

# **GROEIEN VAN 'HEBBEN' NAAR 'ZIJN'**

door

**Antoon Versteynen**

Eindwerk voor de vijfjarige opleiding  
aan de Yoga-Academie

**Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya**  
vzw

Mechelen

<b>Indeling</b>	<b>blz</b>	<b>1</b>
<b>Dankwoord</b>		<b>2</b>
<b>1. Verleidingen en misleidingen naar ‘hebben’</b>		<b>3</b>
<b>2. Mens ken jezelf</b>	<b>bewustzijn</b>	<b>8</b>
	<b>onderbewustzijn</b>	<b>8</b>
	<b>boven bewustzijn</b>	<b>9</b>
<b>3. Enkele yogasutra’s van Patanjali</b>		<b>11</b>
<b>4. De klesha’s: oorzaken van pijn en lijden</b>		<b>13</b>
	<b>avidya, asmita, raga, dvesha, abhinivesha</b>	<b>13</b>
	<b>het verlangen</b>	<b>15</b>
<b>5. Onze Westerse rationele, materiële instelling</b>		<b>16</b>
	<b>onze roots</b>	<b>16</b>
	<b>geluk volgens de nuchtere, rationele mens</b>	<b>16</b>
	<b>onze katholieke opvoeding</b>	<b>17</b>
	<b>dualiteit</b>	<b>18</b>
<b>6. Antaranga yoga</b>		<b>20</b>
<b>Yama’s</b>	<b>ahimsa</b>	<b>22</b>
	<b>satya</b>	<b>26</b>
	<b>astea</b>	<b>29</b>
	<b>brachmacarya</b>	<b>33</b>
	<b>aparigraha</b>	<b>38</b>
<b>Niyama’s</b>	<b>sauca</b>	<b>42</b>
	<b>samtosha</b>	<b>45</b>
	<b>tapas</b>	<b>47</b>
	<b>svadhyaya</b>	<b>50</b>
	<b>ishvara pranidana</b>	<b>55</b>
<b>Asana</b>		<b>58</b>
<b>Pranayama</b>		<b>60</b>
<b>Pratyahara</b>		<b>62</b>
	<b>Verduidelijking van enkele begrippen</b>	<b>64</b>
<b>Samyama</b>		<b>78</b>
	<b>Praktische richtlijnen voor meditatie</b>	<b>85</b>
	<b>Mogelijke hindernissen bij meditatie</b>	<b>90</b>
<b>7. De vijf marga’s</b>		<b>93</b>
	<b>Karma marga</b>	<b>93</b>
	<b>Bhakti marga</b>	<b>96</b>
	<b>Jnana marga</b>	<b>99</b>
	<b>Yoga marga</b>	<b>102</b>
	<b>Tantra marga</b>	<b>109</b>
<b>Conclusie</b>		<b>117</b>
<b>Bronnen en bronvermeldingen</b>		<b>118</b>

## Dankwoord

Naarmate ik ouder en hopelijk ook wijzer word, besef ik meer en meer hoe dankbaar ik mijn ouders mag zijn.

Allebei waren ze een voorbeeld in nederigheid, dankbaarheid en respect voor het leven.

Mijn vader was een eenvoudige landbouwer. Een man van weinig of geen woorden maar daden.

Voor hem was werken op zijn boerderij zijn leven en zijn geluk.

Hij vond zichzelf wat minder t.o.v. de mensen die gestudeerd hadden en werkten op de bureau. Hij dacht dat die veel meer wisten en wijzer waren dan hij, het boerke dat maar tot zijn 13 jaar naar school was gegaan. Dit was uit pure onwetendheid, ook hij liet zich misleiden door de schone schijn van het wereldse leven. Waarbij in zijn tijd het klasse verschil tussen een arbeider en een bediende nog duidelijk merkbaar was.

Dan denk ik dikwijls, Pa daar had gij het mis, mensen zoals gij nederig, eenvoudig en oprecht, dat zijn de groten op aarde, gewoon goed zijn was uw levensinstelling.

Mijn moeder had ook deze instelling van heel gewoon goed zijn.

Tevreden zijn met wat ge hebt. De schoonheid ervaren van een eenvoudig en gezond leven was voor hun een realiteit, was hun leven.

Mijn eerste ervaringen met yoga heb ik opgedaan dankzij Shankara Muni. Ook hij was een eenvoudig man, die je enkel al door zijn uitstraling leidde naar de juiste yogische instelling.

Bij elke les die hij gaf, was ik een en al oor. Stilletjes aan begon ik meer en meer voeling te krijgen met wat yoga inhield en begon te beseffen dat dit een never ending story was.

Maar in Mechelen werd me pas echt duidelijk wat het woordje 'loslaten' allemaal inhoudt.

Dankzij de voortreffelijke begeleiding en diepgaande inzichtelijke kennis van Atma Muni, Suman, Dharma Muni en Mira heeft mijn levensvisie een duidelijke richting gekregen, een levenshouding die me altijd zal bijblijven. Een diepgaande yogische instelling waarin ik zal kunnen blijven groeien, een groeien van 'hebben' naar 'Zijn'.

Ik bewonder Shri Atma Muni, die ondanks zijn gezondheidsproblemen telkens les gaf. Het is zijn ware roeping om zijn kennis, zijn wijsheid mee te delen aan de mensen. Ook zijn opmerkingen over mij vond ik altijd zeer gepast, zeer leerrijk.

Shri Suman zijn lessen en cursussen zijn zeer goed opgebouwd, zeer leerrijk. Ze begeleiden ons heel geleidelijk naar de kern van de zaak.

Het grootste deel van mijn eindwerk komt ook uit de verschillende cursussen van Suman zoals Antaranga, Tantra, Mantra, Asana, ...

Ook mijn dank aan Mira die op haar manier haar wijsheid en kennis aan ons meedeelde.

Ik wil ook Dharma Muni danken voor zijn lessen over asana. Hij heeft veel persoonlijke ervaring en brengt dit ook heel boeiend en gepassioneerd over.

Mijn dank gaat ook uit naar Krishna Muni, Uddhava Muni, Surama Devi, en zeker ook mijn vrouwke Marina en alle mensen in onze yoga vereniging waarmee we samen yoga beleven.

We vullen mekaar aan en moedigen mekaar aan om verder te groeien in yoga, naar 'Zijn'. Hopelijk kunnen we samen op vele andere mensen een inspirerende invloed hebben voor de beleving van yoga.

## **Hoofdstuk 1 Verleidingen en misleidingen naar 'hebben'.**

Onze Westerse materialistische mentaliteit scherpt onze ik-gerichtheid voortdurend aan, door altijd maar de nadruk te leggen op 'hebben'.

Van kleins af aan wordt ons al ingeprent dat we goed ons best moeten doen op school.

Dit door het kind te belonen of te straffen naargelang zijn of haar schoolse prestaties. Dit dikwijls ten koste van het ontwikkelen van de natuurlijke talenten in het kind. Namelijk die talenten, die het kind graag doet, die hem of haar goed liggen.

Er zijn kinderen die artistieke talenten in zich hebben, zoals tekenen en het fantaseren van verhaaltjes. Anderen zijn dan weer erg handig of hebben meer motoriek, kunnen spelenderwijs dansen. Zo heeft ieder kind zijn specifieke gave van zijn geboorte meegekregen.

De ontwikkeling van deze natuurlijke talenten worden dikwijls verdrongen doordat er overmatig veel belang gehecht wordt aan algemene schoolse kennis.

Want zo is de redenering, als er goede schoolse resultaten zijn, kan het kind later een hoger diploma behalen. En voor dit hoger diploma zal een groter loon uitgekeerd worden.

Meer financiële inkomsten, meer mogelijkheden om vanalles te kunnen kopen, te consumeren, te 'hebben' en als ge veel hebt , bent ge gelukkig. Ook later op het werk laat diezelfde competitieve sfeer zich gelden.

Een hogere functie bij de werkgever, vertaald zich in een hoger loon en meer aanzien. Onze zoon is ingenieur, dokter of bedrijfsleider is iets waar ouders graag mee uitpakken.

Deze mentaliteit leidt veelal tot onnodige stress, wrevel en ontevredenheid. We zijn door die prestatiedrang niet meer in ons natuurlijke doen. Voor we het goed beseffen zitten we in een vicieuze cirkel van snel hollen van hier naar daar. Om wat ? Om meer te 'hebben'.

En als nu dit 'meer hebben' ons echt gelukkiger zou maken, zouden we het nog kunnen motiveren. Maar als we realistisch zijn, stellen we altijd vast dat deze drang naar hebben en nog meer hebben en nog meer willen hebben, ons uit ons natuurlijk evenwicht brengt, ons stress en onrust brengt.

Die hebberigheid leidt ons naar veel pijn en lijden, brengt ons verder weg van echt gelukkig zijn.

**Hier zijn enkele punten om te verduidelijken waarom 'veel hebben' geen blijvende voldoening geeft.**

- Iets **hebben geeft nooit blijvende voldoening**. Die nieuwe auto waar we zo lang naar verlangd hebben. Als we hem dan uiteindelijk in ons bezit hebben, al vanaf de dag dat hij voor uw huis staat, glijdt de pret van hebben stilletjes aan meer en meer weg. Er komen gedachten op van, er mag geen kras op komen, staat hij daar wel veilig. Het verlangen is eventjes vervuld en de voldoening van het hebben verdwijnt dag na dag, na 2 of 3 maanden blijft er niets over van gelukkig zijn met het hebben van die nieuwe dure auto. Het is dus een geluk dat zeer tijdelijk is, geen echt geluk.

- U snel kunnen verrijken, door een erfenis, door de lotto, of eender welke meeval, doet uw honger naar nog meer alleen maar toenemen. Er is geen grens aan die bezitsdrang. Er is dus **geen echt geluk in het 'veel hebben', dat blijvende voldoening geeft**.

**De neiging is er om een zekere houding van hoogheidswaanzin aan te nemen.**

Van zie maar eens naar mij, hoe ik mij opgewerkt heb. Als ge maar wilt, dan kunt ge wel. Waardoor ge uzelf verheft boven vele anderen.

Het is ook **asociaal om rijkelijk geld te verspillen** aan allerlei kitcherige prullen en er fier mee te pronken. Er zijn mensen die hard werken en amper of niet toekomen.

Als we veel bezitten is er weer die **angst** om het te **verliezen** of dat het zou gestolen worden. Veel bezitten brengt onrust in u.

### **Besluit:**

De oppervlakkige indruk van meer of veel te hebben en daardoor gelukkiger te zijn is een **waanbeeld**. Deze waan van gelukkiger te zijn dan de gewone man wordt vroeg of laat duidelijk en ook een pijnlijke realiteit.

Zeker als je dichterbij het einde van dit aardse leven komt (of ernstig ziek wordt, als het woord kanker valt). Hoe dichterbij dit einde, hoe duidelijker dat wordt. Dat we dit alles moeten afgeven, al onze bezittingen en zelfs ons leven.

Dat kapitaal waarvoor ge je gans je leven voortdurend hebt ingezet, gezwoegd en gezweet, moet je uiteindelijk volledig afgeven.

We moeten dus op zoek gaan naar **geluk dat blijvend is**.

Dat blijft voldoening geven.

En ook **geluk dat je met anderen kan delen** en **uitstralen** naar anderen toe.

Wij mensen hebben allemaal een innerlijke drang om het geluk op te zoeken, een innerlijke drang naar echt gelukkig zijn. Of we kunnen zeggen, een innerlijke drang naar 'ZIJN' zonder meer.

Blijkbaar is dat geluk niet te vinden in uiterlijke hebbe dingetjes.

Dat geluk is niet te vinden in de uiterlijke wereld, of schijnbare of waanwereld.

Want al dat uiterlijk gedoe leidt ons eerder af, naar een waanwereld zonder diepgang.

Dus gaan we op zoek via een andere weg, '**de innerlijke weg**'.

De weg van verstillings, een weg van onthechten, die **waangedachten loslaten**.

Hierbij biedt yoga ons tal van technieken en hulpmiddelen aan.

## **2— Via de innerlijke weg reikt yoga ons tal van hulpmiddelen en technieken aan.**

We kunnen alle verlangens en verwachtingen opgeven voor iets anders. Iets dat we nog niet zo goed kennen, het Zelf.

Hoe ?

Door los te laten, bewust willen los laten, onthechten.

Door met een zeker inzicht en gedrevenheid te werken naar onthechting.

In plaats van die gehechtheid krijgen we dan een oneindige ruimte en tijd. Een 'Zijn' zonder beperkingen, in een andere wereld, een wereld van rust en vrede.

Dit is echter ook een moeilijke weg, en een totaal nieuwe benadering van het leven.

Een weg van verandering, anders denken, anders voelen en handelen.

Een weg die totaal anders dan onze maatschappij ons voorhoudt.

Om deze veranderingen in ons denken, voelen en handelen stilletjes aan meer en meer te laten doordringen, volgen we de leer die **Patanjali** ons voorhoudt.

Zoals:

-- **De yoga sutra's van Patanjali.**

Die ons o.a. uitlegt wat yoga is.

-- **De klesha's**

Maken ons duidelijk wat de oorzaken zijn van pijn & lijden.

-- **Het 8-voudige pad van Patanjali.**

Om stap voor stap ons te laten begeleiden langs die innerlijke weg.

Om stap voor stap te groeien van 'hebben' naar 'Zijn'.



## **Hoofdstuk 2        Mens ken jezelf.**

De Grieken wisten ook het belang van de innerlijke weg.  
Zij drukten het uit in hun uitspraak: “ Mens, ken jezelf “.

Wij kennen onszelf nog lang niet, onze belangrijkheid, onze Goddelijkheid.  
Onze Goddelijke natuur in de betekenis van dat de mens een deel is van het geheel en als zodanig ‘de Waarheid’ kan leren kennen, van het AL dat in manifestatie is.

### **Bewustzijn**

Bewustzijn betekent dat je nu op dit moment er bent.

Je bent op dit moment bewust van uw aanwezigheid op de plaats waar je nu zit.

Je leest nu bewust deze uiteenzetting, en je bent je bewust van uw gedachten die bij u opkomen.

Dit wil zeggen, dat je bewust bent van uw denken. Dat noemt men het bewuste denken.

### **Onderbewustzijn**

Er is een deel in uw denkvermogen waar ge u niet van bewust bent, en dat er toch is en in u kan opkomen, zich kenbaar kan maken.

Bijvoorbeeld:

Er is een gedachte van kwaadheid. Het is niet direct zichtbaar. Maar bij het minste dat er verkeerd loopt, komt die kwaadheid naar boven, manifesteert er zich kwaadheid in u.

Het is al genoeg dat men tegen u stoot, en je wordt kwaad.

Ander voorbeeld:

Er is in u een gedachte van droefheid .

Bij het minste dat men tegen u zegt dat niet goed uitkomt, bestaat de kans dat ge u nog meer somber gaat voelen of zelfs begint te wenen.

Dat betekent dat de gedachte van ‘woede’ en ‘verdriet’ in u zat, maar het was alleen niet bewust. Het was ergens anders.

Het was ‘onder’ uw bewustzijn. Dit noemt men het onderbewustzijn. En het kan elk ogenblik in uw bewustzijn springen.

In het bewuste denken was er geen kwaadheid en geen verdriet.

Maar door een zaak van buitenuit, kwam het plotseling uit een vergaarbak gesprongen die in u aanwezig is. Je kan er niets aan doen. Plotseling is het daar.

Het is een plaats waarin al uw ervaringen van dit leven en ook uw vorige levens geborgen zitten. En dat noemt men het onderbewustzijn.

## **Bovenbewustzijn**

Er is ook een bovenbewustzijn.

Het is het Hogere Zelf in u. Het is de **ziener** in u, die alles wat je meemaakt in uw bewuste denken als een **getuige** waarneemt.

Iets in u dat onveranderlijk is en onverstoortbaar. Een bewustzijn dat kracht geeft aan de uitdrukking van uw bewuste denken.

Het is puur intelligentie. Het is de **stilte** en het **geluk** in u, omdat het los staat van alles.

Zijn wezenlijke aard is **geluk** zelf.

Die getuige is **bovenbewustzijn**.

Onze westerse psychologie spreekt niet veel over bovenbewustzijn. Zij bestudeert alleen maar het onderbewustzijn.

Waarom ?

Omdat onze westerse wetenschap meestal gebaseerd is op onderzoek en op het behandelen van ziekten.

Wat betekent in vele gevallen ziek zijn ?

Moeilijkheden met het onderbewustzijn. Het heeft te maken met al uw herinneringen en ervaringen, zowel het kwade als het goede.

## **Yoga**

Yoga spreekt over Bovenbewustzijn. Het is **gericht op die schatkamer** van de **mens**. Het is niet uw vuilbak, dat is uw onderbewustzijn. Leren bewuster te leven en gericht zijn naar dat Bovenbewustzijn, dat is yoga.

Hierdoor kun je plotseling loskomen van de materie en haar problemen.

Je bent nog steeds in de wereld, maar je bent niet meer van de wereld.

Je staat boven de materie. Je staat er los van.

Dit betekent ook een zuivering van je onderbewustzijn.

Het resultaat van dit inzicht door ervaring met het Bovenbewustzijn, is inzicht verkrijgen in de leer van Jezus en van Boeddha.

Dus het maken van een studie van het Bovenbewustzijn is veel belangrijker dan ons te richten op de studie van het onderbewustzijn.

**Patanjali** heeft voor ons een studie gemaakt gericht naar het Bovenbewustzijn.

Daarom kunnen we hem de **grootste psycholoog** noemen van aller tijden.

Hij behandelt bewustzijn, onderbewustzijn en Bovenbewustzijn.

Yoga reikt u de grootste psychologie, de grootste filosofie en de beste hulpmiddelen aan die u zullen leiden naar Bovenbewustzijn.

De essentie van uw leven is **Bovenbewustzijn** of het **Zelf** met een hoofdletter.

De mens moet op zoek gaan, om zichzelf echt te leren kennen.  
Wie zoekt zal vinden en vaststellen:  
Ik ben niet dat lichaam en ik ben niet die gedachten of die geest.  
Maar ik heb een Bovenbewustzijn.

Een Bovenbewustzijn waarmee ik kan handelen en meester zijn over mijn onderbewustzijn en bewustzijn, dan pas ben ik echt vrij.  
Dan pas kan ik echt handelen zonder gehecht te zijn aan de vruchten van de handelingen.

Yoga is groeien van 'hebben' naar 'Zijn'.  
Om dit te realiseren moeten we ons gericht inspannen en een zeker inzicht verworven hebben. Het besef dat de enige manier om voorgoed uit deze ellende van pijn en lijden te komen is :  
op zoek te gaan naar de **Waarheid**.  
De wereld ontdekken die diep in u verborgen zit en de methoden te gebruiken die yoga ons aanbiedt om alzo bevrijding te realiseren.

Heel dikwijls maakt ge u ongelukkig om het verlies van geld, of om het verlies van een relatie, of andere dingen die pijnlijk zijn omdat je ze moeilijk kunt loslaten.

We zouden echter meer moeten wenen, omdat we van de Werkelijkheid, het Zijn, het Bovenbewustzijn gescheiden zijn.

Dat is **ons uiteindelijk verdriet**.

We zijn **niet meer aangesloten** aan de **bron van wat het echte geluk is**.

**Wat is een sutra ?**

Een sutra is een korte bondige uitspraak, die uitsluitend gericht is op de feiten.

Sutra's zijn bedoeld als geheugensteun om het essentiële te onthouden.

In het **2<sup>e</sup> vers** geeft Patanjali m.b.v. een sutra de definitie van yoga.

