

Vorbereiding op de yoga soetra's van Patanjali door Karin van der Knoop

Met dank aan mijn Indiase yoga lerares Sinduma Nayar, die me elk jaar opnieuw met eindeloos geduld uitleg gaf over de yogasoetra's.

Inleiding

Enkele van de belangrijkste en meest gelezen oude geschriften over yoga zijn:

1. De **Bhagavad Gita**. Het is een onderdeel van de **Mahabharata**, een omvangrijk epos. **Vyasa**, die waarschijnlijk rond 3de eeuw voor Christus leefde, wordt gezien als de auteur van de **Mahabharata**, de **Veda's** en **Purana's**. Denk in dit geval bij auteur aan iemand die mondeling overgeleverde en oudere geschreven teksten ordent, bijslijpt en optekent. Het meest beroemde deel uit de **Mahabharata** is de **Bhagavad Gita**, de dialoog tussen **Krishna** en de held **Arjuna**, midden op een strijdtoneel.

2. De **Hatha Yoga Pradipika**, samengesteld door **Yogi Swatmarama** in de 15de en/of 16de eeuw van onze jaartelling. De **Hatha Yoga Pradipika** beschrijft vooral fysieke en pranische aspecten van yoga. Het is praktisch gericht, er staan tal van oefeningen in.

3. De Yoga soetra's van Patanjali.

In het algemeen wordt aangenomen dat Patanjali de yogasoetra's heeft opgetekend, dat hij leefde in de 2de eeuw voor Christus en dat degene die onder de naam Patanjali een belangrijk werk over Sanskriet-Grammatica schreef dezelfde persoon is. Van al deze aannames bestaat geen sluitend bewijs. De yogasoetra's gaan vooral over de mentale kant van yoga. Ze onthullen een tijdloos, verrassend helder inzicht in de menselijke psyche, dat tegelijkertijd bijna 2000 jaren oud, helemaal actueel en onze tijd ver vooruit is.

De yogasoetra's zijn in 4 hoofdstukken verdeeld.

1. **Samadhi Pada**. Patanjali verleidt ons tot het yogapad, door de voordelen van yogabeoefening op te sommen. Hij noemt steeds grotere voordelen, met als climax gelukzaligheid in combinatie met innerlijke vrijheid en bewustzijn van de hele kosmos. Je vindt uitleg over hoe onrustige en ronddraaiende gedachtengolven de werkelijkheid vertekenen en daartegenover een bewustzijn dat zo helder, stil en vrij is dat het de werkelijkheid perfect weerspiegelt.

2. **Sadhana Pada**. Hierin wordt uiteengezet hoe je yoga kunt beoefenen en de in hoofdstuk 1 genoemde beloningen verkrijgen. De 5 **klesha's** (datgene wat ons leed veroorzaakt) worden beschreven en de eerste 5 takken van het 8-voudig yogapad.

3. **Vibhuti Pada**. Dit hoofdstuk behandelt de laatste 3 delen van het 8-voudig yogapad (**dharana**, **dhyanana**, **samadi**, tesamen **samyamah** genoemd) en een reeks oefeningen die tot bepaalde verworvenheden leiden. Tegelijkertijd wordt er voor gewaarschuwd, dat deze verworvenheden eerder een hindernis op het pad naar gelukzaligheid en innerlijke vrijheid zijn. Je kunt er aan gehecht raken en trots op worden, zodat je ego je meer in zijn macht krijgt.

4. **Kaivalya Pada**. Dit hoofdstuk gaat over de wet van oorzaak en gevolg (karma) en hoe je jezelf hieruit kunt bevrijden.

Overzicht van het 8-delig yogapad van Patanjali

1. Yama's Ethische regels, betreft de omgang met je medemens, dieren, planten, je omgeving en met jezelf.

-**Ahimsa** Geweldloosheid

-**Satya** Eerlijkheid/oprechtheid

-**Asteya** Niet-stelen

-**Brahmacharya** voor een monnik celibaat, anders: sexuele zelfbeheersing en integriteit, trouw, niet-losbandig zijn

-**Aparigraha** niet-begerig en niet-hebberig zijn

2. Niyama's. Vormen van discipline, meer op je eigen persoonlijkheid gericht.

-**Saucha** reinheid

-**Santosha** tevredenheid

-**Tapas** soberheid/zelfdiscipline

-**Svadhyaya** zelfstudie

-**Isvara pranidhana** overgave aan het goddelijke dat je overal om je heen of binnenin je (innerlijke goeroe, of ziel) kunt vinden.

