucht naar zinnelijke prikkels. Om die reden worden Aasanas of Yogahoudingen steevast beëindigd met Shavaasana of de Lijkhouding (de diepe ontspanning). Ook na Praanaayaama, Japa, Kiertan en meditatie blijf je een tijd rustig zitten. Dit is heel belangrijk.



De voornaamste Nadies zijn Idaa en Pingalaa. Idaa of Chandra (maan) werkt verkoelend, is bleek van kleur, vertrekt in de rechterteelbal en mondt uit in het linkerneusgat. Pingalaa of Soerya (zon) is verwarmend en helderrood van kleur, verteert het voedsel, vertrekt in de linkerteelbal en mondt uit in het rechterneusgat. Idaa en Pingalaa komen met de Soeshoemnaa op drie plaatsen samen (Moekta Triveni): in de Moelaadhaara, de Anaahata en de Aagnyaa Chakra. Dit zijn de drie Granthis of knopen (respectievelijk: Brahmaa Granthi, Vishnoe Granthi en Roedra Granthi), knopen van bewustzijn met het lichaam.

De Soeshoemnaa wordt de verzwelger van de tijd genoemd. Als deze Nadie actief is, ben je immers in diepe meditatie en verlies je alle besef van tijd. Als de Soeshoemnaa geopend is, neemt de Yogi de Koendalinie naar Sahasraara. Dit heet involutie en is zeer moeilijk. De Yogi bereikt dan de volledige emancipatie.

Koendalinie Yoga moet worden beoefend onder de persoonlijke leiding van een ervaren meester of Goeroe. Dit is een moeilijk en gevaarlijk pad. Goeroedev gaf ons de raad ons te beperken tot de beoefening van Aasanas (Yogahoudingen) en Praanaayaama (ademhalingsoefeningen) voor een goede gezondheid en een diepe meditatie. Het is verstandiger nooit te mediteren over een Chakra onder de hartchakra (Anaahata). Je wekt dan geen krachten op die je niet onder controle hebt. Je zult dan niet doen zoals de moderne mensheid, die de atoomkracht ontdekte, maar er atoombommen mee maakte.

Wel is het een uitstekende methode het bewustzijn te roteren in de Chakras. Dit heeft een diepgaand effect. Je ontspant daardoor grondig het energielichaam. Je roteert daarbij het bewustzijn ook door nog drie steunpunten van de energie: de top van de neus (Naasikaagra), de plaats tussen de wenkbrauwen (Bhroemadya) en de kruin (Bindoe). Je gaat van het ene centrum naar het andere, zoals je in de Lijkhouding van het ene lichaamsdeel naar het andere gaat. Dit is de volledige cyclus: Moelaadhaara, Svaadhishthaana, Manipoera, Anaahata, Vishoeddha, Naasikaagra, Bhroemadya, Sahasraara, Bindoe, Aagnyaa, Vishoeddha, Anaahata, Manipoera, Svaadhishthaana, Moelaadhaara. Dit kun je tot zevenmaal herhalen. Je kunt dit met goed gevolg beoefenen in de Lijkhouding en ook in de Zithouding. Je ontspant dan zeer diep. De vereenzelviging met het lichaam verdwijnt in belangrijke mate.

Je kunt ook de levenskracht terugtrekken uit het lichaam via achttien Aadhaaras of steunpunten van de energie. Je voelt datje de energie terugtrekt van het ene punt in het andere. Je kunt deze punten, mits wat oefening, duidelijk aanvoelen. De methode is eenvoudig. Plaats de aandacht in de grote tenen, het eerste steunpunt of Aadhaara (1). Voel er de levenskracht zeer duidelijk. Trek nu de levenskracht terug in het centrum van de enkels (2). Er is een centrum in de linkerenkel en een centrum in de rechterenkel, dat wil zeggen in het middelpunt van de enkels. Zij vormen samen de tweede Aadhaara. Trek de energie nu terug in de centra van de scheenbeenderen (3) tussen enkels en knieën, in het midden. Trek nu de energie terug in een punt tussen de scheenbeenderen en de knieschijf (4; links en rechts). Trek ze nu terug in het centrum van de knieën (5). Nu in het centrum van de dijen (6). Nu in de liesstreek (7). Nu in de onderbuik (8). Daarna in het gedeelte van de buik onder de navel (9). Dan in de navel (10). Dan in de maagkuil (11).Nu in het kuiltje van de keel (12).Van daar in het verhemelte(13). Daarna in het dak van de neus (het bovenste gedeelte van de neus; 14). Dan tussen beide ogen (15). Dan in de plaats tussen de wenkbrauwen (16). Nu in het gehele voorhoofd (17). En tenslotte in de top van het hoofd (18).

Hierna kun je rusten in het Hart. Dit is de plaats waar je wijst als je "ik" zegt. Het is ook de plaats waar elke inademing begint en elke uitademing eindigt. De adem is een manifestatie van de Praana of levenskracht. De Praana is een trilling van het Zelf. Na elke uitademing is er een rustpunt. Met elke uitademing verzink je dieper in jezelf. Ga voorbij woorden naar de ervaring.


naar de ervaring
voorbij woorden