**Yogas citta-vrtti-nirodhah.**

Vertaald:

Yoga is het tot rust brengen van de categorische inhouden van het denken.  
of

Yoga is het stilzetten van de inhouden van het denken.

Met deze vier woorden beschrijft Patanjali ons wat yoga is.

Yoga:	het universele Goddelijke
Citta:	het bewustzijn of de denkgrond
Vrtti:	wijzigingen, vormen, projecties, alle mogelijke inhouden
Nirodhah:	stil leggen, algehele beheerste onderdrukking

In de **3<sup>e</sup> vers** zegt Patanjali:

**Tada drashtuh svarupe vasthanam.**

Vertaald:

Dan rust de ziener in zichzelf ( of in zijn eigen aard of in zijn eigen wezenlijke vorm )

Dan gaat de ziener zijn eigen aard zien.

Er blijft alleen bewustzijn over.

In het 4<sup>e</sup> vers:

## **Vrtti-sarupyam itaratra.**

Vertaald:

In alle andere staten is er een vereenzelviging met de wijzigingen van het denken.

In het andere geval identificeert de ziener zich met de beelden die op het scherm worden geprojecteerd.

Het zijn de indrukken en je betrokkenheid bij die indrukken.

### **Yoga is:**

Yoga is dus een fundamentele herprogrammering van onze gedachten.  
Yoga is fundamentele de-conditionering.

Onze identificatie is afhankelijk van onze relatie met vrouw/man, onze kinderen.

Dit alles is veranderlijk, geeft geen zekerheid, geen standvastigheid.  
Hierop steunen is foutief.

Wij zijn onze wezenlijke grond verloren en yoga is er om ons te helpen.

Er hangt continu een **versluiering**, een soort mist, door de **vrtti's** die ons verhindert de Waarheid te zien en te ervaren.

De vrtti's zijn de oorzaak van alle pijn en lijden of de klesha's genoemd.

## Hoofdstuk 4 De klesha's Oorzaken van pijn & lijden.

Als er geen zelfkennis is, is er pijn & lijden.

Goed en kwaad is dualiteit, als ge daarin leeft is er lijden.

Het nut van het lijden is tot bewustzijn komen.

Zonder lijden is er geen stimulans om bewustwording wakker te schudden.

Bhoedha zei: "**Leven is lijden**".

Patanjali geeft ons raad om de cyclus van geboren worden en sterven te doorbreken, en te groeien naar de Eenheidservaring.

**Patanjali** somt voor ons de **vijf oorzaken** op van **pijn en lijden**.

Deze oorzaken zijn: avidya, asmita, raga, veshā en abihivesha.

### 1—AVIDYA

Avidya is onwetendheid. Onwetendheid is de basis oorzaak van alle pijn en lijden. In feite is er maar één zonde en dat is onwetendheid.

Dualiteit betekent altijd dat er tegenpolen zijn.

Als er vreugde is, is er ook verdriet.

Als er winst is, is er ook verlies.

Als er goed is, is er ook kwaad.

Als er warm is, is er ook koud.

Als er aangenaam is, is er ook onaangenaam.

### 2—ASMITA

Asmita of de ik-heid, het foute gevoel hebben dat gij het centrum bent.

Ge identificeert u met de vrtti's, met uw rollen.

De vereenzelviging met uzelf. De gedachten van ik heb, ik doe, ik beslis, ik kan ....

Ik ben, enz. verwacht het geluk van de veelheid, die hij zelf gecreëerd heeft.

Ge verliest u in de manifestatie van veelheid.

Wij leven in de veelheid van de illusie of maya.

Als ge de werkelijkheid niet meer kent, bent ge begoocheld.

Het ego ziet alles beperkt, ziet de eenheid niet.

### **3—RAGA**

Raga of aantrekking, het verlangen naar het aangename.

Hier kunt ge gans uw leven mee bezig zijn en nooit verzadigd geraken.

Gans uw leven het aangename blijven achterna hollen en nooit echt gelukkig zijn.

Gelukkig is hij die geen verlangen meer heeft.

Niets zijn, loslaten.

Als ik niets ben, heb ik ook geen angst, heb ik geen vooroordelen meer.

Ben ik vrij van verlangens.

### **4—DVESHA**

Vesha of afstoting, vermijden van het onaangename. Bezig zijn met het ontwijken van het onaangename.

### **5—ABHINIVESHA**

Abhinivesha of je sterke gehechtheid aan dit leven, de doodsangst.

Yoga beoefening bevrijdt u van de vrees voor de dood, zodat ge geen wens meer hebt om terug geboren te worden.

Het is de gebondenheid aan het 'ik', in plaats van aan '**Zijn**', die Goddelijke Eenheid.

## Het basis probleem van willen 'hebben': het VERLANGEN

We gaan op **2 manieren met verlangen (kama) om.**

-Als het verlangen **niet** wordt **vervuld**, is er een reactie van **emotionele weerstand**.

-Als het verlangen **wel** wordt **vervuld** is er een **emotionele aantrekking**.

In beide gevallen veroorzaakt het verlangen een aantal emoties.  
Bij het vervullen van het verlangen zelfs meer dan bij het niet vervullen.  
Emotie is een kracht, een storm, iets wat beweging brengt in citta vrti.

**-1-** Als het **verlangen niet wordt vervuld** is er:  
een emotie van frustratie of woede (krodha)  
wat jaloezie (matsarya) kan opwekken, want iemand anders heeft iets  
wat jij niet hebt, iets waar jij naar verlangt.

**-2-** Als het **verlangen wel wordt vervuld** dan is er:  
trots (mada)  
en komt er nog meer gehechtheid (moha)  
het gevolg, men wil nog meer, wordt gulzig (lobha), krijgt de smaak te  
pakken van het verzamelen, hebberig zijn.



## **Hfdst 5      Onze Westerse rationele, materiële instelling**

### **Onze roots, onze ouders, onze eerste guru's.**

De waarden, de denkrichtingen met de handelingen die we van onze ouders hebben meegekregen zitten diep in ons geworteld.

Mijn ouders hebben de tweede wereldoorlog meegemaakt, niet van op de zijlijn maar hebben midden in het gruwelijke strijdtoneel gezeten.

Mijn vader was net 18 als de tweede wereld oorlog begon en is als soldaat zo goed als direct naar het front gestuurd in volle oorlogswoede.

Hij heeft veel soldaten in de frontlinie zien sterven.

Hij heeft veel honger geleden als krijgsgevangene, hij heeft zoveel leed gezien dat hij het niet kon vertellen. Heel soms liet hij een stukje miserie van de oorlog horen.

Mijn moeder van boerenafkomst, heeft meegemaakt hoe hun boerderij en het vee kapot geschoten werd. Zij zijn moeten vluchten verschillende dorpen verder, soms door grachten om zich te beschermen tegen mogelijk oorlogsgeweld.

Dit heeft hun leven diep getekend en heeft ook mede bepaald welke waarden ze aan hun kinderen mee hebben gegeven.

Zoals: 'Wie het kleine niet begeert, is het grote nie weert'.

'Wees zuinig, spaar en luxe is overbodig, hebben we niet nodig'.

'Van een schoon tafel kunt ge niet eten'.

Zij waren blij met de simpele noodzakelijke dingen van het leven, zonder luxe en pracht.

Zij hebben hard gewerkt en gespaard en zo ook materieel zeer goed gezorgd voor hun kinderen.

Zo heeft iedereen andere basiswaarden meegekregen, die hij uiteindelijk ook moet leren loslaten.

Ontleren, onthechten, afstand doen van ouderlijke roots.

We moeten ze niet weggooien die basiswaarden.

We moeten ze als het ware zuiveren, purifiëren. Ieder voor zich op zijn manier, op zijn ritme, naargelang zijn inzichten groeien.

### **Geluk volgens het nuchtere, rationeel, materieel westerse mens.**

#### **Een praktisch voorbeeld:**

Ik was onlangs bij mijn nonkel op bezoek. En dan vraagt ge: " En alles goed in de familie, en met de getrouwde kinderen ook alles goed?"

Ja, want ze hadden allemaal werk,een huis, alle materiële middelen waren er. De getrouwde kinderen hadden alle elementen die er voor zorgen dat ge u financieel en materieel welgesteld kunt voelen.

Het zijn deze zaken zoals een huis, werk, kinderen, enz... waar ge naar verlangt voordat ge trouwt en als ge dat allemaal hebt,wordt er verondersteld dat ge gelukkig bent. Dan moet ge wel content zijn, of zagezegd gelukkig zijn.

Men zal dan nog wel verder verlangen naar een grotere auto, TV, nieuwe meubelen, enz.. Dit houdt de meeste mensen hun leven lang bezig. Dat is hun continue zoeken om te voldoen aan het onbegrensde verlangen. Het verlangen dat nooit voldaan is of beter gezegd een verlangen waarvan ge nooit verzadigd geraakt, dat ge kunt zeggen: "ik ben zo gelukkig, ik ben verzadigd, op alle gebied voldaan."

Materieel is men nooit voldaan, want als er bijvoorbeeld een nieuwe auto is, dan is nog altijd wel een grotere, meer automatische, een nieuwer model enzovoort.

Zoals gezegd, dit houdt de meeste mensen hun leven lang bezig. Toch voelen sommige mensen na zekere tijd een gemis. Ze gaan hierover nadenken en beseffen dan dat dit het echte gelukkig zijn niet is. Het ware geluk dat ze missen is nog onduidelijk en wordt continu verstoort door het verlangen naar nieuwe hebbedingen.

Ook mijn nonkel, die altijd financieel goede zaken gedaan heeft met vee te kopen en verkopen, is nu stil en depressief. Hij voelt aan dat zijn leven enige diepgang gemist heeft (is nu 84 jaar).

Hij voelt innerlijke ontevredenheid.

Is dit nu het leven ? Is dat alles ? Was het dat ?

Hij is er niet tevreden over, er is onrust in hem.

Maar deze onrust zal hem doen nadenken en afhankelijk van zijn instelling zal hij vinden of niet vinden wat hij zo mist.

### **Onze katholieke opvoeding**

Nu er zeker in onze samenleving zo weinig goede, zuivere begeleiding is, zijn er vele mensen depressief, in botsing met zichzelf, zoekende naar diepgang, de zin van het leven.

De katholieke kerk wankelt op haar grondvesten, doordat er tot op het hoogste niveau uitspraken gedaan worden die onzuiver zijn of zelfs tegenstrijdig zijn. Bijvoorbeeld het gebruik van voorbehoedsmiddelen, de kerk is er tegen, terwijl de condoom een hulpmiddel is tegen de verspreiding van aids. Nu in 2013 zitten ze geplaagd met het steeds weggemoffelde seksuele misbruik in de kerk t.o.v. kinderen, vrouwen en de zwakkeren in onze samenleving.

De kerkleiding heeft dit altijd min of meer onderdrukt en miskend. Onze katholieke leiders die altijd het foutloze parcours wilden uitstralen vallen van hun voetstuk. Ze hebben geen ervaring met schuldbekentenissen. Toch zullen ze schuld moeten bekennen.

Door dit gebeuren heeft onze gemeenschap, die toch katholiek geïnspireerd is, een vertrouwenscrisis.

Door de hoge nood aan zuivere, echte waarheid zullen bepaalde mensen meer gaan zoeken bij alternatieve geloofsgemeenschappen.

En er zijn mensen die het zuivere meer benaderen, zoals yogi's.  
Hier zitten er ook goede en minder goede en ook verkeerd geïnspireerde tussen.

Maar hij die blijft zoeken, zal vinden. Want ieder mens heeft in zich een behoefte naar een zuiver religieuze beleving.

### **Dualiteit: De 'schuld en boete' frustraties**

**Onze godsdienst** heeft ons ook met heel wat '**schuld en boete' frustraties opgezadeld**. Door voornamelijk te **streven naar alleen het zogenaamde 'goede'** en al de **rest te verwerpen als 'zonde'**.

We voelen ons schuldig en beschaamd omdat we ook minder goede kanten blijken te hebben: hebzucht, woede, jaloezie en andere negatieve emoties . M.a.w. we hebben ook allemaal een schaduwkant, maar die wordt niet aanvaard door de kerk, noch door de moraalridders van de maatschappij. Dus de mens wordt niet aanvaard in zijn totaliteit en dat schept verwarrende toestanden !

Het leven is inderdaad noch wit noch zwart, noch goed noch slecht, noch licht noch duister, maar beiden !

Het leven is paradoxaal, niet rechtlijnig of eenzijdig.

Deze dualiteit is universeel.

In het **Oosten** werd er duidelijk **meer begrip** getoond inzake de kosmische wetmatigheden en voor **dualiteit** in het bijzonder.

In het Taoïsme (China) staat in het boekje, de Tao teh king:

"Wie schoonheid vernoemt, verwijst ook naar lelijkheid, lang en kort worden aan elkaar gemeten, daden van 'deugd' maken ook 'ondeugd' zichtbaar , en 'zijn' tegenover 'niet-zijn' komen voort uit dezelfde wortel".

#### **Besluit:**

Een goed begrip van de polariteiten in onze geest (en lichaam) kan ons helpen om dingen te veranderen, en indien nodig in evenwicht te brengen.

Als de geest het grote obstakel is tussen ons en Bewustzijn, is het aan te raden zoveel mogelijk over ons ego te weten. Dit is namelijk het product van één facet van onze geest (ahamkara, de ik-maker).

Het is de vereenzelviging met de inhoud van deze ahamkara, die ons het gevoel van afgescheidenheid geeft. Afgescheiden van de ander, en van het geheel, en van gespletenheid in onszelf.

Geen inzicht zonder inzicht, m.a.w. alles wat ons bewustzijn verruimt of ons ego verkleint is waardevol.

### **De juiste instelling van 'hebben'.**

Een juiste instelling gaat **eerder over, hoe doe ik het, met welke ingesteldheid**, dan wel wat heb ik allemaal.  
**Patanjali** maakt ons duidelijk welke houding best is t.o.v. de anderen en ook hoe we best aan onszelf werken m.b.v. de **Yama's** en de **Niyama's**



Je innerlijke attitude, je innerlijke gesteldheid t.o.v. bepaalde ervaringsaspecten.

We krijgen continu allerlei informatie binnen die we een persoonlijke kleur geven.

Die afhankelijk is van ons humeur op dat moment. Die ook afhankelijk is van wat we waarnemen met onze zintuigen. Onze zintuigen zijn erg beperkt in mogelijkheden.

Bijvoorbeeld: ons gehoor is beperkt, onze reuk is beperkt. Een hond hoort hogere frequenties die voor de mens niet hoorbaar zijn. Een hond ruikt van alles wat niet in onze mogelijkheden ligt. Ons gezichtsveld is beperkt, onze smaak is beperkt.

Toch maken wij onszelf wijs dat dit de juiste informatie is.

Dit geheel van onvolledige en foutieve informatie noemen we onze conditionering. Jezelf als persoon is een voorstelling van concepten, van gedachten, van denkbeelden.



Vanuit de wens om in leven te blijven, komt ook de angst voor de dood voort.

In yoga gaat het om de subtiele aspecten, dat je terug gevoeliger wordt. U meer en meer bewust worden van het geweld in u. Hoe meer ge u daarvan bewust wordt, hoe minder geweld ge gaat gebruiken. Ge moet eerst goed beseffen van wat er zich allemaal in u afspeelt, vooraleer ge uzelf kunt bijsturen.

Ahimsa, geweld komt voort uit onzekerheid, angst in u, het zijn emoties . Het is een veld in het lichaam, waar de emoties zich afspelen. Laat u niet meeslepen, misleiden door gerichte jaloezie of venijn. Probeer de vrede in uzelf te bewaren. Als ge de wereld wilt veranderen, verander dan uzelf. Dan is er tenminste één idioot minder. De anderen kunt ge niet veranderen, uzelf wel. Op die manier ben je dan al een goed voorbeeld voor de anderen en beter of meer kunt ge niet doen.

Als ge in de nabijheid bent van iemand die totaal geweldloos is. Iemand die totaal geen vijandigheid of agressie meer in zich heeft, daar voelt ge u rustig bij. Zelfs de dieren voelen zich daar rustig bij. De kracht van geweldloosheid, het ultieme niet schaden is er. Dan is er geen persoonlijkheid meer die u schade kan berokkenen. Er is geen restje ego gerichte reactie meer in hem/haar.

Er zijn **3 niveau's** van geweld:

- 1- **Fysiek**, lichamelijk geweld
- 2- **Verbaal**, woorden
- 3- **Mentaal**, gedachten, "rot op"

Aan alle fysiek en verbaal geweld gaat mentaal geweld vooraf. De intentie om te handelen, maak je eerst vanuit het verbale niveau. Bijvoorbeeld: iemand spreekt en ge moet u inhouden om niet te reageren. Maar ge reageert niet, omdat ge beseft dat het negatieve gevolgen zou hebben. Toch is er mentaal geweld in u. Of ge reageert wel, verbaal, door hem eens goed de waarheid te zeggen of beter gezegd uw waarheid, en er is ook geweld.



Ook de Dalai Lama zegt:

Uw **gedachten** worden **woorden**

Uw **woorden** zijn de basis van uw **handelingen**

Uw **handelingen** worden gewoontes, uw **neigingen**, uw karakter

Uw **gewoontes** vormen uw **lot**.

Algemeen kunnen we zeggen dat diegene die het grootste slachtoffer is van geweld, de geweldpleger is.

De geweldenaar doet dubbel en diep geweld op zichzelf.

Doe wel en wees vrij van interne kwellingen.

Subtiel geweld:

De meest subtiele vormen van geweld gaan u het meest beïnvloeden.

Bijvoorbeeld reclame, reclame is een subtiel geweld op uw vrije keuze.

Reclame is bedrog. Men probeert u iets te verkopen door het veel mooier voor te stellen dan het in werkelijkheid is.

Dit doet uw vrijheid afnemen, het geeft u een onaangenaam gevoel. Ze

beïnvloeden uw gedachten. Ze proberen u ongewenste verlangens aan te praten. Manipulatie is een vorm van geweld.

**Hoe kun je nu geweldloos worden ?**

Moet je vanaf nu alles dan maar goed vinden, of sterker nog je laten gebruiken ?

Een eenduidig antwoord is er niet op te geven.

Er zijn wel een aantal richtlijnen die aangeven hoe we richting geweldloosheid kunnen gaan.

**Hoe we ons denken kunnen transformeren naar een staat van geweldloosheid.**

- In de **eerste plaats** is **alertheid** nodig.

Alertheid ten aanzien van eigen wensen, verlangens en verwachtingen.

Handel je vanuit ego of niet ?

Als je boos wordt, is dat dan misschien omdat je niet wilt kijken naar iets wat in jezelf zit ?

Alert zijn, is kijken naar de mechanismen in het eigen denken.

- Ten **tweede**: het u eigen maken van een liefdevolle **vriendelijkheid** t.o.v. alles wat ademt en leeft. Het is het beste wapen tegen boosheid in het eigen denken.

Herken uzelf in de ander en er zal mededogen zijn in u.

- Ten **derde**: **dankbaarheid, tevredenheid, geduld, vergevingsgezindheid** en **overgave** ontwikkelen in u.

Deze deugden die ook wel Goddelijke kwaliteiten worden genoemd zijn enorm krachtig (denk aan Gandhi, de Indiase leider die geweldloosheid en liefdevolle vergevingsgezindheid won t.o.v. de Engelse overheersing )

Perfectie in yama en niyama leidt tot siddhi of verdiensten.

**Ahimsa brengt vrede met anderen.**

## SATYA

**Waarheids-liefde:** kunnen we opdelen in **2 woorden:**

**WAARHEID  
LIEFDE**

We gaan op zoek naar de waarheid op een liefdevolle manier.