3. Asana's

Veel zegt Patanjali niet over de **asana's** alleen dit: "**Sthira sukham asanam**". Een goede lichamelijke houding is prettig (ontspannen) en stabiel. Dit kun je op 2 manieren interpreteren: ofwel je traint moeilijke houdingen net zolang tot ze stabiel en prettig zijn geworden, ofwel je kiest een makkelijke houding die meteen of na een heel klein beetje oefenen al prettig is.

Asana's helpen om de zenuwbanen ruimte te geven zodat de informatie van en naar de hersenen vrijuit kan stromen. Ook de doorstroming van **prana** (levensenergie) wordt bevorderd. **Asana's** worden geoefend ter voorbereidingen op meditatie. Je traint om ontspannen te kunnen zijn in een houding en lenig genoeg om langere tijd met een rechte rug stil te zitten zonder pijn.

4. Pranayama

In het Sanskriet worden woorden vaak samengevoegd. Als daarbij een woord dat eindigt op a gevolg wordt door een woord dat begint met a valt er één a weg. **Pranayama** kan daarom samengesteld zijn uit **prana + yama** of uit **prana + ayama**.

Prana = vitale energie

Yama = beheersing

Ayama = vermeerdering/uitbreiding

Pranayama betekent dus beheersing over vitale energie ofwel vermeerdering van vitale energie. De **pranayama's** zijn ademhalingsoefeningen. **Prana** staat in directe relatie tot de ademhaling.

5. Pretyahara In plaats van de aandacht te richten op zintuiglijke impressies, richten we deze naar binnen.

6. Dharana Concentratie, focus houden

7. Dhyana Meditatie/langdurige spontane concentratie/contemplatie

8. Samadhi, opgaan in, eenwording, overgave, spontane volmaakte meditatie, een toestand van bewuste gelukzalige vrede

Kernbegrippen uit de sutra's

Klesha's = psychische oorzaken van leed

De 5 **klesha's** zijn:

-**Avidya**=onwetendheid

-**Asmita**= ego (gevoel van afgescheiden zijn, identificatie met een beperkt veld van gedachtengolven en atomen)

-**Raga**=verlangen/aantrekking

-**Dvesha**= afkeer/afstoting

-**Abhinivesha**= angst voor de dood/vastklampen aan het leven

Onwetendheid wil zeggen:

Het onware/vergankelijke verwarren met het ware/onvergankelijke.

Ego is een gevoel van afgescheiden zijn.

Het komt door identificatie met het elektromagnetisch veld en de atomaire structuur die je beschouwt als je persoonlijkheid in plaats van identificatie met de vormloze toeschouwer, ofwel met het geheel van alle manifestaties/trillingen in de kosmos.

Patanjali gaat er van uit dat je lichaam en gedachten-gevoelswereld deel uitmaken van de objectieve (buiten)wereld. Je wezenlijke ik/het subject bestaat alleen uit puur vormloos eeuwig bewustzijn.

Verlangen en afkeer komen voort uit herinneringen.

Zo staan platgetreden hersenpaden onze ervaringsvrijheid in de weg.

Angst voor de dood, ofwel vast willen houden aan het materiële leven zit heel diep in ons.

Zelfs een groot wijze is er mee behept, zegt Patanjali.

Je ware ik (vormloos bewustzijn/ziel) is onvergankelijk. Er is dus geen enkele reden om bang te zijn voor de dood van een tijdelijke vorm. De dood is onderdeel van de illusoire wereld en bestaat niet echt.