### **-Liefdevol d.w.z.:**

Liefde die geen eisen stelt, geen verwachtingen inhoudt.  
Liefde die op geven gericht is i.p.v. op krijgen.

### **-Waarheidsgetrouw:**

D.w.z. op een pure zuivere manier, waarbij we alles kritisch in beschouwing nemen. En met een open geest, we gaan niet alles zomaar verwerpen, omdat we iets te horen krijgen dat we niet gewend zijn.  
We gaan op zoek naar de onverbloemde , pure waarheid.

Wel, daar is de **yoga** ons al duizenden jaren in voorgegaan.

Yoga is een **wetenschap**, een weten van de **essentie**.

### **De betrekkelijke waarheid**

Onze zintuigen zijn beperkt in het waarnemen.

zien of waarnemen op grote afstand  
horen  
ruiken

de adelaar kan dit veel beter  
hond hoort hogere frequenties  
hond, kat

En er is nog zoveel dat we niet kunnen waarnemen. Met speciale microscopen kunnen we vaststellen dat alle materie zijn eigen trillingsfrequentie heeft.

We maken gebruik van het positief effect van die trilling, door het **ohm** te prononceren.

Onze zintuigen zijn dus te beperkt om de waarheid weer te geven.

Daar komt nog bij dat mensen op eenzelfde situatie verschillend reageren. Dat komt door onze opvoeding en onze ervaringen en onze instelling op dat moment.

Het gedachtegoed van onze ouders, dat met de beste bedoelingen is doorgegeven aan de kinderen, maar ook gekleurd is door hun ervaringen. Doorheen de jaren verandert ook dit algemeen gedachtepatroon.

Denken we maar aan het katholiek geloof, dat er vroeger in gedramd werd met de catechismuslessen. De antwoorden op de vragen die we van buiten moesten leren uit het catechismusboekje. Wat is een sacrament, wat is er nodig voor een sacrament, enz.

We moesten te biechten gaan, enz.

Nu wordt het katholiek geloof meer in vraag gesteld.

De mensen stellen vragen bij wat het katholiek geloof ons wil bijbrengen en dat is goed. U vragen stellen zonder iets te verwerpen.

Met een open geest op onderzoek gaan in het leven.

Ook hier in de yoga willen we u niets opdringen.

### **Conclusie:**

We leven in een **uiterlijke wereld** met een **betrekkelijke waarheid**.

**1-Onze zintuigen zijn te beperkt.**

**2-We kleuren** de waarheid, t.g.v. onze opvoeding en ervaringen.

Zoals we zien in ons klein België landje, hoe dat er een kleuring is, waardoor de vlaamse en waalse partijen zo moeilijk tot een aanvaardbare overeenkomst kunnen komen. Waarheid is relatief, is cultuur gebonden.

**3-Soms liegen** we zelfs, uit angst omdat we bang zijn anders gestraft te worden of om de aandacht te trekken, om ons **ego** op te fleuren.

**4-Een waarheid die voortdurend verandert**, in de **tijd** en naargelang de omstandigheden.

Dit alles heeft tot gevolg dat we verloren lopen in de betrekkelijke en begrensde waarheid.

**Is er dan nog een andere waarheid ?**

**Ja, de Absolute Waarheid**

In yoga proberen we u bewust te maken dat er achter deze betrekkelijke en veranderlijke waarheid een Waarheid is die onveranderlijk blijft.

De **waarheid** die **niet buiten u** is, maar **in u** is, dat is **satya**.

Als we ons richten naar die **innerlijke Waarheid**, dan ontdoen we ons van de grootste leugen.

Namelijk het rotsvast geloof in de betrekkelijke waarheid.

Dit moeten we niet zomaar geloven, blind geloof brengt u nergens !

De absolute waarheid gaan we opdoen door ervaring, geen blind geloof.

Door volledig op te gaan in **rust** en **vredige ervaringen**, gaan we onze ware aard leren kennen en steeds nieuwe ervaringen opdoen.

En elke nieuwe ervaring mag geen rem zijn om die ervaring terug te willen beleven.

Maar laat het een intrede zijn in de wereld op zoek naar de Absolute Waarheid.

Ook een waarheid die voor ieder mens hetzelfde antwoord geeft: Europeaan, Afrikaan, Amerikaan, Aziaat,....

### **Besluit:**

De **Absolute Waarheid** kunnen we ervaren door op zoek te gaan **in ons**. Niet buiten ons !

Door de adem tot rust te laten komen en onze volledige aandacht erop te richten, hierdoor ervaren we dat we bewuster en intenser leven.

Wel, hierin kunnen we gans ons leven blijven groeien, door steeds intensere ervaringen op te doen.

Ga daar naar op zoek en ge zult vinden.

Wel op zoek gaan zonder verwachtingen, want verwachtingen en verlangens zijn een rem, die we moeten loslaten.

We kunnen pas echt nieuwe ervaringen opdoen, als we open staan en laten komen wat komt, zonder remmingen, loslatend.

Verdienste of siddhi:

### **Satya brengt wat men wil.**

Dat wat ge nodig hebt, komt gewoon op u af. Opgepast, dat wat ge nodig hebt, is niet hetzelfde als dat wat ge wilt hebben !

## **ASTEA**

A-STEYA betekent: NIET – STELEN

Niet stelen is iets wat ook voorkomt in alle godsdienstige strekkingen.

Niemand wordt graag beroofd, hoe klein het ook moge zijn.

Stel bijvoorbeeld dat ze uw balpen stelen.

Een balpen hoeft niet duur te zijn, maar als ge vaststelt dat hij er niet is wanneer ge hem wilt gebruiken, bent ge erg ontgriefft en voelt dit erg onaangenaam aan.

Stelen kan in daden, in woorden, maar ook in gedachten.

Het “stelen in gedachten” is de wortel, van daaruit volgt woord en daad.

Zo stelen we bijvoorbeeld ideeën van een ander om er ons eigen voordeel mee te doen. We kopiëren artikelen en zetten onze eigen naam er onder, zonder bronvermelding. Om er zelf beter of rijker van te worden. M.a.w. om onze eigen wensen en verlangens vervuld te krijgen op een niet eerlijke manier.

Dan is er ook het ‘inpijken’ in gedachten onder de vorm van jaloezie.

We zouden net zo rijk willen zijn als een ander, of zo’n mooie vrouw/man willen hebben als die ander of zoveel aanzien willen hebben als die ander. Dat is diefstal in gedachten.

### **Waarom wordt er gestolen ?**

Omdat er een innerlijke leegte is die ge met iets wilt vullen.

Door deze onzekerheid gaat men die proberen op te vullen met hebbedingen. Ge moet toch een beetje zekerheid hebben ?!

Men wil veel ‘**hebben**’ en zich van alles toe-eigenen om die innerlijke leegte te vullen.

Op het moment dat je zegt, dat is van mij, dan wens je dat te behouden.

Mijn vrouw, mijn kind, mijn huis, mijnen auto, mijn werk, ...

Je kunt er maar tijdelijk in bruikleen van genieten, want op het einde van ons leven staan we dit allemaal terug af.

We zijn in het Westen nogal gericht op veel ‘hebben’.

Zolang er die bezitsdrang is, is er de bron van de intentie om te stelen potentieel aanwezig.

Via onze opvoeding en onze schoolse opleiding wordt het verlangen naar veel ‘hebben’ in ons aangemoedigd.

Zo van: ‘Zie dat ge goed leert, een goede job hebt en veel verdient ‘.

Er is niets mis met een goede job hebben en veel verdienen, zodat ge vanalles kunt kopen.

Het is zelfs onze plicht om als vader / moeder te zorgen voor een zekere materiële welstand, een warm huis, gezond eten, een PC, een auto of ander vervoermiddel.

Maar de instelling waarmee we dat willen bereiken moet eerlijk zijn. Het mag geen graaien zijn.

We mogen ons niet laten misleiden door de reclame, die onze zwakke plek van veel te willen hebben probeert op te roepen.

Die ons continu probeert wijs te maken dat we zo'n nieuwe auto nodig hebben, de nieuwe mode moeten volgen, ....

De reclame probeert ons op onze zwakke plek te raken en ons het gevoel te geven dat we iets missen.

Dat ge beter verdient, gij hebt dat nodig,.. schaf u die nieuwe schoenen aan.

Zij spelen continu in op een subtiele manier, door het voeden van onze verlangens, om meer te willen hebben.

Dit meer willen hebben verstoort onze inwendige rust.

We willen van alles hebben, dat we nog niet hebben. Deze verlangens geven een aanvoelen van een gemis.

Om die materiële zaken te bekomen moeten we geld hebben en extra hard werken, nog beter ons best doen.

Dit onbevredigde verlangen verstoort onze rust.

We gaan harder werken om meer te kunnen verdienen.

We gaan bijvoorbeeld van alles zelf doen om ons huis te vernieuwen.

Nieuw behang, de muren schilderen, de badkamer vernieuwen, andere vloer en we gaan dit zelf doen om dat goedkoper dit te kunnen verwezenlijken.

Dit zelf doen en meer doen gaat ten koste van onze vrije tijd.

Ge gaat 's zaterdags en eventueel 's zondags werken en ook 's avonds in de week.

En wij Vlamingen hebben de eigenschap goede werkers te zijn.

Maar dit werken in uw vrije tijd om meer en nog meer te 'hebben' brengt stress mee.

En dan gebeurt het dat we ziek worden van die spanningen, lichamelijk en geestelijk.

We gaan naar de dokter die spanningen vaststelt t.g.v. die hoge werkdruk.

Ook ik herken me daarin: in dit op hol slaan, door van alles zelf zo goedkoop mogelijk te verwezenlijken en erin op hol te slaan als het ware..

Yoga reikt ons allerlei hulpmiddelen en technieken aan om:  
terug meer bewust te leven  
terug aandacht te geven aan dat lichaam  
op zelfonderzoek uit te gaan en onszelf bij te sturen.

### **Te groeien van 'hebben' naar 'Zijn'.**

Een '**Zijn**' dat ons verlost van het verlangen om te '**hebben**'.

In yoga zeggen we: We hebben eigenlijk niets dat van ons is.  
We hebben alles in bruikleen, gedurende de tijd dat we leven.

Als we sterven moeten we alles terug afgeven.  
Niets van al dat materiële houden we over.

Niets is van ons.  
Een mooi voorbeeld van een niet gehecht zijn aan veel hebben, is de houding van de **indianen**.  
De Amerikanen die wilden in het verleden de gronden kopen waar de indianen op leefden.

De indianen keken verwonderd, 'grond verkopen?!'

Hoe kunnen we nu grond verkopen die niet van ons is.  
Hoe kunnen we nu die grond verkopen met de rivieren waar het water doorloopt.  
De grond waar de regen op valt vanuit de wolken, waar wij en de dieren van drinken.  
De grond waarop planten groeien die vruchten voortbrengen voor mens en dier.

Deze natuurstreek waar planten en dieren op leven is niet van ons, we kunnen wel de vruchten plukken en opeten als we honger hebben.  
En drinken van het water uit de rivier.  
Maar we laten deze natuur in ere zoals hij is, we laten de natuur zijn gang gaan en zijn dankbaar voor de vruchten die we ervan mogen plukken.



Door een materialistische houding of onze hebberige houding is deze wijze gedachtegang bij ons verloren gegaan.  
De natuur is vervuild door de eigenbelangen i.p.v. het algemeen belang.

We kunnen dus stellen dat niets van ons is, anderzijds kunnen we ook zeggen dat alles uit de natuur voor ons is.  
We kunnen allemaal genieten van de regen voor de planten en de vruchten voor deze planten. Van de sterrenpracht aan de hemel 's avonds, van de warmte van de zon, en de afkoeling door de wind.

Groeien van 'hebben' naar 'zijn', door ervan bewust te zijn dat we tijdelijk alles in bruikleen hebben.  
Dat we op deze manier, met deze gedachtegang gelukkig kunnen leven en beleven.

Niet door ons te **hechten** en het willen bezitten van allerlei materiële zaken. Die rijkdom moeten we toch terug afgeven, eigen het u niet toe, dan kunt ge het ook ten gepaste tijde beter afgeven.  
Verrijk daarentegen wel uw innerlijke rijkdom, vergroot uw inzicht door los te laten, u over te geven aan 'DAT', 'DAT' wat groter is dan wijzelf.

Dit (uiterlijk) gericht zijn op 'hebben' wijst op een innerlijk gebrek aan inzicht in 'Zijn'.

Ook jaloezie, het niet kunnen verdragen dat anderen meer hebben dan gij zelf, is een gebrek aan inzicht, vooral een gebrek aan innerlijke rijkdom.

Innerlijke rijkdom is iets dat we zelf kunnen opbouwen, door naar die innerlijke rust te gaan, te verstillen in overgave aan 'Dat', Dat wat groter is dan wijzelf. Niet stelen is daarom niet zomaar een verbod, maar veeleer een advies voor uw welzijn.  
Niet stelen, maar in plaats daarvan leren geven en ontvangen, zal tevreden mensen voortbrengen. En een samenleving opleveren waarin er genoeg is voor iedereen.

Verdienste of siddhi:

**Asteya brengt schatten.**  
**BRAHMACARYA**

Als we Brahmacharya ontleden in:

- **BRAHMA:** dat wat onbeperkt is, geen eigenschappen heeft de essentie, de Waarheid, het Goddelijke.
- **CARYA:** komt van het woord CAR en heeft de betekenis van: beweging, verrichting, gericht zijn naar

Voor mij lijkt de beste vertaling voor Brachmacarya dan:

**een niet-ik-instelling  
opgaan in het onbeperkte, in het onnoembare  
gericht zijn naar de essentie, de absolute waarheid  
volledige toewijding aan het absolute**

Het woord God, of Godgerichtheid laat ik liever weg.

Omdat het woord God t.g.v. onze katholieke opvoeding een bepaalde beladenheid heeft gekregen, een menselijke betekenis heeft gekregen, een verpersoonlijking.

En dit mogen we niet onder God verstaan.

Het Goddelijke is in alles aanwezig.

God is in feite de natuur, de ganse kosmos, het heelal.

God is alles wat we ook maar enigszins kunnen vaststellen.

Dus om in de juiste richting te denken rond BRAHMA, zouden we beter zeggen het onbeperkte, het onnoembare, de Essentie.

Van alle yama's en niyama's is deze de meest delicate omdat er ook een zekere onthouding van de zintuiglijke genoegens mee gepaard gaat.

Wanneer we een niet-ik instelling in ons meer eigen gemaakt hebben, zal er automatisch een onthechte houding voor in de plaats komen.

Dus er moet niets, het komt vanzelf vanuit de juiste instelling.

Seksualiteit is een natuurlijke drang, een natuurlijk gebeuren.

Als we dit gaan tegenwerken of sterk onderdrukken, dan pas geeft het aanleiding tot seksueel misbruik.

Als we onze natuur tegenwerken, gaat zich dat ergens wreken.

Het bewijs hiervan zijn de vele schandelijke gebeurtenissen waar de christelijke leiders nu van beschuldigd worden.

Dit allemaal omdat de katholieke geestelijken een gelofte hebben afgelegd van een celibatair of seksloos leven te leiden.

Een gelofte waar ze meestal niet klaar voor waren, waar ze de inhoud niet van konden inschatten.

Een gelofte kun je pas afleggen als je er klaar voor bent.

De seksualiteit verdringen omdat de katholieke regelgeving dit oplegt, is tegen de natuur in werken.

Dit is in feite de goddelijke natuur ontkennen, verdringen, het is dom, en dat duidt op onwetendheid.



**GEDACHTEN zijn KRACHTEN**, vergeet dat niet.

Door deze gedachte van 'ik wil dat terug proeven, smaken ' continu te herhalen, versterkt ge uw verlangen naar datgene. En dat kan heel ver gaan, zo ver dat de zever uit uwen mond komt, zeggen we wel eens in volkse taal.

### **Gedachten zijn krachten**

Daar maken we in de yoga op een positieve manier gebruik van. Door met onze gerichte aandacht oefeningen te doen, gaan we er ten volle in op en voelen we het positieve effect van die asana's.

Dus een intens verlangen, blijven koesteren, gaat dit verlangen versterken en dit gekoesterde verlangen kan u ongelukkig maken, u tot slaaf maken.

**Opgelet:** duidelijk onderscheid maken tussen:

Met het **beleven en genieten** van lekker eten is niets mis, dat zou zelfs best zo zijn.

Maar in de **gehechtheid** t.g.v. uw herhaald verlangen naar dat lekkere zit het gevaar !

Het is belangrijk dat we dit inzien en een duidelijk onderscheid maken tussen:

Genieten van lekker eten op het moment zelf dat we eten.

En onze voortdurende gehechtheid die ons tot verslaafdheid kan maken van datzelfde aangename.

Dit **inzicht** moet groeien, daar moeten we ons van bewust worden.

En dan zullen we ons met **zelfdiscipline** en **onthouding** kunnen bijsturen. Het is een groeien met vallen en opstaan.

U vrij maken van intense verlangens door inzicht en dan zult ge op het moment zelf van die zintuiglijke genoegens nog meer kunnen genieten.

De aangenaamste belevingen zijn niet deze die we verwacht hadden, maar de onverwachte, die op het moment zelf, onverwacht.

Daarom zeggen we in yoga: leven in het HIER en NU moment.

Als je geen of minder verwachtingen koestert, doe je de dingen met een open geest, **vrij van verwachtingen**, verlangens.

Dan heb je jezelf vrij gemaakt, onafhankelijk.

En moeten we bijvoorbeeld niet zeggen:

"ik heb dringend mijn chocolatje nodig, mijn sigaretje, mijn friet met stoofvlees".

Dus onthechten, niet omdat het moet, **er moet niets !!**

Maar onthechten **uit inzicht**, het inzicht dat we geen slaafje mogen zijn van onze eigen verlangens en hunkeringen  
Onthechten op een liefdevolle manier voor uzelf en de anderen.  
Uit respect en eerbied voor het leven.

**BRAHMACARYA, gericht zijn naar het onbeperkte, dat wat geen eigenschappen heeft.**

Het gaat er niet om, hoe dikwijls je dit of dat mag.  
Waar het wel om gaat is, wat wil ik echt, **waar wil ik naartoe groeien.**

Laat je lichamelijke genoegens niet uitgroeien, dat ze een obstakel zijn op je levensweg.

**Leef bewust** en leer zelfstandig worden, met vallen en opstaan met een groeien naar vrijheid.

Door je regelmatig even af te sluiten van de buitenwereld en tot jezelf te komen, een Zelf met een hoofdletter.

Voor de wereldse medemens komt dit saai en onaantrekkelijk over.  
Maar de yogi beseft dat vrij zijn van gehechtheid hem vrede geeft en een enorme innerlijke sterkte.

Brahmacarya is die rechtstreekse gerichtheid naar het onnoembare.  
Ge kunt niet naar de zintuigen (ego) en naar het onbeperkte gericht zijn.  
Wil je terug worden wie je oorspronkelijk bent ?

Of wil je altijd slaaf van de zintuigen blijven ?

Slaafje van de omgeving, dat uw leven geleefd wordt door uw omgeving.  
Dat anderen bepalen hoe ge u voelt.

Wilt ge afhankelijk blijven van de schijn van de verschijnselen ?

Gij hebt de mogelijkheid om te kiezen.

Als je gericht bent naar het onbeperkte zal geleidelijk aan het belang van het ene afnemen en dat van het andere toenemen.

Als de zoektocht naar buiten, naar het uiterlijke verlangen in de wereld, op niets is uitgelopen, begint de zoektocht naar binnen. En groeit er een verlangen naar eenwording, wat alle andere wensen automatisch zal doen vervagen.

Het gevolg is een groeiende gelijkmoedigheid, zodat ge sterker wordt, bewuster en meer fundament krijgt naar Waarheid.

Gelijkmoedig voor eender wat of wie waarmee je in contact komt.

Je mag niets projecteren op die mensen.

Het is gewoon een spiegel als iemand voor u onaangenaam is.

Dat is Goddelijk onverschillig zijn. Je kunt de mensen laten voor wat ze zijn, zonder te beoordelen of ze waardevol of niet waardevol zijn, aangenaam of onaangenaam zijn.

Verdienste of siddhi:

**Brahmacharya brengt vitaliteit (virya).**

Door zich op de hoogste kracht van realiteit gericht te houden, wordt de energie niet verspild.

## APARIGRAHA

Aparigraha kunnen we ontleden in:

**A:** in 't Sanskriet voor een ontkenning, **niet**

**Parigraha:** **verzamelen**, vergaren

Aparigraha: wil dus eigenlijk zeggen maak u vrij van verzamelen, laat vergaren niet uw bezigheid zijn

Deze 5<sup>e</sup> yama is eigenlijk een ander facet van asteya of niet-stelen, maar dan op een **subtieler** vlak.

Wat wil men hier mee bedoelen of ons doen inzien ?

Het betekent niet dat we niets mogen bezitten of nastreven.

Het gaat hem over onze innerlijke houding t.o.v. bezit en eigendom.

De voortdurende innerlijke bereidheid om los te laten en dit zowel op materieel als op emotioneel vlak.

Het wil ons duidelijk maken dat we niets als vaststaand, als blijvend of als het onze mogen beschouwen.

In de natuur is alles tijdelijk en vergankelijk en wij maken deel uit van die natuur.

Door ons deze ingesteldheid eigen te maken:

Ontstaat er een innerlijke rust en vrede en een juiste natuurlijke houding in het leven.

Door op een afstandelijke manier het leven te ervaren met zijn stroom van gebeurtenissen, zullen we minder snel uit ons evenwicht gebracht worden.

Omdat we ons op een natuurlijke, juiste manier opstellen, een gepaste, juiste houding aannemen.

### **ONTHECHTING:**

Het is een houding van onthechting, deze houding komt onaantrekkelijk over bij mensen die zich vereenzelvigen met hun lichaam en hun materiële bezittingen.

Dit vanwege hun onwetendheid of **avidya**.

Onwetendheid is de basis: van alle pijn en lijden  
neiging om wereldse dingen te vergaren  
neiging om materiële zaken als vast eigendom  
goed te beschouwen.  
We zouden bijna kunnen zeggen dat het  
vergaren van wereldse dingen, het  
basisinstinct is van de mens.

## **Tegenover wat zijn wij onwetend ?**

Wij zijn onwetend tegenover de **absolute Waarheid**, dat wat allesomvattend is en **onveranderlijk hetzelfde blijft** en toch aan de basis ligt van het veranderlijke.

De mens vereenzelvigd zich met dat wat tijdelijk en veranderlijk is, dus iets van voorbijgaande aard.

Dit tijdelijk, veranderlijke noemen we in yoga **maya**.

We ervaren het echt, maar het is tijdelijk en veranderlijk, van voorbijgaande aard.

(We mogen niet zeggen dat het een illusie is, want een illusie ervaren we niet echt.)

We hechten ons aan tijdelijke dingen in het leven zoals:

Materiële zaken, zintuiglijke genoegens, roem, macht, beloningen, andere personen, geloof, het lichaam, diploma's, ...

Tegelijk weten we bewust of onbewust dat al deze dingen maar tijdelijk zijn.

Dit brengt onzekerheid in ons leven, een ongelukkig zijn, omdat niets hiervan verzekerd is in tijd.

## **Gehechtheid is !**

Alles wat pijn doet wanneer het ons ontnomen wordt.

## **Nog subtieler !**

Alles wat pijn doet wanneer we er nog maar aan denken dat we het ooit moeten loslaten.

## **Hoe komen we tot onthechting en ongebondenheid ?**

De gehechtheid vertrekt in onze geest, in ons denken.

Het is eerst en vooral belangrijk om het besef te laten groeien in onze geest, waarom het zo belangrijk is om ons te onthechten van de veranderlijke dingen in het leven.

Het besef laten groeien in onze geest dat er iets ruimers is, dan het vergankelijke en veranderlijke, iets dat we nog niet helemaal kennen, maar we toch ergens, op een versluierde manier aanvoelen dat het er is, iets dat onveranderlijk hetzelfde blijft.

Al groeiend naar inzicht, groeit ook de onthechting aan het vergankelijke.

Ware onthechting is het gevolg van ervaring op spiritueel vlak.

Door deze ervaringen verliest het tijdelijke vanzelf zijn belangrijkheid.



## **Kunnen we er van uitgaan dat deze onthechting wel vanzelf zal gaan ?**

Neen, om tot onthechting te komen op spiritueel vlak, is :  
uw yogapraktijk en een inspanning op vlak van onthechting nodig.  
Deze inspanning bestaat er uit om:

- verstandelijk te leren inzien waarom onthechting belangrijk is
- dit verstandelijk inzicht om te zetten in de praktijk

Dit is een groeiproces met vallen en opstaan.

Om van een kunstmatige onthechting te groeien naar een ware toestand van onthecht zijn.

Dit inzicht op spiritueel vlak is iets wat we u niet duidelijk kunnen maken.  
Het is een weg die je zelf moet gaan en ervaren.

Vergelijking:

Je kan het vergelijken met het inzicht dat ouders hebben t.o.v. hun kinderen.  
De ouders weten dingen die hun kinderen nog niet weten en willen deze inzichten aan hun kinderen doorgeven.

Maar dat lukt niet.

De kinderen moeten eerst door die ervaring heen, vooraleer ze begrijpen wat hun ouders hen wilden zeggen.

Zo ook moeten wij onze weg van onthechting bewandelen, om tot dat weten te komen. Het weten dat we meer zijn dan dat we denken te zijn.

## **Het LEVEN één groot LOSLATINGSPROCES**

Eigenlijk is heel ons leven niets anders dan één groot loslatingsproces.  
Tijdens de geboorte worden we weggerukt uit onze veilige omgeving, de baarmoeder.

We groeien op tot volwassen mensen en komen geleidelijk aan los van de speelse kinderjaren en de jeugd.

We trouwen en krijgen kinderen, deze groeien op en gaan uiteindelijk ook trouwen. We moeten onze kinderen loslaten.

Uiteindelijk worden we oud en verminderen onze fysieke mogelijkheden, tot we ook dit lichaam moeten loslaten.

Heel ons leven, vanaf de moederschoot tot de dag dat we sterven is één groot loslatingsproces.

Als we nu durven loslaten, dan brengen we onszelf naar de bevrijding.

Terwijl als we vast houden en niet onthechten een bepaalde vorm van pijn en lijden creëren.

Gehechtheid voert ons tot slaaf zijn van de wereld.

Daarom zeggen wij:

‘ Wees in de wereld, maar niet van de wereld.’

Als je dit in je leven kunt onderkennen, kun je weer vrij leven in de wereld en genieten van het leven.

Deelnemen aan het leven, zonder dat je eraan gehecht bent.

Onthechten wil dus ook zeggen, handelen zonder er een beloning voor te verwachten.

Doen met een juiste instelling van inzet en overgave, zonder verwachtingen te stellen naar een gericht resultaat, naar de vruchten van uw werk..

Dit noemen we karmaloos handelen.

Verdienste of siddhi:

**Aparigraha brengt kennis van het verleden en toekomst.**

Wanneer iemand standvastig is in het niet bezitterig zijn, dan komt er kennis van het waarom en waarvoor van vorige en toekomstige incarnaties.

Het bevordert het natuurlijk bewustzijn van de geest en openbaart de inhoud.

## NIYAMA 'S

NIYAMA'S hebben betrekking op onze **gedragscode t.o.v. onszelf**

### **Sauca: reinheid, zuiverheid**

Wanneer we de woorden rein of zuiver horen , dan denken we in de eerste plaats aan het proper maken van ons lichaam, huis, auto, ...

Het proper maken van het uiterlijke dus.

Maar ook innerlijk moeten we zuiver zijn, willen we yoga beoefenen.

Mentale en geestelijke zuivering is de basis die nodig is om verder te groeien naar eenheid, harmonie en evenwicht en een diep menselijk inzicht.

### **Wat is nu zuiver en onzuiver ?**

In wezen is alles rein, zuiver, omdat alles is ontstaan uit dat **ene pure zijn**.

Dat waar vele namen aan gegeven worden zoals God, Universele ziel, de Absolute Waarheid, ...

Alles wordt daarin geboren, en alles sterft daarin.

Zuiver en onzuiver zijn een **creatie** van **onze gedachten**, en dus het gevolg van avidya of onwetendheid.

Wij zijn versluierd in de wereld van begoocheling, die ons een tijdelijke werkelijkheid voorschotelt, alsof het de enige echte werkelijkheid is.

Sauca is de zuiveringsweg die ons voert van onwetendheid naar het weten wie je in werkelijkheid bent.

Voor de zoekende mens is het de eerste taak om zich van de grofste versluieringen van de onwetendheid te ontdoen. Om daarna aan het moeilijkste en fijnste werk te beginnen.

Zuiver en onzuiver zijn heeft betrekking op het lichaam en de geest.

Daarom zeggen we in yoga dat die dingen die ons dichter brengen bij ons Zelf, zuiver zijn.

Die dingen die ons verder weg brengen van ons Zelf, onzuiver zijn.

Sauca kunnen we onderverdelen in:

- 1) Lichamelijke zuivering
- 2) Organische zuivering of Satkarma
- 3) Asana & pranayama
- 4) Mentale zuivering van denken en voelen
- 5) Geestelijke zuivering

### **1—Lichamelijke zuivering**

Onder lichamelijke zuivering verstaan we het proper maken van het lichaam aan de buitenkant.

Ook de reinheid van onze woonomgeving is belangrijk. In een vuile rommelige omgeving voelen en gedragen mensen zich anders dan in een schone opgeruimde omgeving. Een schone omgeving nodigt uit tot rust en meditatie.

### **2—Organische zuivering of Shatkarma**

Dit zijn zuiveringstechnieken om darmen, urinewegen, maag, neus en ogen te reinigen. Om deze reinigingen tot stand te brengen maken we gebruik van aarde, water, vuur, lucht en ether.

Organische zuivering houdt ook in, het nuttigen van satvisch voedsel, voedsel dat je geest zuiver houdt. Dus geen alcohol of zwaar te verteren voeding gebruiken.

Als extra zuivering van het lichaam wordt regelmatig vasten aangeraden. Sommigen doen dit in het voorjaar en het najaar en tussendoor af en toe een dag.

### **3—Asana & Pranayama**

De lichaamshoudingen en ademtechnieken geven het lichaam zijn vitaliteit terug en drijven de giftstoffen en onzuiverheden naar buiten toe.

Dat zuiveringsproces vergroot de weerstand van lichaam en geest tegen ziekte en ongemak. Het ondersteunt dan ook de wilskracht om intensief het leven te beleven.

We kunnen onze gedachten tot rust brengen en daardoor dichterbij het doel van yoga komen de innerlijke zuivering.

### **4—Mentale zuivering van denken en voelen.**

Op de eerste plaats is het belangrijk om negatieve gedachten om te buigen naar positieve gevoelens. Zoals kwaadheid, jaloezie, ijdelheid en trots, egoïsme, proberen om te buigen naar gevoelens van liefde, mededogen, medeleven. Hier komt dus de belangrijkheid van Yama & Niyama weer tot uiting.

Opnieuw voeling krijgen met die ongeschreven wet, die in ieder van ons werkzaam is. Als we daarvan afwijken, worden we dat op de eerste plaats zelf gewaar en dan onze omgeving.

Als we onze gevoelens en denken hebben omgebogen naar een positieve houding in het leven, gaan we dit ook **tot uitdrukking brengen in ons spreken** en handelen.

Achter woorden schuilt een grote kracht, een opbouwende of afbrekende kracht.

Mantra Yoga maakt gebruik van de krachtwaarde van het woord, om ons via die weg dichterbij Onszelf te brengen.

We kennen het prononceren van het **aum**, vanuit de les van trilling. Het zingen van **Kirtan** brengt een belangrijke zuivering van denken en voelen met zich mee.

### **5—Geestelijke zuivering**

De laatste maar belangrijkste zuivering, is de zuivering van de geest.!

Geestelijke zuivering is het gevolg van inzicht.

Inzicht in wie gij in wezen zijt .

Al de voorgaande zuiveringsprocessen leiden ons naar inzicht.

In de Bhagavad Gita staat (hfdst 4, vers 38):

“In deze wereld is niets dat zo reinigt als inzicht (jnana) ; zij die volmaakt zijn in yoga, vinden mettertijd dit inzicht in het Zelf “.

Dit inzicht vertelt ons dat heel het universum een manifestatie is van Goddelijk Leven.

Dat is dan ook de reden waarom voor een mens met inzicht alles rein en zuiver is. Omdat alles een uitdrukking is van DAT.

Inzicht wordt opgedaan in diepe toestand van meditatie, voorbij het denken en voelen.

Dit kan uiteindelijk overgaan in een toestand van SAMADHI.

Een toestand van eenheidsbeleving, een toestand die niet in woorden of wat dan ook kan uitgelegd worden, dit reikt voorbij onze mogelijkheden van het verstand.

We kunnen zeggen: Gedachten zijn krachten.

Het zijn de gedachten die u weg van of naar Verlichting leiden

Wees dan ook bewust van de belangrijkheid van uw eigen gedachtekracht !

Verdienste of siddhi:

### **Sauca brengt onverschilligheid voor het lichamelijke.**

Door reinheid en zuiverheid van lichaam en geest , richt de geest zich spontaan op het Goddelijke, weg van het uiterlijke.

Sauca brengt nog 5 extra voordelen:

1—Zuivering van de subtiele mentale essentie.

2—Zachtaardigheid, goedheid, vreugde, verhevenheid, opgewektheid.

3—Een vaste eenpuntigheid.

4—Verovering of beheersing van de zinnen.

5—Vermogen tot zelfrealisatie.

## **SAMTOSHA of Tevredenheid en geduld**

Samtosha betekent tevredenheid.

Tevreden ben je niet zomaar, tevredenheid moet bewust geoefend worden.

Wanneer ben je tevreden ?

Een tevreden gevoel is een voldaan gevoel.

Een voldaan gevoel ontstaat nadat er aan een behoefte is voldaan. Dan ben je tevreden, eerder niet.

Een hart is pas tevreden, als er liefde is. Liefde is de behoefte van het hart.

Is aan die liefde niet voldaan dan is er ontevredenheid.

Als we kijken we naar de 'mind', onze gedachtengang, dan zien we dat daarin zich vele behoeften afspelen.

De ene wens is nog niet vervuld of een andere wens komt alweer op.

Er is zelden een moment van rust en voldaanheid.

De oefening in tevredenheid heeft tot doel deze wensen te overstijgen, en daarmee de 'mind' terug te brengen naar de oorsprong, het hart, het centrum, om op die manier terug te keren naar werkelijke voldaanheid.

De kunst is tevreden te zijn in alle omstandigheden, tevreden te zijn zonder meer, met of zonder die bepaalde situatie.

Tevreden zijn tijdens uw ziek zijn, het aanvaarden zonder u druk te maken.

Tevreden zijn als je wensen plots niet in vervulling gaan.

Tevreden zijn als de uiterlijke omstandigheden mee of tegen zitten.

Je aanvaardt de dingen zoals ze zijn. Niet zoals je zou willen dat ze zijn.

Dat vraagt discipline, maar wie daar serieus op oefent, zal merken dat er een enorme kracht in verborgen ligt.

Wie dit beoefent verwerft het Hoogste Geluk, staat er in de sutras van Patanjali.

Bewust stoppen met mopperen, kankeren en iedereen de schuld geven.

Maar daarvoor in de plaats oefenen in het aanvaarden van de situaties zoals ze zijn.

Dat is een satvische kalme houding.

De uiterlijke wereld is zoals ze is.

Wie daar teveel verwachtingen van heeft, loopt de kans altijd ontevreden te zijn.

En dat niet alleen, die heeft ook altijd onrust en/of pijn.

We kunnen klagen dat het regent, en als de zon schijnt dat het weer te warm is.

Deze 'nooit goed houding' komt voort uit verwachtingen naar buiten toe en de teleurstelling die daar onvermijdelijk op volgt. Er is geen voldoening.

De beoefening van samtosha betekent juist om alles te aanvaarden zoals het gebeurt en de verwachtingen los te laten.

Dat betekent niet dat je niet meer mag handelen.

Verander wat je veranderen kunt en aanvaard wat je niet kan veranderen.

Dit is geen gelatenheid.

Gelatenheid is anders dan aanvaarding.

Gelatenheid is noodgedwongen je erbij neerleggen, terwijl je vanbinnen nog ontevreden blijft of wrok koestert.

Alleen aanvaarding schenkt tevredenheid.

Wie deze vorm van tevredenheid beoefent zal merken dat de mind rustig wordt, vredig wordt.

De beoefening van tevredenheid geeft vrede, een vrede in het hart.

Het hart is de plek van liefde, de plek ook van de transformatie.

Het hart is niet voldaan, zo lang er niet dit één zijn in liefde is.

De beoefening van tevredenheid onder alle omstandigheden is een weg naar liefde, een weg naar het hart, een weg naar eenwording.

Het is als het ware de 'mind' teruggeven aan zijn oorsprong.

Pas als de minnaar één is geworden met de geliefde is er een voldaanheid.

Pas als de 'mind' zich overgeeft aan het hart volgt er een eenwording.

De werkelijke transformatie kan op gang komen als hart en hoofd, allebei tevreden zijn.

Deze tevredenheid is een andere soort tevredenheid, **dan dat tijdelijk geluk** waar we het meestal over hebben.

Verdienste of siddhi:

**Samtosha brengt geluk en vrede.**

De tevredenheid komt van binnen en we gaan die niet meer in het uiterlijke zoeken.

## TAPAS

**Tapas** betekent **letterlijk**: vurige inzet  
vurige inzet leveren of de nodige zelfdiscipline  
opbrengen om een doel te bereiken

Als je iets willen bereiken in het leven, om het even wat.  
Wil je studeren voor dokter, leraar talen, yoga beoefenen.  
Om het even wat, het kost u een zekere inspanning en een zekere volharding  
om dit doel te bereiken.

Door aan yoga te doen willen we de kwaliteit van ons leven verbeteren.  
Door slechte gewoonten of minder goede gewoonten te vervangen door  
goede gewoonten.  
Suddereren in slechte gewoontes leidt u nergens naar.  
In yoga maken we volgende vergelijking om u te verduidelijken wat de  
kracht is, of wat het effect van gewoontes is.  
Een handeling (gewoonte, goed of slecht) is in het begin een dun draadje.  
Maar elke keer je die handeling herhaalt, komt er een draadje bij, dat  
zich vlecht rond dat eerste draadje.  
Als je dus een handeling blijft herhalen wordt het een gewoonte en krijg je  
een dik touw, dat stevig en niet makkelijk te doorbreken is.  
En als we deze gewoonte nog langer blijven herhalen, wordt het zelfs een  
stalen ketting.  
Dus als we een slechte gewoonte blijven herhalen, lijkt het wel alsof deze niet  
te stoppen is.  
Vandaar dat het zo moeilijk is om van een slechte gewoonte af te geraken.

Vandaar ook het belang van die vurige inzet of tapas, voor een goede  
gewoonte.