Purusha = bewustzijn

Prakriti= Energie, datgene wat ten grondslag ligt aan de kosmos

Samskara's= indrukken

Vasana's = neigingen, karaktertrekken

Karman = de wet van oorzaak en gevolg

Karma = het geheel van acties + **samskara's** + **vasana's** heet **karma**. **Karma** wordt veroorzaakt door de **klesha's**: zonder **klesha's** geen **karma**. **Karma** is de manifestatie van **chitta** in de subtiële of grove materie.

Chitta = onderbewuste geest, met emotie of gevoel geladen geestkracht of emotionele perceptie en gevoelsperceptie. De **klesha's** (onwetendheid, ego, begeerte en afkeer, vastklampen aan een tijdelijke verschijningsvorm die je als jezelf beschouwt) laden **chitta** met emotionele wil. Waar **Prakriti** niet kiezende energie of neutrale wilskracht is, is **chitta** kiezende wil tot differentiatie die **prakriti** in vele verschillende verschijningsvormen kanaliseert. **Chitta** kan zich aandienen als emotie, gevoel, intuïtie, gelukzaligheid.

Chitta komt voort uit **karma** en karma komt voort uit **chitta**.

Vritti's wordt wel vertaald als wervelingen, cirkelvormige bewegingen, draaikolken, energiewervelingen, schommelingen, fluctuaties, verstoringen, onrust, rimpelingen, golven, hersengolven, wilprocessen (*in de originele en heerlijk nuchtere vertaling van Alfred Schepers*) of onrustige hersengolven.

Het is makkelijker te begrijpen d.m.v. de bekende vergelijking van een rimpelloos meer dat de werkelijkheid zuiver weerspiegelt met een meer waarop golven de werkelijkheid vertekenen. **Vritti's** zijn hersengolven die de werkelijkheid vertekenen. Ze maken onze emotionele en gevoelsreacties en -perceptie onzuiver. Ze kunnen er bijvoorbeeld toe leiden dat we emoties koesteren en vasthouden, dat een emotionele reactie in het nu de lading draagt van iets uit onze herinnering dat veel erger was, dat we emotionele drijfveren rationaliseren.

Onze hersenen ontwikkelen paden, automatische reacties, vooroordelen. Onbewust wordt razendsnel voordeel en gevaar ingeschat aan de hand van vroegere ervaringen, dingen die we gehoord hebben, dingen die we fantaseren. Deze programmatie staat het onbevooroordeeld weten van de intuïtie in de weg. Yoga betekent bewuste zelf gekozen deprogrammatie waardoor je tot volledige geestelijke vrijheid kan komen. De spontaniteit van de ziel krijgt weer vrij spel en intuïtief zullen we de juiste beslissingen nemen in wereldse en spirituele aangelegenheden.

Yoga chitta vritti nirodha is een veel geciteerde zin.

Het betekent: yoga is meesterschap over de hersengolven, of: yoga is het stopzetten van de invloed van de **vritti's** op **chitta**. (***Nirodha** kan vertaald worden als stopzetten of beheersen*).

De **5 vritti's** zijn:

Pramana = feitenkennis

Viparyaya = valse kennis

Vikalpa – verbeelding/inbeelding

Nidra = slaap

Smriti = herinnering.

Purusha en Prakriti

Volgens de yoga filosofie komt alle leed uiteindelijk voort uit onwetendheid (**avidya**). Onwetendheid komt neer op een foutieve identificatie met het wolkje van gedachtengolven en atomen dat we doorgaans als onze persoonlijkheid beschouwen. Zodra we ons in plaats daarvan met ons bewustzijn identificeren verdwijnt alle leed. Onze ware vorm (ziel) wordt dan manifest. Onwetendheid betekent dat we zijn vergeten dat binnenin ons de vriend woont die ons troost als we verdrietig zijn, die ons raad geeft bij moeilijkheden, die ons lief heeft als we ons eenzaam voelen, die de weg weet als we verdwaald zijn, die ons blij kan maken zomaar om niets. Het is **Purusha**, het alles verlichtend bewustzijn. Het individuele bewustzijn wordt '**Atman**' genoemd en het universele **purusha 'Brahman'**. Op het pad van wijsheid weerspiegelt eerst onze geest het **Atman**, vervolgens gaan we op in **Atman** en uiteindelijk gaat **Atman** op in **Brahman**. Dan is ons bewustzijn verruimd tot de gehele kosmos, alles wat daarin ooit heeft plaatsgevonden, plaatsvindt en gaat plaatsvinden en tot bewustzijn van dit bewustzijn.

Yogawetenschap gaat er vanuit dat bewustzijn niet door materie (hersenen) wordt geproduceerd.

Purusha/ bewustzijn is ons ware zelf. Het ziet de kosmos en geschiedenis in één tijdloos moment en kent alle verbanden. **Purusha** neemt beweging, golflengtes, materie waar, maar is zelf stil, zonder vorm (=zonder trilling), vredig, gelukkig. De geest draagt het potentieel in zich door ontwikkeling van wijsheid steeds meer en uiteindelijk geheel en al **purusha** te weerspiegelen. Dat brengt kalmte, stressbestendigheid, bedachtzaamheid, innerlijke vrede, gelijkmoedigheid, onbevooroordeeld de wereld inkijken en relativiseringsvermogen met zich mee. Het maakt dat we onze hoofd koel kunnen houden in uitdagende situaties, en de volle beschikking over ons oplossingsvermogen behouden. Een mens die vermag kalmte te bewaren is een zegen voor zijn/haar medemens.

Een mens is een individuele vonk kosmisch bewustzijn gehuld in een voertuig. Dit voertuig is een electro-magnetisch en atomair veld, een wolkje gedachten, herinneringen, indrukken, verlangens en atomen. Deze individuele vonk kent, doorziet en ervaart de directe werkelijkheid van de belevenissen en ontmoetingen van dat wolkje. Het wolkje is net zozeer deel van de objectieve wereld/door de bewustzijnskern waarneembare buitenwereld als alle wolkjes die ons ego als anderen beschouwt. Het ego ontstaat door verwarring van subject en object. We houden datgene wat object is ten onrechte voor subject. Alleen vanuit de bewustzijnskern kunnen we de werkelijkheid zien zoals deze echt is. **Purusha** wordt niet veranderd, aangedaan, gekwetst, of opgewonden van de belevenissen. Het ziet ze als het ware glimlachend aan zich voorbijtrekken als een film en heeft ze allemaal lief. Het kan daardoor intens genieten van **Leela**, het goddelijk spel van schijnbare gedaantewisselingen van **Prakriti**. Ook onze stemmingen, gedachtes, innerlijke roerselen horen tot het spel van **Prakriti**. De gedaantes/vormen worden bepaald door **Chitta** en **Karman**.

klesha's (de oorzaken van leed), leiden tot **karma** (oorzaken en gevolgen). **Karma** is aangenaam of onaangenaam, in verschillende gradaties.

Voor de wijze is volgens Patanjali alle **karma** onaangenaam. Dit komt omdat alle vormen tijdelijk zijn. Als datgene wat we fijn vinden actueel is worden we gekweld door de angst het te verliezen, als het voorbij is worden we gekweld door het gemis.

Patanjali suggereert dat de ziel van nature onthecht, met innerlijke rust en gelijkmoedig door het leven heen beweegt, genietend van **leela**. Schijnbare verandering ontstaat door begrenzing van onze perceptie. Waar **Purusha en Prakriti** worden voorgesteld als het kosmisch liefdespaar, zou je kunnen zeggen dat **Purusha Prakriti** in haar ware gedaante en al haar schijnbare gedaantewisselingen liefheeft.

Al wordt **Prakriti** door inwerking van **chitta** en **karman** waargenomen als veranderend, als oerprincipe van pure energie is ze in zichzelf eeuwig en onveranderlijk.

Energie (**Prakriti**) toont zich in subtiele en grofmateriële manifestaties door het spel van 3 basis energievormen:

Tamas staat voor genotzucht, inertie, traagheid, weerstand

Rajas staat voor vuur, warmte, ambitie, beweging

Satva staat voor licht, stilte, vrede, evenwicht

Hoe meer energie **satvisch** is, hoe meer ze bewustzijn kan weerspiegelen. En hoe meer bewustzijn energie verlicht, hoe **satvischer** energie wordt. Zo vervullen **Purusha en prakriti** elkaar in innige omhelzing.