We kunnen van deze slechte gewoonte afgeraken door het omgekeerde te  
doen.  
Namelijk een betere of goede gewoonte er voor in de plaats te stellen en  
deze te herhalen.  
En dan zal geleidelijk aan deze slechte gewoonte op de achtergrond  
verdwijnen.  
Door goede gewoontes in het brandpunt van je belangstelling te plaatsen,  
maak je ze telkens krachtiger, sterker.

Wij gaan u niet vertellen wat slechte gewoontes zijn.  
Gij ondervindt dit zelf aan den lijve.  
En door yoga te beoefenen, gaat ge bewuster leven.



En hierdoor gaat ge ook meer voeling krijgen met uw eigen innerlijke toestand en belevenissen.

Bewuster leven, houdt in uzelf makkelijker bijsturen, omdat ge er met uw volle aandacht bij aanwezig bent.

Yoga is werken aan uzelf, uw grootste zwakheden bijsturen.

Daarvoor is een vurige inzet of tapas nodig om je doel te bereiken.

Hiervoor heb je drie belangrijke eigenschappen nodig, die je uzelf eigen moet maken.

En dat is:     **geduld**  
                  **volharding**  
                  **vertrouwen**

**Geduld:**            is de bereidheid om die langdurige taak af te maken zonder verwachtingen te stellen, uzelf blijven bijsturen

**Volharding:**       niet opgeven, gemotiveerd blijven doorgaan wat men begonnen is, volledig afwerken

**Vertrouwen:** weten dat uw doel bereikbaar is  
                  voeling hebben met dat groeien in die verbetering, geeft vertrouwen  
                  yoga is een ervaringswetenschap, en dat vertrouwen wordt versterkt door de ervaring die ge gaandeweg opdoet.

Wel rekening houden met je eigen groeimogelijkheden. Bij elke inspanning die je gaat leveren om iets te bereiken is het belangrijk dat je de juiste dosering voor u goed inschat en overweegt.

De juiste middenweg zoekt voor uw mogelijkheden.

Ook Buddha heeft zich daarin uit ondervinding moeten bijsturen.

Vooraleer hij verlicht was, deed hij aan zeer strenge onthechting.

Hij at bijna niet, waardoor zijn lichaam uitgemergeld en zwak was.

Op een gegeven moment zat hij aan de oever van een rivier, waar een bootje voorbij dreef met een muzikleraar en zijn leerling op.

Hij hoorde de leraar tegen zijn leerling zeggen, dat de snaar van zijn instrument niet te hard mocht gespannen worden, want dan brak ze.

Ook niet te licht want dan klonk ze vals.

Door dit te horen viel de Buddha zijne frank (roepie) en stopte hij zijn strenge ascese om zijn lichaam terug op kracht te laten komen.

Daarna ging hij onder een boom zitten en mediteerde tot hij verlicht werd.

Verdienste of siddhi:

**Tapas vernietigt onzuiverheden**, mentale onzuiverheden, vervolmaking van het lichaam en de mentale organen.

## SVADHYAYA

**Svadyaya** kunnen we vertalen als: zelfstudie of zich zelf benaderen tot zichzelf komen

Wat bedoelen we met die zelfstudie ?

Het is de speurtocht naar ons eigen diepere Zelf.

Door zoeken, lezen, denken, luisteren en vooral door meditatie.

Het is geen psychologisch zelfonderzoek.

Het heeft wel te maken met de leuze op de Griekse tempel: "Mens ken jezelf"

Wat bedoelen we met het Zelf ?

Wat verstaan we onder het woord 'Zelfstudie' ?

### Het ZELF:

In Yoga maken we een onderscheid tussen 2 zelve, namelijk:

het Zelf met de hoofdletter 'Z'

het zelf met een kleine letter 'z'

Onder het zelf met een kleine letter 'z' verstaan we:

ons EGO, onze denk- en voelwereld, ons karakter, onze persoonlijkheid, onze lichamelijke conditie, enz.

In het Sanskriet noemen we dit het **ahamkara**

Het kleine zelf, is alles waarmee we ons altijd identificeren: ons lichaam, onze emoties, onze gedachten, ons beroep, enzovoort.

We zeggen "Ik ben ziek".

Juister zou zijn: "Mijn lichaam is ziek".

Ik kan zeggen: "Ik ben elektricien".

Juister zou zijn "Mijn beroep is elektricien".

Als we zeggen: "Ik ben mooi of ik ben lelijk, ik ben vrolijk of teleurgesteld", dan hebben we het in feite over uiterlijkheden of over onze gemoedsgesteldheid.

Het ontdekken of weer herontdekken 'wie we zijn' is wat we noemen: een de-identificatie-proces.

Het is de weg van het zelf (met kleine z) naar het Zelf (met de grote Z).

Of de weg van de onwerkelijkheid naar de Werkelijkheid, de Waarheid in jezelf.

De weg van de illusie naar Waarheid.

Als je inzicht en kennis hebt van die Waarheid ga je vaststellen en zeggen:

'Mijn' lichaam is niet wat ik ben.

'Mijn' beroep is niet wat ik ben.

'Mijn' emoties zijn niet wat ik ben.

'Mijn' gedachten, mijn mind is niet wat ik ben.

Het gaat om het terugvinden van die zuivere kern in jezelf, het zuivere Zelf. Dat is iets anders dan het plaatsen van God buiten jezelf. Het Goddelijke Zelf is heel dichtbij, namelijk in onszelf.

Het Zelf met een grote 'Z': heeft betrekking op ons onveranderlijke Zelf. Hiervoor moet we in de diepte gaan, door het stil te maken in ons. De meeste mensen houden daar niet van, want dan worden we geconfronteerd met ons ware zijn, we zijn dit niet gewoon. We zijn gewoon van rond te dolen in de uiterlijke wereld, die vele directe prikkels geeft aan onze zintuigen. Maar deze uiterlijke wereld is tijdelijk en continu veranderlijk. Het is een waanwereld omdat het steeds verandert en er geen basis is, waarop we kunnen bouwen en vertrouwen. Hecht je niet aan die veranderlijke wereld.

De meeste mensen worden pas wakker geschud op het einde van hun leven of na een ernstige ziekte, als bijvoorbeeld het woord kanker valt. Dan worden we geconfronteerd met het einde van dit leven, we komen er dicht bij. En we gaan ons vragen stellen, was dit het nu, was het dit maar, mijn leven? Ik mis iets, iets waardevols, er moet toch iets meer zijn dat diepgaander is, dat waardevoller is, dat vertrouwen geeft in plaats van die doodsangst.

Waarom lijkt het dan, dat hetgeen het dichtste bij is, zo ver weg is van ons, en bovendien zo moeilijk te realiseren is ? Dat is de mystieke kernvraag, waar we een antwoord op willen vinden. En als we echt gemotiveerd zijn er een antwoord op zullen vinden. Dat noemen we de sluier, het dikke mistgordijn dat ons van de Waarheid scheidt.

Door studie, zelfstudie en oefening gaan we het antwoord hierop vinden.

### **De ZELFSTUDIE:**

Bij studeren wordt in het algemeen aan boekenkennis en logica gedacht. Zelfstudie is iets anders, de uiteindelijke studie vindt plaats in jezelf. Het gebruik maken van boeken en het luisteren naar lessen is een eerste stap in de beoefening van zelfstudie. Dit lezen en horen van yogakennis is de aanzet om u verder te doen nadenken over 'wie we werkelijk zijn'. Het zijn hulpmiddelen die u aanzetten tot de werkelijke beoefening, de werkelijke studie in zichzelf, de weg naar realisatie van het Zelf.

Deze studie heeft niets meer met boeken te maken.

Deze studie gaat om alert worden.

Deze studie gaat om weer contact te maken met dat wat we zuivere intuïtie noemen.

Deze studie gaat over het weer leren ervaren, over het luisteren, om waar te nemen zonder te interpreteren, over het terug leren voelen.

Deze studie gaat om het herkennen van het ego en het herkennen van wensen in al zijn subtiele vormen.

Deze studie is een studie in het herkennen van alle mechanismen van de mind. Hierbij is een streng en eerlijk zijn met jezelf een eerste vereiste.

### **Het Zelf IS:**

Zelfstudie is een langzaam en aandachtig proces naar binnen, waarbij 'ik' en 'jij' langzaam wegvallen en in elkaar vloeien in een 'één zijn' met alles en iedereen.

Het Zelf in jou is hetzelfde als het Zelf in mij.

Wie het Zelf leert kennen heeft automatisch de hele mensheid lief.

Het is enkel door binnen de limieten van het ego te denken, dat er een 'ik' en een 'jij' is, een verschil is, een ander, een betere of minder goede.

Het is door het dualistisch denken van het kleine zelf, dat we een verschil zien en ons ego gaan verdedigen.

We zoeken bewijzen in een buitenwereld van illusies dat we iemand zijn.

Ons ego, ons kleine ikje wil zich verdedigen en vastklampen aan deze illusies en we zien een 'jij' en een 'ik'.

Aan het Zelf hoeft echter niets bewezen te worden.

Het Zelf IS.

Om uit de identificatie met naam en vorm te komen en meer en meer één te worden met dit Zelf is **oefening** en **meditatie** nodig.

### **Oefenen in het afstandelijk waarnemen.**

Oefenen in het afstandelijk waarnemen of observeren van wat er zich in de gedachte afspeelt.

Meestal observeren we de buitenwereld vanuit een bepaald gevoel.

En we reageren dan op de buitenwereld vanuit dit gevoel, een gevoel dat aangenaam is of onaangenaam, iets dat ons blij maakt of iets dan ons teleurstelt.

### **Bijvoorbeeld:**

Wie bang is van spinnen zal angstig reageren bij het zien van een spin.

Hij neemt een spin waar en automatisch is er een angstreactie, die angst wordt er als het ware op geprojecteerd.

Bij het waarnemer worden in de beoefening van zelfstudie, is het enkel een waarnemen en vaststellen van het gevoel zelf.

Er niet op reageren, enkel observeren en alles laten passeren, afstandelijk toekijken.

De emotie observeren en weten dat angst van ego en wensen afkomstig is, en beseffen 'dit is niet wat ik ben'.

Of, als er gereageerd moet worden, weten en zien dat de reactie vanuit de emotie plaatsvond.

Op deze manier kan zelfstudie worden gedaan, waardoor je steeds dieper gaat observeren en uiteindelijk de observeerder wordt.

Op deze manier kan een Zijnstoestand ontstaan, een 'Je Zelf Zijn'.

### **Meditatie**

Mediteren is het **krachtigste** hulpmiddel om antwoorden te vinden op onze vragen.

#### **Wat is meditatie ?**

Loslaten !

Wat loslaten ?

Alles ! Zelfs het doel dat je wil bereiken.

Sluit alle verlangens naar wat dan ook uit, want het weerhoudt om te vinden wat je zoekt.

Probeer innerlijk los te komen van alles rondom u.

Doe de vurige inzet (tapas) en volledige overgave (Isvara Pranidana)

Hij die zoekt zal vinden.

Hij die zoekt, zal tot het besef komen dat er een veranderlijke, tijdelijke wereld is, waar we in kunnen blijven rond dolen. Maar die geen zekerheid biedt, geen rust en geen diepgang.

Dus je moet verder zoeken en hij die echt wil vinden, zal tegenkomen waar hij naar op zoek was.

Namelijk, niet buiten ons, maar in ons vinden we die antwoorden.

Het geluk ligt verborgen in U-Zelf.

Ook in de bijbel staat: 'Bid en u zal gegeven worden', 'Zoekt en ge zult vinden'.

In de yoga zeggen we: 'de leraar verschijnt als de leerling er klaar voor is'.

### **Besluit:**

Zelfstudie of Svadhyaya begint wanneer uw interesse gewekt is, wanneer uw motivatie er is om verder te zoeken.

En dan zal je de juiste mensen ontmoeten, de juiste lectuur vinden.

En uiteindelijk de juiste manier ontdekken om er u bewust van te worden.

Wat je niet zal kunnen, is het bewijzen voor diegenen die er niet voor open staan.

Om de eenvoudige reden, dat dit bewustwordingsproces een innerlijke aangelegenheid is.

Je zal het wel uitstralen in je doen en laten. Dit wordt een automatisch gevolg van het innerlijk bewustwordingsproces, omdat het zoiets diepgaand en waardevol is.

Een uitstralen van diepgaand opgedane kennis, een weten van:

“Iedereen is goed ; U bent Goddelijk “

Het is een zoektocht in Uzelf, door Uzelf, om het Goddelijke te vinden in Uzelf.

Verdienste of siddhi:

**Svadhyaya brengt innerlijke gemeenschap.**

Zelfstudie geeft **overeenstemming met de onderliggende natuurlijke realiteit.**

## ISHVARA PRANIDHANA

**Ishvara Pranidhana** betekent: **OVERGAVE** aan **GOD**

Pranidhana: betekent OVERGAVE

Ishvara: betekent God, het ABSOLUTE, Schepper, Meester, Koning, ..

### **God:**

God is een beladen woord, omdat we God als iets abstracts zien, buiten onszelf.

God is ons wezen, wij hebben het Goddelijke in ons.

Wij zijn God en geen aangenomen kinderen.

Maar het is geen God van goed en kwaad, het is geen dualistische God.

En om misverstanden te vermijden, is het misschien best om een zo neutraal mogelijke naam aan het begrip God te geven.

In de Bhagavad Gita wordt er gesproken over 'DAT'.

'DAT' is noch mannelijk, noch vrouwelijk.

De yogi hecht geen belang aan de naam, omdat het Goddelijke ervaarbaar is.

Een vrijwillige overgave.

### **Waarom en waaraan willen we ons vrijwillig overgeven ?**

Omdat we meer en meer tot het besef komen dat we kunnen evolueren van **mens-zijn naar Goddelijkheid**, naar Waarheid.

De ware aard en oorsprong in ieder menselijk individu, is zuiver, noem het Goddelijk.

Deze ware aard is geluk, blijdschap, vrede in Zichzelf.

Dat is een innerlijk proces van loslaten.

### **Wat loslaten ?**

Alles, ons lichaam, onze gedachtegang, onze geest, alles.

Ons geborgen voelen in het Zelf (met een hoofdletter).

Hiervoor gaan we het stil maken in ons.

De meeste mensen houden daar niet van, want dan worden we geconfronteerd met hun ware zijn, we zijn dit niet gewoon.

We zijn gewoon van rond te dolen in die uiterlijke wereld, die vele directe prikkels geeft aan onze zintuigen. Maar deze uiterlijke wereld is tijdelijk en continu veranderlijk. Het is een waanwereld omdat het steeds verandert en er geen basis is, waarop we kunnen bouwen en vertrouwen.

Hecht je niet aan die veranderlijke wereld.

Maar laat voor u een nieuwe wereld open bloeien in die rust, die stilte.



Voel je daar thuis, laat daardoor je vertrouwen groeien.  
Die rust, die diepgang, dat vinden we in het onveranderlijke Zelf.  
Sluit je ogen en laat die adem tot rust komen en ervaar wat die stilte je vertelt.

Mediteren is u bewust loskoppelen van lichaam en geest.  
Mediteren is opgaan in het onbepaalde, voorbij de gedachten, omdat ons verstandelijk vermogen tekort schiet, daarom volledige overgave aan DAT.

Ishvara Pranidhana is het hart van de meditatie.  
Ons volledig overgeven, ons lichaam los laten en toevertrouwen aan 'DAT'.  
DAT, wat groter wijzer is en zuiverder is dan wijzelf.  
Het is het puurste offer dat de mens kan ondergaan.  
Het is de directe weg naar Zelfrealisatie, naar '**het geluk en de liefde**' waar we zo naar op zoek zijn in ons leven.

Dit is de **levensopgave** voor de zoekende mens, en voert ons naar de '**bevrijding**'.  
We bevrijden ons door afstand te nemen van het denken en voelen van ons EGO.

"Niet mijn wil geschiede, maar Uw wil geschiede".

Daar waar we van gekomen zijn, daar gaan we terug naartoe.

Yoga is terug thuiskomen in Je-Zelf, vanwaar je in wezen nooit bent weg geweest.

### **Uiterlijke symbolen van Ishvara Pranidhana zijn:**

De **uitademing**, loslaten, vrijgeven  
**Yoga Mudra**, symbool van yoga, overgave aan DAT  
**Zonnegroet**  
**Kirtana**: u volledig overgeven in yoga liederen  
**Bewondering** voor de **natuur**, enz.

Waar het op aankomt is onze **ingesteldheid**.

Wanneer we innerlijk oprecht zoeken en ons volledig richten naar DAT.  
DAT wat groter is dan wijzelf, dan komen we dichterbij ons Zelf (met een hoofdletter).

Verdiensde of siddhi:

**Ishvara pranidhana brengt samadhi.**

Door een instelling van loslaten en overgave wordt de toestand van volmaakte concentratie bereikt.

## ASANA

Asana is de derde van de acht treden.

Asana of zithouding

Het woord asana is afgeleid van de stam:

**as:** zitten of **gezeten zijn** of “zijn” betekent

Yoga doen we om meditatiepraktijken te kunnen beoefenen.

Essentieel is dat de houding: - **stabiel**, onbeweeglijk is

- **aangenaam** en gemakkelijk aanvoelt

Deze stabiele en aangename houding komt er door:

- het loslaten van spanningen

- de aandacht te laten opgaan in het oneindige, het onbepaalde.

Deze beiden, het loslaten van spanningen en het gericht zijn op het oneindige gaan goed samen.

Een asana perfect uitvoeren is dus niet dat lichaam een perfecte vorm geven. Asana beoefenen is helemaal opgaan in die houding, zodanig dat het lichaam een niet-lichaam geworden is.

Je lichaam als één geheel voelen, en na een tijd verdwijnt de gewaarwording van dat lichaam meer en meer.

Als je aandacht even afgeleid wordt door onevenwicht, terug je lichaam bewust observeren en volledig opgaan in dat afstandelijk bekijken.

Niet wringen of trekken, maar het gewicht van het lichaam laten werken op een ontspannen manier.

Je lichaamsintelligentie evenwicht laten brengen.

De vorm is niet van belang. Hoe ver je lichaam buigt of plooit is niet belangrijk.

De toestand, daar gaat het om, niet om de vorm.

Alles manifesteert zich langs die vorm van dat lichaam. Er is dynamiek er is een proces.

Ge moet in contact treden met wat dat proces aanstuurt.

**Volgende regels** zijn daarom **van belang**:

- De functie is belangrijker dan de vorm, de toestand daar gaat het om.
- De oefening aanpassen aan het individu. Yoga is er voor de beoefenaar.
- Een individu is niet zijn lichaam.
- Waarom en hoe beoefen ik asana is primordiaal. Geen schade berokkenen.

Observeren wat er is. Yoga is integratie. Je maakt van alles een totaal indruk, het omgekeerde van wat de mensen meestal doen, in schijfjes denken.

De **kenmerken** van een correcte **asanapraktijk** zijn:

- Moet leiden tot stabiliteit en gemak.
- Alles moet gebeuren vanuit en rondom de wervelkolom.
- Aangepast zijn aan de mogelijkheden van het individu.
- In logisch opeenvolgende stappen opgebouwd zijn.
- De adem gebruiken tot integratie van lichaam en geest.
- De adem gebruiken om de houding aan te passen.
- De adem gebruiken als barometer en terugkoppeling.

Door u op een ontspannen manier in te spannen en in de toestand van waarnemer te zijn, niet meer gaan sturen en controleren.

Zo komt men los van dat lichaam, een één worden met het onbeperkte.

De geest is het beu geworden van te willen controleren, je zit en blijft zitten in zithouding.

Na een tijd verdwijnt de gewaarwording lichaam en dan pas is er de mogelijkheid van **pranayama**.

Alle energie van de zintuigen komt vrij.

De energie wordt gebundeld naar Isvara Pranidana, alles loslaten.

## PRANAYAMA – ADEM CONTROLE

De vierde trede is Pranayama, die de adem regelt, zodat hij langzaam en subtiel wordt.

Dit leidt tot de ervaring van een gelijkmatige stroom van energie (prana). Deze ervaring gaat voorbij het uitademen, inademen en de overgangen tussen in- en uitademen.

De drie gekende fasen zijn uitademen, inademen en de overgangen tussen beide.

De vierde fase is de ononderbroken prana (energie) die voorbij de drie gekende fasen gaat.

### Hoe komen we hiertoe ?

Zodanig de ademhaling vertragen en verzachten, dat de pauze tussen de ademhalingen weg valt.

Bewust de pauze elimineren, door er op te letten dat de overgangen tussen de ademhalingen zeer zacht zijn en met een minimale inspanning gebeuren. Zo komt er een diepe beheerste rust in u.

Op een bepaald punt beweegt de aandacht naar binnen, voorbij de adem.

De zinnen keren naar binnen naar concentratie, meditatie.

Wanneer deze afwezigheid van bewustzijn van adem optreedt, is het alsof men vergeet dat men ademt.

Het is geen vergeten dat men ademt maar een transcenderen van adembewustzijn, tezelfdertijd valt ook het lichaamsbewustzijn weg.

De aandacht wordt volledig geabsorbeerd in het lichaam en de zithouding.

In dit systematisch proces beweegt de aandacht zich naar binnen doorheen alle niveaus van iemands wezen.

### Belangrijke punten waarop we moeten letten zijn:

- Een stevige, **stabiele en comfortabele** zithouding.
- De geest stabiliseren en kalmeren d.m.v. adembewustzijn. Het bewust en op een delicate manier het vloeiend maken van de overgangen bij het ademen.
- Daarna geleidelijk aan de **uitademing verlengen**. Pranayama betekent in feite het verlengen van de levenskracht.
- De **vierde pranayama overkomt u**, kan men niet gericht verwezenlijken. Het is die ononderbroken prana die in de innerlijke en uiterlijke velden werkzaam zijn, ze overstijgen, achter zich laten.

### **Gevolg van herhaalde beoefening van deze vierde pranayama:**

- Het verdunt de sluier van karma. De sluier die het innerlijke licht vertroebelt.
- Door het herhaaldelijk beoefenen van pranayama verwerft de geest het vermogen van ware concentratie (dharana).
- Pranayama leidt tot de terugtrekking van de zinnen, of pratyahara.

## Pratyahara of Terugtrekking van de zinnen

Pratyahara is de vijfde trede.

### Wat verstaan we onder de “zinnen” ?

Het menselijk brein is een gigantische computer.

Een deel van het brein functioneert als centrale verwerkingseenheid.

Deze centrale verwerkingseenheid ontvangt signalen van:

- onze zintuigen via het zintuiglijk zenuwstelsel
- ook signalen die van andere delen van ons lichaam komen, o.a. van het motorisch zenuwstelsel.

Al deze hersenfuncties om deze signalen te verwerken zijn de zinnen.

De zintuigen zijn de organen van de zinnen.

### Het terugtrekken van de zinnen:

Pratyahara is terugtrekken van de zinnen, dit houdt in:

- zowel betreft “**kennen**” als de “**actie**”
- zowel van de **uiterlijke wereld** en de **innerlijke wereld** met alle indrukken van de geest.

Het terugtrekken van de zinnen is een mentale functie. Het is dus niet enkel voor de fysieke zintuigen, zien, horen, voelen, smaken, voelen.

De zinnen zijn een mentale functie, zowel betreft de mentale objecten van buiten (zoals via de ogen) als de mentale objecten die uit het geheugen komen.

Het betekent dat de zinnen ophouden met betrokken te zijn met de objecten die in de trein van de geest reizen.

Het betekent niet dat de gedachten worden onderdrukt of verdrongen.

Zij kunnen op een natuurlijke manier vertragen en wat afnemen.

Maar de methode zelf bestaat uit het contact verbreken, de verbinding met de gedachten patronen beëindigen. Dit betekent dat we de gedachten ongehinderd zonder onderbreking laten stromen, terwijl de zinnen eenvoudigweg niet door die gedachten afgeleid worden.

De zinnen die tijdens pratyahara worden teruggetrokken worden indriyas genoemd.

Het heeft zowel betrekking op het kenvermogen, als op het uitdrukkingsvermogen.

Er zijn vijf middelen van kennis en vijf middelen van uitdrukking, deze hebben verband met de vijf lagere chakra's.

Indriyas slaat dus zowel op het kenvermogen als op het uitdrukkingsvermogen.

Er is een inwonende getuige en een uiterlijke wereld.

Wij willen tijdelijk alle wisselwerking (zintuiglijk en uitdrukking) met het uitwendige opschorten, om de diepten van meditatie te ervaren.

### **Waarom beheersing over het terugtrekken van de zinnen ?**

Onze zinnen slepen ons als het ware mee naar de uiterlijke wereld.

Een uiterlijke wereld met materiële voorwerpen, voedsel, allerlei toestanden i.v.m. het werk, hobby, onze verlangens, enz. ....

Door regelmatige beoefening van pratyahara kunnen we geleidelijk aan meer controle krijgen over onze geest, die steeds naar die uiterlijke belevingen getrokken wordt.

Hierdoor verfijnen we onze geest en minimaliseren we de persoonlijke kleuringen van de geest.

Het terugtrekken van de zinnen is een voorbereiding op concentratie (dharana), meditatie (dhyana) en samadhi.

Verslaving aan gewaarwording is een van de belangrijkste redenen waarom zo weinig mensen Zelfrealisatie ervaren.

### **De scheidingslijn tussen ware meditatie en louter ontspanning:**

Het wel of niet bereid zijn om de aandacht van de zintuigen terug te trekken vormt de significante scheidingslijn tussen de ware meditatie of de alleen maar fysieke ontspanning.

Weinigen vorderen zo ver dat ze kiezen voor de diepte van meditatie, die samengaat met terugtrekking van de zinnen.

Herhaalde beoefening van pratyahara vermindert de neiging van de zinnen om naar de objecten van de geest te worden getrokken.

### **Hulpmiddel:**

Denk aan één of andere slechte gewoonte waarmee u wil breken.

Als u enkel de uitwendige handeling stopt, zal nog steeds het aanwezige innerlijke verlagen tot frustratie leiden.

Het is beter met de mentale gewoonte te breken, dan volgt het fysieke aspect t.g.v. de geestelijke controle op een natuurlijke manier.



## **Uitleg en verduidelijking van enkele begrippen**

### **Karma:**

Het woord karma betekent letterlijk actie.

Karma lijkt ons te overkomen, alsof een uitwendige macht ons goede of slechte dingen doet overkomen.

Nochtans zijn het onze eigen innerlijke conditioneringen en processen die ons de gevolgen en resultaten doen ervaren, die het gevolg zijn van onze eigen daden.

**Samskaras:**            **Sam** = samenwerking met de **KR** = karmas

Karma betekent letterlijk actie, deze acties zijn afkomstig van diepe indrukken of gewoontes. Deze gewoontes of diepe indrukken noemt men samskaras. Ze liggen aan de basis van onze karmas.

Er is een samenwerking tussen karma en samskaras.

Onze daden en onze woorden brengen resultaten en ervaringen, die op hun beurt leiden tot diepe ervaringen (samskaras) in de onderbewuste geest. Later komen die diep latente indrukken tot leven en leiden opnieuw tot diepe ervaringen.

Het is dus belangrijk dat we ons bewust worden van onze daden en dieper liggende gewoontes. Zo kunnen we ons bijsturen, willen we meer inzicht en bevrijding in ons leven.

### **De actiecyclus karma**

De actiecyclus karma ontstaat uit een grotendeels onbewust gedachtenproces.

Dit onbewust gedachteproces wordt uitgelokt door innerlijke hartstocht van "ik-ben-heid" en specifieke verlangens ("ik wil, ..."), dat gefilterd is door lagen van diepe indrukken (samskaras) en dat ook geïnspireerd is door primitieve instincten, die gelijktijdig ontstaan met de afscheiding van de golf uit de oceaan van Eenheid.

### **Vasana's**

Precies zoals een persoon kan slapen, zo zijn ook deze samskaras gewoonlijk zagezegd slapend.

Wanneer zij actief worden noemt men ze vasana.

## **Zuivering van karma en samskara's**

Samskaras en karma moeten onderzocht, herkend en gezuiverd worden, om ze op deze wijze te verminderen tot helemaal weg zuiveren.

### **Uiterlijk:**

Laat in uw uiterlijk leven sommige samskara's rustig hun gangetje gaan. Reageer er niet op of maak u er niet druk in. Zo verliezen ze na een tijd hun binding en ontsnapt u aan u aan hun gewoontevormende cyclus.

### **Innerlijk:**

Laat interne samskara's verbleken d.m.v. meditatie, contemplatie en gebed. Zo gaan ook hun kleuringen van aantrekking, afkeer en vrees verminderen.

### **De associatie verbreken tussen de ziener en dat wat wordt gezien:**

Dit proces van het verzwakken van samskara's en karma geeft ons geleidelijk het vermogen om de aandacht te verleggen naar het standpunt van de getuige van dit alles.

De sleutel tot het verbreken van de eindeloze spiraal van karma is de associatie verbreken tussen de ziener en dat wat wordt gezien. Hierdoor kunnen we zelfs toekomstige karma's vermijden.

Onwetendheid of avidya is de oorzaak van dit verband.

### **Avidya**

Avidya betekent onwetendheid of een niet duidelijk zien.

Het is een gebrek aan fundamenteel inzicht.

Het betekent niet dat we dom zijn of onvoldoende intelligent zijn.

We beseffen te weinig dat we deel van de gehele cosmos zijn.

We denken in termen van een individu, van een afgezonderd zijn van het geheel.

Het persoonlijke primeert meestal t.o.v. het algemene belang, we zien geen verband met de gehele cosmos.

Dit komt tot uiting als wij zeggen "ik ben die", "ik heb dat".

Zoals een golf een deel van de oceaan is.

Zo zijn wij een deel van de cosmos.

Voorbeelden van avidya: (meer info in de yoga sutra 2.5)

- Pijn verwarren met plezier
- Onzuivere gedachten met zuivere gedachten
- Het tijdelijke met het langdurige.

## **Emoties**

Wanneer de latente gedachteindrukken (vanuit onze opgeslagen ervaringen) geactiveerd worden tot een actief emotioneel gedachteproces (vasanas), dan spreken we van emoties.

Deze actieve gedachten leiden op hun beurt tot daden en woorden  
Dit actieve gedachteproces doet zich voor in een aspect van de geest.  
In de yoga wetenschap wordt dit MANAS genoemd.  
Het is de sensorisch-motorische geest in de psychologie.

## **Mens ken jezelf**

Door onze eigen positieve en negatieve emoties (zijn de daders!) duidelijk te herkennen, kunnen wij de positieve, de nuttige emoties bevorderen of versterken. (positieve emoties zoals: liefde, medeleven, welwillendheid, aanvaarding )

Als we getuige zijn van onze dieper liggende indrukken (samskaras), dan onderkennen we de voorspelbare manier waarop de vier driften (voedsel, slaap, seks en zelfbehoud) zich uitleven.

Op deze manier leren we niet alleen onze emoties te beïnvloeden, maar ook hun herkomst te zien.

De voortdurende zelfobservatie tijdens ons leven is een belangrijk onderdeel van karma yoga, samen met het zich onbaatzuchtig inzetten voor anderen.

## **De twee voornaamste emoties:**

### **1--Emotie van het verlangen of KAMA**

Kama is de moeder van alle verlangens.

Het is zowel het verlangen om de zinnen te bevredigen, als het heilzame verlangen om anderen onbaatzuchtig te helpen.

Het verlangen is een enkelvoudig proces, zowel voor het verlangen van een voorwerp als voor het willen, wensen of hunkeren naar een bepaald iets of iemand.

Het is telkens een fundamentele golf van verlangen die een verbinding aangaat met een bepaald voorwerp of onderwerp.

Voorbeeld: voedsel, comfort, succes hebben, geld, ....

- Kama is het hoofdverlangen, vanuit deze aansporende kracht komen alle andere specifieke wensen voort.
- Kama motiveert een persoon om te handelen.
- Kama is blind verlangen
- Kama associeert zich dan met diepe indrukken (samskara's), wat hen dan motiveert om iets te doen.
- Kama trekt u naar buiten, naar de domeinen van de geest en de fysieke wereld.

### **Karma:**

Karma is het bevredigen van deze verlangens van kama.

### **Uitzondering:**

Het verlangen naar het Zelf of God of waarheid, is een uniek verlangen dat de aandacht trekt naar binnen.

Het verlangen werkt op één van de **twee manieren**:

**U krijgt wat u wil**

**U krijgt niet wat u wil** (zie reeds opgemaakte info hoofdstuk 4)

### **2--De emotie van ahamkara / ego.**

#### **Emotie is sterker dan intelligentie:**

De intelligentie heeft geen macht over de kracht van emotie (bhava). Maar de intelligentie kan wel de emotionele kracht positief gebruiken en zo een succesvol leven realiseren.

Emoties controleren de gedachten, die op hun beurt de daden controleren. Vergeleken met de emoties hebben de gedachten weinig macht.

#### **Het bewuste wordt gecontroleerd door het onbewuste:**

Wanneer zich een gebeurtenis voordoet, die betrekking heeft op het diepe bed van de geest. Dan wordt deze diepe indruk of samskara actief en brengt het manifestatieproces van karma aan de gang.

De **bewuste geest** wordt eigenlijk **gecontroleerd** door het **onbewuste**.

Dit is de reden waarom wij het zo moeilijk vorderen in onze persoonlijke groei en ons geestelijk leven.

## **De gevolgen van onze daden en woorden controleren ons leven:**

Elk van onze acties brengen reacties teweeg die een indruk in de onbewuste geest nalaten.

Deze indrukken worden onze samskaras en controleren dan ons leven. Dit kringloop proces dat in stand wordt gehouden, dag na dag, leven na leven, noemt men karma.

## **Streefdoel yogi:**

Door meditatie en contemplatie het zuivere centrum van bewustzijn te leren kennen.

Hiervoor moeten wij onze **daden en woorden beheersen** en onze **diepe indrukken (samskaras) verminderen**.

Door bewust **goede beslissingen** te nemen en deze in de **praktijk** te brengen groeien we meer naar zelfrealisatie of komen we dichterbij Waarheid of het Zelf.

## **Info DALAI LAMA**

Vraag: **Wat maakt ons beter ?**

Antwoord **Alles** wat je vervult met **medelijden**

Alles wat je **gevoeliger maakt, lossere, vriendelijker, menselijker**, meer verantwoordelijk, respectvoller maakt voor de ethiek.

De religie die dat allemaal voor jou weergeeft is de beste religie.

Belangrijk is hoe je omgaat met jou familie, collega's op het werk, jouw gemeenschap en met de ganse wereld.

Denk eraan dat het universum de echo is van onze daden en gedachten.

**Je zal altijd ontvangen wat je anderen toewenst.**

De **wet van actie en reactie is niet beperkt tot het fysieke.**

Het **gaat ook over onze menselijke relaties.**

**Gelukkig zijn is geen kwestie van lot, het is een kwestie van keuze's.**

Zorg voor jou

**gedachten, want ze zullen jou  
woorden,  
daden  
gewoontes  
karakter  
jouw lot**

**woorden worden  
daden  
gewoontes  
karakter vormen  
lot vormen  
zal jouw leven zijn.**

Er is geen grotere religie dan de Waarheid.



die ons van geboorte naar geboorte drijven.

De guna's zitten in de Natuur verweven als haar basis vermogen verscheidenheid.

Alle objecten uit het heelal bestaan uit combinaties van de drie guna's. De kosmische evolutie bestaat uit hun wederzijdse wisselwerking en transformatie.

De drie guna's zijn één van de voornaamste thema's van het yogische gedachtegoed.

### **De drie guna's:    Sattva        Rajas        Tamas**

- 1) Sattva:        intelligentie, afgeleid van sat = zijn en tva = verblijfplaats van
- 2) Rajas:        energie, onevenwichtigheid, afgeleid van ranj = kleuren, gloeien, rood worden
- 3) Tamas:        substantie, inertie, afgeleid van tama = duister

#### **Sattva:**

- Brengt kwaliteit van intelligentie, deugd, goedheid, scheidt harmonie, evenwichtigheid en stabiliteit
- Is licht, kristalhelder of transparant van aard
- Veroorzaakt een naar binnen gerichte en stijgende beweging en bevordert het ontwaken van de ziel.
- Verstreckt duurzaam geluk en tevredenheid.
- Is de kracht van liefde die alle dingen verenigt.
  
- Geeft het vermogen van licht, liefde en de hogere of geestelijke macht die ons laat evolueren in bewustzijn.
- Verleent de dharmische deugden van geloof, eerlijkheid, zelf controle, bescheidenheid en oprechtheid.

#### **Rajas:**

- Is de kwaliteit van verandering, activiteit en onstuimigheid.
- Introduceert een onevenwichtigheid die een bestaande balans verstoort.
- Is gemotiveerd in zijn handelen en streeft een doel of afloop na die het macht verschaft.
- Heeft een buitenwaarts gerichte beweging en doet het zelf activiteiten uitvoeren die tot fragmentatie en desintegratie leiden.
- Op korte termijn verschaft het genoeg en stimuleert het, toch resulteert dit vanwege zijn evenwicht verstorende aard, snel in pijn en lijden.
- Het is de kracht van hartstocht die leed en conflict veroorzaakt.



- Maakt zich kenbaar als schemering, passie en zenuwachtigheid of als vitale kracht waar stabiliteit en samenhang ontbreekt.
- Leidt tot emotionele schommelingen van aantrekking en afstoting, angst en verlangen, liefde en haat.

### **Tamas:**

- Is de kwaliteit van stompzinnigheid, duisternis, traagheid, en inertie.
  - Is zwaar, versluiert of belemmerd in zijn actie.
  - Functioneert als de zwaartekracht die dingen vertraagt en hen specifieke beperkte vormen houdt.
  - Bezit een benedenwaartse beweging die verval en desintegratie veroorzaakt
  - Brengt onwetendheid en misleiding en illusie in de geest teweeg en bevordert ongevoeligheid, vermindert slaap en bewustzijn.
  - Het is het principe van materialisme of onbewustheid dat het bewustzijn versluiert
- 
- Is de kwaliteit van duisternis, ongevoeligheid en dood.
  - Het is de lagere of materiële kracht die ons neerhaalt naar onwetendheid en gehechtheid.
  - Het veroorzaakt dofheid, traagheid, zwaarte, zich emotioneel vastklampen en stagnatie.

Het ongemanifesteerde Prakriti houdt deze drie kwaliteiten in evenwicht, waardoor ze in elkaar lijken op te lossen.

Tijdens de manifestatie worden ze weer verschillend van elkaar, waar sattva tot de geest leidt, rajas de levenskracht genereert en tamas vormen en substanties creëert waardoor het fysieke lichaam tot stand komt.

De natuurlijke processen die we waarnemen zijn een weerspiegeling van de onderliggende werking van de guna's.

### **Elk creatief proces voltrekt zich steeds in drie fasen:**

<b>sattva</b>	<b>rajas</b>	<b>tamas</b>
impuls	plannen	afwerken
idee	uitwerken	beëindigen

- a) het idee, de ingeving, de impuls, de eerste voorstelling: sattva
- b) het uitwerken van het programma (blauwdruk), het productieproces: rajas
- c) het voltooien en beëindigen, het besluit, het gevolg, de vrucht: tamas

Voorbeeld: Alles nodig voor het bouwen van een huis

Sattva: Iemand beslist een huis te bouwen.

Sattva zal hem het vermogen geven om de voorstelling te maken van het nieuwe huis. Hoe het er denkbeeldig zal uitzien  
Het huis bestaat enkel nog maar in de geest.

Rajas: Het plan van de architect wordt in realiteit omgezet.

Het plan wordt aan de bouwondernemer gegeven en die coördineert het werk en bepaald welke materialen en hoeveel ze nodig hebben, zodat alles gepland is om aan de uitvoering te beginnen.

Tamas: De opgemaakte plannen worden in de praktijk uitgevoerd, zodat er een huis met alles erop en eraan gerealiseerd wordt.

Indeling van de drie gunas per onderwerp

Onderwerp	SATTVA	RAJAS	TAMAS
Kleur	kleurloos, transparant	rood	zwart
Tijd	dag	overgang ochtend overgang avond	nacht
Energie	neutraal uitgebalanceerd	positief zet in beweging	negatief vertraagt
Werelden	hemel, ruimte	atmosfeer	aarde
Kosmische niv.	oorzakelijk	subtiel of astraal	grofstoffelijk
Natuurrijken	spirituele wezens goden, wijzen	menselijk rijk	mineraal dierenrijk
Bewustzijnstoest.	waak	droom	diepe slaap

**Praktisch voorbeeld** waarbij we aan de hand van de reactie een indeling maken.

Een filmzaal zit vol mensen en het brandalarm gaat af.

Mensen met dominante rajas:

Gaan onmiddellijk opspringen en rondrennen op zoek naar een blusapparaat.

De factor **rajas** zet aan tot directe activiteit.

Mensen door **tamas** gedomineerd:

Zullen panikeren, vluchten of flauwvallen, omdat tamas tot verwarring en ongerustheid leidt.

De **sattvische** gerichte mensen zullen het hoofd koel houden en kalm de situatie analyseren vooraleer ze in actie schieten. Omdat sattva kalm, helder en creatief denken inhoudt.

Dus de druk van de externe omstandigheden leidt tot een verschillend handelen, afhankelijk van de guna die domineert bij de mens.

### **Wetten van de guna's:**

- 1) De **wet van de afwisseling**: De drie guna's vertonen steeds een dynamische wisselwerking. De drie krachten zijn verstrengeld, en beïnvloeden elkaar voortdurend. Wij zien zelden zuiver tamas, rajas of sattva.
- 2) De **wet van de continuïteit**: De guna's zijn geneigd om, zodra zij dominant zijn, hun specifieke geaardheid voor een bepaalde periode aan te houden. Terwijl het aanvankelijk voor tamas moeilijk is om rajas te worden, of voor rajas om sattva te worden, zullen zij eenmaal dat gebeurd is, dezelfde kwaliteit blijven aanhouden.

### **Yoga: het cultiveren van sattva.**

In yoga is het sattva, de hogere kwaliteit die de spirituele groei mogelijk maakt.

De yogapraktijk heeft twee stadia:

- De ontwikkeling van sattva: betekent reiniging van lichaam en geest
- Het overstijgen van sattva: betekent naar het ware Zelf gaan  
voorbij lichaam en geest gaan  
voorbij manifestatie

Als wij niet de geschikte sattva of zuiverheid in ons lichaam en in onze emoties hebben, dan kan het voorbarig zijn om naar enige hogere verlichting te streven.

De ontwikkeling van sattva komt door juist dieet, fysieke reiniging, controle der zinnen, controle van de geest, mantra en toewijding.

Overstijgen van sattva komt door hogere praktijken.

## **Hogere vorm van rajas.**

De hogere rajasische kracht of rajasisch sattva is misschien wel de belangrijkste kracht, zowel in spiritualiteit als in helen. De hogere rajas is de geestelijke praktijk die tot vrede (sattva) leidt.

Door de hogere rajasische kracht kan men spirituele praktijken met grote energie beoefenen.

Yoga gaat niet alleen over het ontwikkelen van sattva, maar ook over het ontwikkelen van de hogere rajasische kracht om sattva voort te brengen.

Dit is cruciaal voor de geestelijke groei mogelijk te maken.

Deze hogere kracht van rajas produceert de kundalini shakti of de slangenkracht die het subtiele lichaam wekt.

Kundalini versmelt systematisch alles tot zuiver sattva.

De lagere rajasische kracht leidt tot uitputting en lijden (tamas).

## **Sattva en de geest.**

De geest of het bewustzijn, is het natuurlijke domein van sattva.

Het bewustzijn zelf wordt in het Sanskriet sattva genoemd.

Tenzij de geest kalm en helder is kunnen wij niets behoorlijks waarnemen.

Sattva leidt tot duidelijkheid, waardoor wij de waarheid van dingen waarnemen, en geeft licht, concentratie en toewijding.

Rajas en tamas zijn factoren van geestelijke disharmonie, die zenuwachtigheid en waanideeën veroorzaken.

## **Rajas:**

- Geeft het valse idee dat de uiterlijke wereld echt is, waardoor we het geluk buiten ons gaan zoeken en onze innerlijke vrede verliezen.
- Schept verlangen en emotionele verstoring.
- Het is overheersend aanwezig in het zinnelijke aspect van de geest, omdat de zinnen altijd op zoek zijn naar diverse objecten die we najagen wat instabiliteit veroorzaakt en pijn en lijden.

## **Tamas:**

- Creëert onwetendheid, versluiert onze ware aard en verzwakt ons waarnemingsvermogen.
- Veroorzaakt het idee van het afzonderlijke zelf of ego, waardoor we ons alleen en geïsoleerd voelen

- Overheerst in het bewustzijn dat zich met het fysieke lichaam identificeert, dat dof en beperkt is. Zolang onze identiteit en gevoel van welzijn hoofdzakelijk fysiek is, blijven we in het duistere rijk van tamas.
- Bewerkstelligt stagnatie verval en dood.

### **Sattva:**

- Brengt evenwicht en stabiliteit, vrede en harmonie.
- Men keert terug naar de Oernatuur en de Zuivere geest, wat leidt naar bevreiding.
- Veroordeelt rajas en tamas niet, maar begrijpt hun plaats in de kosmische harmonie.
- Bij zuiver sattva overschrijden wij ruimte en tijd en ontdekken we ons eeuwige Zelf.
- Is de bron van ware gezondheid en wordt gehandhaafd door te leven in harmonie met de natuur en ons innerlijke Zelf.

### **De drie stadia van mentale genezing**

#### **1) Tamas opbreken, wat rajas ontwikkelt.**

Een persoon in tamasische toestand heeft uitwendige activiteit nodig om zijn inertie open te breken. Meditatie is voor deze persoon nog niet aangewezen, maar wel rajasische (actieve) methodes.

#### **2) Rajas kalmeren, wat sattva ontwikkelt.**

Voor een persoon in rajasische toestand is een vermindering van activiteit aangewezen en een ontwikkelen van innerlijk bewustzijn. Dit moet geleidelijk aan gebeuren omdat rajas niet in één keer afneemt. Door middel van praktische therapie met yogahoudingen, mantra's of visualisatie. Wij moeten onze pijn overgeven en ons persoonlijk zoeken opgeven. Egoïstische drijfveren moeten voor het grote deel worden opgegeven. Wij moeten leren dat het leven lijden creëert om ons te helpen spiritueel te groeien naar een stadium gaan van dienstbetoon en liefdadigheid.

#### **3) Sattva perfectioneren, wat van onbaatzuchtig dienstbetoon naar meditatie toe beweegt.**

Om deze verandering tot stand te brengen moeten wij liefde en bewustzijn ontwikkelen tot universele krachten.

Wij moeten leren om van onze beperkingen naar onze hogere spirituele natuur te transcenderen.

De innerlijke vrede moet onze dominante kracht worden. Wij zouden niet meer moeten trachten onze pijn te overwinnen maar onze vreugde ontwikkelen.

Wij zouden niet langer meer moeten gericht zijn op onze persoonlijke of collectieve problemen, maar op het ontwikkelen van gemeenschap met het grote heelal en de Goddelijke krachten.

In dit stadium bewegen wij ons van het menselijke naar het universele aspect van ons bestaan, en staan open voor alle leven.

Dit is het stadium van spirituele praktijk. Het gaat voorbij al het gewone helen en zal onze verhouding met God of het innerlijke Zelf helen.

### **Dharana, Dhyana en Samadi = Samyama**

De zesde, zevende en achtste trede van Patanjali.

Dharana: éénpuntige concentratie (hfdst 3.1)

Dhyana: meditatie (hfdst 3.2)

Samadhi: diepe absorptie (hfdst 3.3)

**Dharana, dhyana en samadi** worden als geheel ook wel **Samyama** genoemd.

Hier zitten we op het niveau van totale innerlijke beleving, waarbij het spel van de buitenwereld totaal niet meer aan bod komt.

Dharana of éénpuntige concentratie gaat eventueel over in dhyana (meditatie), maar dit gebeurt buiten onze wil om.

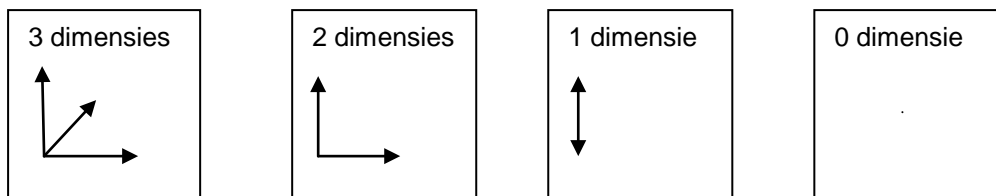
Het zal plaats vinden als de gehele innerlijke toestand van de persoon er klaar voor is, rijp voor is. Figuurlijk kunnen wij dit vergelijken met de appel die van de boom valt als hij er voldoende rijp voor is.

Zo zal ook dhyana (meditatie) overgaan naar samadhi, als de persoon er klaar voor is.

**Twee systematische verduidelijkingen voor onze logische geest.**

**1—Benadering gezien vanuit de driedimensionele wereld naar de 0-dimensie.**

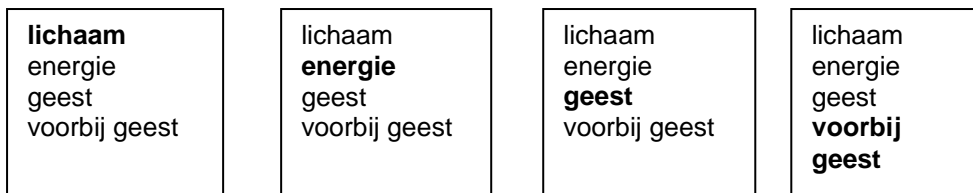
We leven in een driedimensionele wereld gedurende het proces van meditatie bewegen we systematisch van 3, naar 2, naar 1, en uiteindelijk naar de 0-dimensie, komt wiskundig overeen met het punt.



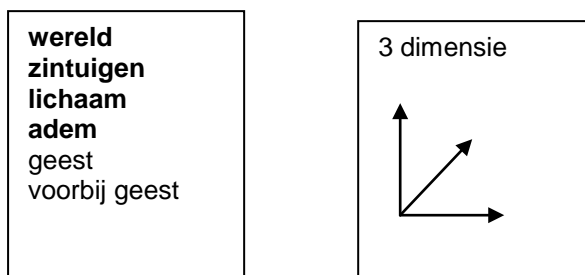
## 2—Benadering gezien vanuit het bestaansniveau lichaam naar het niveau voorbij de geest.

Langs de volgende verschillende bestaansniveau's in ons wezen naar binnen keren. Vanuit het lichaam, naar de energie (adem=prana), naar de geest en daarna voorbij de geest.

Voor de yogi is meditatie een systematisch proces, waarbij we door deze niveaus naar binnen bewegen, om uiteindelijk het centrum van bewustzijn te ervaren.



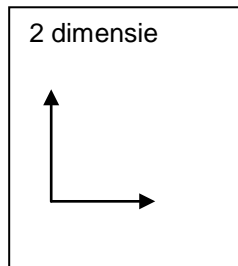
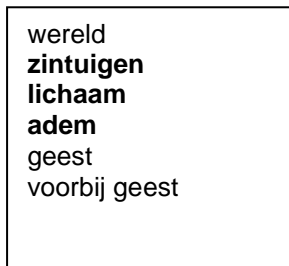
## Oefeningen op het driedimensionele niveau voor de relatie of houding met de wereld, zintuigen, lichaam en adem.



- Wereld: Het naleven van de yamas en de niyamas in de relatie met andere mensen en de wereld.  
Karma yoga: handelen zonder te verlangen naar de vruchten van de handelingen.
- Zintuigen: Bewustzijn van de tien zinnen (indriya's) gedurende het dagelijks leven  
Tapas: trainen van de zinnen
- Lichaam: Fysieke oefeningen die behulpzaam zijn bij het beoefenen van yoga.  
Gepast voedsel, zodanig dat er daardoor geen hinder is voor meditatie.  
Asana: een stabiele en makkelijke houding waarbij we bewust de stilte beleven.
- Adem: Een adembewustzijn bij oefeningen en activiteiten.

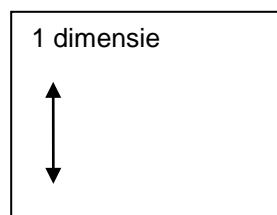


## Oefeningen op het tweedimensionele niveau wat betreft zintuigen, lichaam en adem.



- Zintuigen:** Ontspanningsoefeningen d.m.v. onderzoeken of aftasten, bijvoorbeeld in de lijkhouding.  
Het lichaam stil maken is een onderdeel van het bewustzijn van de zinnen.  
2-dimensiesionele aandacht, de andere dimensies vervagen
- Lichaam:** Verdere verdieping, aftasten van het fysieke lichaam met diepere ontspanning.  
Bewustzijn van spier- en orgaanstelsels.  
Het bewust zijn van de grove of subtielere elementen van het lichaam.
- Adem:** Bij de middenrifademhaling, het bewust beleven van de op/neer beweging en links/rechts beweging in een vlak.  
Bij de heftige ademhalingsbewegingen van de kapalabati en de batrika, bewust beleven van de twee dimensies.

## Oefeningen op het ééndimensionele niveau wat betreft adem en geest.



- Adem:** Bij ruggenmerg ademhalingen gaat de aandacht, samen met de adem langs de subtiele ruggengraat stromen.  
De aandacht stroomt slechts in één dimensie op/neer.
- Geest:** Bij ruggenmergadem gaat de aandacht voorbij de grove adem naar het veld van de geest.  
De aandacht stroomt langs het sushumna kanaal van de subtiele ruggengraat (enkel in de op/neer dimensie).  
Ook kan de aandacht gestuurd worden van de ene chakra naar de andere.

## Oefeningen op de 0-dimensie wat betreft adem, geest en voorbij de geest.

wereld zintuigen lichaam adem <b>geest</b> voorbij geest
---

0 dimensie  .
---------------------

### Meditatie op de adem:

Diepgaande oefening waarbij de aandacht volledig opgaat in de adem. Om deze diepgaande vorm succesvol uit te voeren, is het aangewezen systematisch te werk te gaan en door eerst met voorgaande dimensies te oefenen.

### Meditatie op een punt:

De geest systematisch van het driedimensionele naar het tweedimensionele en zo naar de 1 dimensie brengen, om zo verder op één punt te vestigen. Dit alles gebeurt op een zachte, ongedwongen manier en kan zo tot meditatie leiden.

0 dimensie kan bereikt worden door de aandacht binnen één ruimte te houden of terwijl je één innerlijk object blijft gadeslaan, of één mantra, of één geluid, ...

Ook kan het door de aandacht binnen een bepaalde ruimte of chakra te houden.

De **ajna chakra** (tussen wenkbrauwen) of de **anahat chakra** (hart chakra) zijn hierbij de aangewezen chakra's.

Het punt vinden en daarna voorbij:

Het woord **bindu** betekent druppel of punt.

In het subtiele lichaam, voorbij al de andere dimensies, komt er de onmiddellijke ervaring van een punt, een bindu, in de innerlijke wereld. Dit punt is als een lichtpunt of een parel.

Voorbij dimensies:

Uiteindelijk wordt deze bindu doorboord, overschreden, tot in de directe ervaring van de absolute realiteit en dat is de bedoeling van meditatie. Het is voorbij alle dimensies van tijd, ruimte en oorzakelijkheid.

## **Aspecten van het meditatieproces**

Verduidelijking van drie verwante principes:

- 1) Onderwerp van meditatie
- 2) Het proces: waarnemer, waarnemen en waargenomen onderwerp.
- 3) Stadia van het inwaartse meditatieproces voorbij het onderwerp.

### **1—Onderwerp van meditatie**

Het is de vertrekbasis voor de meditatie.

Gewoonlijk is het dat onderwerp waarop men de aandacht richt.

Voorbeelden: Ervaring van gewaarwording (gewoonlijk tastzin of zien)

Adem (verschillende methoden)

Energie ( chakra's of energiekanalen )

Gemoedsgesteltenis ( liefde, niet kwetsen, mededogen )

Mantra (verschillende types of tradities)

Visualisatie (kan van alles zijn)

Gedachtestroom

Belangrijk is dat we door regelmatige beoefening verder en verder gaan, voorbij het grove aspect van het onderwerp van meditatie.

Als we blijven vasthouden aan het grove onderwerp kunnen we de verdere reikwijdte van meditatie niet ervaren.

Voorbeeld:

Meditatie op de mechanische aspecten van de adem kan de basis vormen voor een meditatiesysteem. Dit kan uiterst ontspannend zijn en kan de geest rustig maken, waardoor de gezondheid erop verbetert.

Maar als de beoefening enkel beperkt blijft tot de grove adem, zullen de hogere aspecten over het hoofd gezien worden.

Voorbij de grove adem is de energie (prana) die de adem mogelijk maakt, evenals de vele niveau's van het mentale proces, de instrumenten van de geest en de subtielere aspecten die onze individualiteit bepalen.

Daar voorbij is het ware Zelf, de directe ervaring, die Zelfrealisatie genoemd wordt.

## **2—De drie aspecten: waarnemer, waarnemen en het waargenomene.**

### **A—Waargenomen onderwerp:**

Een grofstoffelijk onderwerp is samengesteld uit subtielere onderdelen.

Grofstoffelijke onderwerpen zoals:

Het denkbeeld van een vertrouwd onderwerp zoals: visualisatie van een beeld, een gewaarwording, adem, mantra, gemoedstoestand.

Subtielere onderdelen:

Alle onderwerpen zijn opgebouwd uit vijf grovere elementen, bhuta's genaamd.

Dat zijn aarde, water, vuur, lucht en ruimte.

Deze vijf zijn op hun beurt samengesteld uit vijf subtielere elementen geur, smaak, zien, tasten en geluid.

Nog subtieler dan deze zijn de mentale processen en de drie onderdelen die deze voortbrengen.

Deze noemen we guna's (sattva, rajas en tamas).

### **B—Het waarnemingsproces:**

Subtieler dan het observeren van de grove onderwerpen is meditatie op het proces en de instrumenten waarmee het waarnemen gebeurt.

Het proces en de middelen van waarnemen staan nu in het brandpunt van de meditatie.

Meditatie op het waarnemingsproces houdt in:

- De indriya's: de tien zinnen, de vijf motorische zinnen ( karmendriya's: spreken, grijpen, bewegen, voortplanten en uitscheiden ) en de vijf kennis zinnen ( jnanandriya's: horen, voelen, zien, smaken en ruiken ).
- Antahkarana: Het innerlijke geestelijke instrument omvat de vier functies van de geest. Dit zijn manas, citta, ahamkara en buddhi.
- Vayu's: De vijf vormen van energiestroming van prana, de onderliggende energie die aan de basis ligt van de adem.

Als meditatie op deze innerlijke instrumenten als onderwerp van meditatie gebeurt, dan heeft de aandacht zich ontdaan van de andere onderwerpen zoals gevisualiseerde beelden, gewaarwordingen, adem, energie, mantra, gemoedstoestanden, enz..

Dit is een subtieler aspect van meditatie. Het leidt u verder naar binnen, in de richting van het centrum van bewustzijn.

### **C—De waarnemer waarnemen:**

De aandacht verplaatst zich hier voorbij de grove en subtielere objecten.

Zij gaat eveneens voorbij de zinnelijke en mentale processen waarmee ze waargenomen worden.

De aandacht is nu op de waarnemer zelf gericht. Er wordt gezocht naar de ervaring van het subtielste aspect van de individualiteit.

Dit stadium is zo subtiel dat het uiterst moeilijk is om er over te spreken.

Voorbij de ontspanning gaan en doordringen tot de diepten van zelfonderzoek, om uiteindelijk de eeuwige kern van ons wezen te ervaren.

### **3—Stadia in meditatie**

Onafhankelijk van het grofstoffelijk onderwerp van meditatie dat we kiezen, zal het inwaarts proces via bepaalde stadia plaats vinden ( grof, subtiel, gelukzaligheid, ikheid, objectloosheid ).

Het is een universele benadering om meditatie te verdiepen.

Het kan zeer nuttig zijn dit te begrijpen. Het staat u toe te zien waar u staat en waar u naartoe gaat.

#### **Aandacht:**

Met eenvoudige aandacht bedoelen we de opmerkzaamheid die iedereen ervaart. Het gaat hier enkel over wat we allemaal gewoonlijk ervaren.

#### **Concentratie:**

De inspanning om de aandacht op een enkel punt te houden wordt concentratie genoemd (dharana).

De concentratie is tijdelijk en wordt onderbroken door andere gedachtepatronen, indrukken of gewaarwordingen.

#### **Meditatie:**

Wanneer de aandacht overgaat naar de concentratie op een onderwerp en wanneer deze concentratie voor een ganse tijd ononderbroken doorgaat, dan wordt dit meditatie genoemd (dhyana).

#### **Samadhi:**

Het proces bestaat uit drie onderdelen: waarnemer, het waarnemen en het waargenomene.

Wanneer de meditatie zich zodanig verdiept dat deze drie aspecten lijken samen te vallen tot één ervaring, dan wordt dit samadi genoemd.

Het is alsof er niet langer een waarnemer of een waarneming is, maar enkel nog het onderwerp is.

## **Belangrijke praktische richtlijnen voor meditatie beoefening:**

### **Keuzes maken**

Er vallen uiteindelijk twee keuzes te maken:

1—**De keuze van het object** waarop u zal mediteren.

Het object van meditatie kan een van de vele grove of subtiele objecten zijn. Elk brengt zijn eigen vorm van inzicht en vordering.

2—**De keuze van de plaats of ruimte** van meditatie.

Het kan het gehele lichaam, een punt, zoals de adem aan de neusgaten zijn, of de ruimte binnen een van de chakra's zijn.

### **Gebruik best één enkel object:**

Het is best om één enkel object van meditatie te hebben dat altijd het definitieve stadium van uw meditatiepraktijk is.

Het kan bijvoorbeeld het voelen van de adem bij de neusgaten zijn, of een mantra. Een punt van licht in een specifieke chakra, zoals het hartcentrum of het wenkbrauwcentrum.

Door voortdurend naar dit punt van meditatie terug te keren, elke keer u zit, zal de meditatie zich keurig verdiepen.

### **De geest in een ruimte houden is de sleutel:**

De geest controleren door hem binnen één ruimte vast te houden is, naast het zich concentreren op een voorwerp, een echte sleutel om in meditatie te vorderen.

De geest trainen om in een ruimte te blijven, traint hem ook met betrekking tot tijd.

M.a.w., om zowel in het hier en nu te zijn. Het is deze hier en nu concentratie die de diepten van meditatie en samadi openbaart.

## **Extra deel met praktisch meditatie info**

### **Van dualiteit naar eenheid**

Meditatie brengt ons van dualiteit naar eenheid, maar meditatie is niet het eindpunt.

Als wij tijdens de meditatiebeoefening naar iets beginnen uit te zien, een geluid of een substantie, werken we de meditatie tegen.

In diepe meditatie waarderen we de vrede, de waarheid, het geluk of het bewustzijn niet. In feite worden wij dan vrede, waarheid, geluk en bewustzijn.

### **Lichamelijke stilte**

Het bereiken van lichamelijke stilte is op zichzelf geen vanzelfsprekende zaak. Wel is het een erg belangrijke beleving.

Drie factoren komen samen in meditatie: het lichaam, de ogen en de geest. Wanneer het lichaam volledig stil is, wordt de volgende beweging in de ogen gevonden. Zij blijven knipperen, hoe weinig dat ook mag zijn.

Als de ogen stil zijn, zal de geest volgen.

De geest beweegt als reactie op de beweging van het lichaam.

Meditatie begint met het lichaam. Het oefenen om met het lichaam stil te zijn is de eerste stap om de spirituele wereld binnen te gaan.

Wanneer dat eenmaal is bereikt, is het niet moeilijk om vervolgens de stilte van de geest te bereiken.

### **De geest als poortwachter**

In situaties waarin je maar niet stil kunt worden, kan de geest het besluit worden voorgehouden dat we niet gestoord willen worden gedurende de meditatie. Dus meldt je op aan de geest:

‘Ik draag je op de poortwachter te zijn van mijn innerlijk lichaam. Je blijft daar en je laat geen beweging plaatsvinden in het lichaam en in de ogen en je staat niet toe dat er ook maar één gedachte in mij opkomt. Want ik ga mij bezig houden met het Zelf’.

Breng het besluit onder woorden, neem het besluit, draag het op aan de geest en zie toe dat de opgegeven taak door de geest wordt verricht.

Dit is een besluit dat je de geest moet voorhouden.

Behalve storingen van buitenaf zijn er ook innerlijke opstanden door de geest! Deze blijven in de geest doorgaan. De geest blijft terugkomen op bepaalde dingen die je nog wilt doen. De geest presenteert je verschillende ‘dossiers’ ter overweging !

Zeg de geest dat dit niet het moment is voor die dossiers. Zeg: 'Als ik klaar ben met mijn ontmoeting met het Zelf, dan zal ik zeker aandacht aan ze schenken!'.

Dit is de manier: beveel hem aan de poort te staan en hij staat niet toe dat er ook maar één dossier aan jou wordt gepresenteerd.

Later zul je ernaar kijken. En kijk er later dan ook naar.

### **De geest is als een papegaai op een stok**

De geest is als een papegaai op een stok, die niet kan blijven stil zitten. Maar doordat hij met een koordje verbonden is met het stokje niet kan wegvliegen.

Enkel met geduld en volharding voortdurend blijven herhalen 'blijf zitten', zal hij uiteindelijk moe worden en blijven zitten op zijn stokje.

### **De guna's**

Tenzij de meditatie op een natuurlijke wijze verloopt, zul je steeds moeilijkheden tegenkomen bij de meditatiebeoefening.

Moeilijkheden komen nu eenmaal voor, soms meer, soms minder, soms helemaal niet.

Moeilijkheden ontstaan onder invloed van de guna's.

Als rajas sterk overheerst, merk je dat je zeer moeilijk kunt mediteren.

Onder tamas wordt je slaperig en ontstaan er honderd en een verschillende soorten belemmeringen.

Hier kunnen wij die belemmeringen verwelkomen en ze binnenlaten.

Op één voorwaarde, namelijk, dat wij vastbesloten zijn door te gaan op de weg van meditatie en het doel van meditatie te bereiken.

Namelijk verenigd te zijn het onveranderlijke, het Absolute.

Wat er ook komt, wij aanvaarden het en gaan door zo goed we kunnen.

### **Drie soorten rust**

Er zijn drie soorten rust:

- De lichamelijke rust van de fysieke wereld.
- De mentale rust van de subtiele wereld.
- De spirituele rust van de causale wereld of de oorzakelijke wereld.

### **Wat betreft de fysieke wereld.**

Iedereen weet dat je na een volle dagtaak 's nachts moet rusten.

Na de inspanning van de dag moet je stoppen om te gaan rusten en energie te krijgen om opnieuw te beginnen.



Iedereen weet dit, ofschoon niet iedereen de kunst van lichamelijk rusten verstaat.

### **Rust op het mentale of subtiële niveau**

Deze rust rijst op tussen de ene wens en de volgende wens.

Dit is de staat van niet-wensen, die rust brengt op het subtiële niveau.

Je stopt al die verlangens en het denkproces komt tot stilte.

Door het stoppen van al die tegenstrijdige wensen, brengt dit een andere dimensie in het idee rust.

In deze dimensie van rust rijst doelmatigheid op en dit werkt door in alle activiteiten: gewoon lichamelijk werk of artistiek werk.

Als we dus rusten op dit niveau, tussen de vervulling van de ene wens en het ontstaan van de volgende, dan zullen we beloond worden met doelmatigheid.

### **Rust op het spirituele of causale niveau**

Rust op het causale niveau ontstaat als alle activiteiten van het fysieke en het subtiële lichaam, de verlangens, het denkproces en zelfs de gevoelens en emoties verstillen.

Het causale niveau is de uiteindelijke gangmaker van alle activiteit en wanneer er met alle dingen en met iedere situatie geen verlangen meer naar wat dan ook is en er volledige tevredenheid is. Dan vind je de rust van het spirituele niveau.

### **Gevolgen van spirituele rust**

Het causale niveau van rust, is uiterst diepe stilte en totale onbeweeglijkheid. Het bevindt zich in het gebied van het Absolute.

Daar het causale gebied niet beschreven kan worden, leer je erover door de uitwerking ervan.

Je kunt het zien in de daden en de aard van hen die zich van spirituele rust voorzien.

Er zijn drie opvallende kenmerken.

Ten **eerste**:

Zij tonen liefde en genegenheid voor alles wat zij ontmoeten.

Alle activiteiten beginnen in liefde, en zij worden uitgevoerd en gevoed door liefde totdat ze zijn voltooid.

Alle betrekkingen tot mensen of activiteiten, direct of indirect, worden alleen verricht en geleid door liefde en genegenheid.

Ten **tweede**:

Hun ideeën, intenties of motieven zijn zuiver en eenvoudig.

Zuiverheid en eenvoud verruimen de horizon. Zij denken en werken voor de gehele mensheid en alleen door de wetten van het Absolute.

De scheidingen tussen groepen, rassen of naties verdwijnen, enkel slechts natuurlijke wetten worden gevolgd.

Hun denken omvat vanzelfsprekend de hele menselijke familie en haar wezenlijke goedheid.

Ten **derde**:

De lichamelijke bewegingen van zulke mensen zijn afgestemd op een natuurlijk ritme. Het resultaat is eenvoud en doelmatigheid van bewegen.

Zij storten zich nooit overijld in welke situatie dan ook.

Zij zijn nooit opgewonden en voeren hun daden op een doelmatige, hoogstaande en verfijnde manier.

Wat zij ook doen, het komt voort uit stilte, wordt vastgehouden in stilte en keert weer terug in dezelfde stilte. Dit ervaren zij in deze grote, volledige onbeweeglijkheid.

Dit is een ideaal of voorbeeld voor de gewone mens om naar te streven, als hij zich op de een of andere manier bewust wordt van de noodzaak om zijn staat te verbeteren.

## Mogelijke hindernissen bij meditatiebeoefening

### Confronteer uzelf met de weerstand gedurende de meditatie

Ben niet bevreesd om de confrontatie aan te gaan van uw meditatieweerstand.

Bij het begin van de meditatie is het voor mij belangrijk om tijd te maken en aandacht te geven aan alle delen van het lichaam om alzo een stabiele en stevige zithouding te bekomen.

Doorloop met uw gedachten van onder tot boven het lichaam en ontspan elk lichaamsdeel bij het uitademen.

Maak dan gebruik van een concentratie hulpmiddel zoals de ontspanning bij elke uitademing, voel die beleef die ten volle. Dit alles met de gesloten ogen gericht op een chakra, ajna chakra bijvoorbeeld.

Blijf attent in uw beleving en er zal een zekere bewustzijnsverruiming optreden.

Is er een bepaalde weerstand in u, die verhindert verdere diepgang te bekomen, luister er dan naar. Meestal heeft deze hindernis belangrijke informatie voor u.

Het kan een bepaalde angst verbergen, of een hindernis zijn om verdere onaangeroerde diepgang toe te laten.

### Wat weerhoud u ?

Dit zelf onderzoek kun je toepassen in uw meditatiepraktijk.

Probeer de oorzaak van die weerstand te achterhalen, de sensaties te voelen te beleven van die hinder.

Stel u de vraag: **Wat vertelt deze hinder, dit innerlijk verzet mij ?**

Waar gaat het om in essentie ?

Waarom is er die weerstand in mij ?

Na deze vraagstellingen wacht je zonder directe verwachtingen en voel je wat er in je opkomt. Het kunnen gedachten zijn, angsten, een bepaald geloof, enzovoorts.

Probeer alles te voelen en te beleven.

Vraag aan die weerstand:

**“Wat zal er gebeuren als ik dit alles zou loslaten ?”**

Merk op wat je voelt en beleeft.

Vraag dan ook af:

**“Zal ik even dit alles beleven, me laten meevoeren in die weerstand?”**

Merk op wat er in u allemaal opkomt.

Misschien kan er een verduidelijking, een inzicht in u opkomen dat u bevrijdt, iets wat ge niet verwacht had.

Juist zoals mensen gehoord willen worden, aandacht nodig hebben, zo is het ook met onze psychologische innerlijke toestand.

Soms is het voldoende om te luisteren naar deze hindernissen waarna de bevrijding volgt.

De weerstand in ons weerhoudt ons niet alleen van levensmoeilijkheden maar ook van potentiële gelukzaligheden en innerlijke verruiming.

Zo kunnen we meditatie beoefening telkens uitstellen en verschuiven naar een later moment. Wanneer we meer tijd hebben, want er zijn zoveel dringende werken en afspraken af te handelen. En dan gaan we er wel mee beginnen, nu nog niet, straks, later, we stellen uit en blijven uitstellen.

Het bewust worden van deze weerstand is de eerste stap om eraan te werken.

Zo kunnen er allerlei hindernissen in u opkomen.

### **Het vermijden en uitstellen:**

Ge hebt in uw gedachten de zondagmorgen een meditatie voorzien.

Het is zo ver, maar ge wilt eerst nog dit doen en ook nog dat even, en dan staat te tafel toch wel gedekt zeker met allerlei lekkers.

En ja, ik zal volgende week wel tijd maken voor meditatie.

Er is een gebrek aan een haalbare duidelijke meditatie beoefening.

Begin met 10 minuten of een kwartier aan meditatie te doen en doe het.

Liefst op een vast ritme, begin met elk weekend (zaterdag en zondag) en als ge de motivatie hebt elke morgen, maar doe het en ga er in op, beleef de rust en verruiming.

Na enkele weken zal deze weerstand verminderen en uiteindelijk een gewoonte worden.

### **De afleidingen gedurende de meditatie:**

Ge zet u op uw matje elke dag, maar uw gedachten neigen telkens naar een familieruzie of een bepaalde muziekbeleving. In meditatie is afleiding iets waar iedere yogi mee te maken krijgt. De neiging hebben om weg te dromen, emoties, dagelijkse onderwerpen.

Gebruik de hulpmiddelen die yoga u aanreikt. Richt u op de adem en blijf er u aan herinneren, blijf attent. Is er afleiding ga naar de adem, blijf bij uw onderwerp en voel de sensatie van die adem, beleef het ten volle de verruiming.

### **Maak er ook geen gedwongen driloefening van:**

We kunnen hardnekkig elke dag een half uur op ons matje gaan zitten en toch niet komen tot echte diepere ontspanning.

De beste remedie voor de te perfect te spelen meditatie beoefenaar is, ga meer naar het intens beleven, zonder voorwaarden en eisen en plichten.

Ben aanwezig in het nu moment, ontspan u en beleef, voel wat er gebeurt, voel de kleine fijne sensaties tijdens het uitademen, het loslaten, de opkomende verruiming, beleef en geniet. En het zal een aangename yogapraktijk worden met meer diepgang.

**Ge komt op een bepaald bewustzijnsniveau en daar is er een grens.**

Ge doet uw dagelijkse meditatie, er is rust en ontspanning en dat is de grens. We hebben ons best gedaan verder geraken we toch niet, gisteren niet, eergisteren niet en ook vandaag niet.

Dit maakt deel uit van ons geconditioneerd denken, de angst voor het onbekende, de angst om te gaan naar de essentie.

Als je merkt dat er verzet is tegen diepe ervaringen van stilte en verinnerlijking, dan is er angst, angst voor verborgen herinneringen of opkomende emotionele angsten.

Als je telkens op zulke hindernis vastloopt is er teleurstelling.

Hier is er moed nodig om deze reis te willen beleven, tegemoet te gaan.

Ga er voor en je zult vaststellen dat die angsten niets anders zijn dan geblokkeerde energie.

Als je de reis ernaar toe onderneemt, zullen de angsten verminderen.

Verschillende yoga hulpmiddelen kunnen hier nuttig zijn.

Via herhaling van mantra kan je deze negatieve gevoelens meester worden en vervangen door positieve gevoelens.

Of ga eventueel op in die emoties, beleef ze, laat die emoties tot een hoogtepunt komen. Daarna zal de emotie verminderen en zelfs verdwijnen.

De basis voor deze angst is het ego, dat de controle niet wil loslaten.

Het verhindert de weg naar de Essentie, naar de Waarheid, het Zelf.

Geraak je hier voorbij, dan zal het je bevrijden en een zalig gevoel geven.

**Besluit:**

De weg doorheen deze hindernissen en angsten is een lange weg.

Beetje bij beetje erin verder geraken is de boodschap. Dit door met volledige overgave ervoor te gaan. Ga naar de grens, laat los, geef u over en voor ge het weet, heb je de hindernis overwonnen.

Zo zul je dichter en dichter bij je ware Zelf komen.

Respecteer evenwel uw eigen weerstand. D.w.z. ga er niet met geweld tegenaan, maar voel en ervaar op een subtiele liefdevolle manier wat die hindernis u te vertellen heeft.

Hoe meer je voelt en ervaart wat deze innerlijke weerstand u te vertellen heeft, des te gemakkelijker zul je ermee kunnen werken en de bevrijding ervan ervaren.

## Hoofdstuk 7      De vijf marga's

**Marga:** Is pad, het padloze pad, want je kunt nergens anders naartoe, dan waar ge u nu al bevindt.

In het Indische geestelijke leven hebben vijf marga's een vooraanstaande plaats gekregen:

1. Karma Marga
2. Bhakti Marga
3. Jnana Marga
4. Yoga Marga
5. Tantra Marga

Deze vijf zijn uiteindelijk verschillende aspecten van de ene weg. Afhankelijk van het temperament van de yogi wordt er meer nadruk op één of meerdere van deze aspecten gelegd.

Beoefening van de 'ene' weg vergt een ondersteuning door de andere.

Karma Marga kan niet in praktijk gebracht worden zonder inzicht (Jnana) en ook niet zonder toewijding (Bhakti).

### 1. Karma Marga

Alles wat bestaat vertoont activiteit. Zelfs een steen is in voortdurende activiteit, vanwege de atomen die voortdurend bewegend energiepatroon hebben.

Het ganse universum is een grenzeloos vibrerend hemelgewelf.

Het is op dit inzicht dat karma marga is gebaseerd.

Het woord karman (of karma), afgeleid van de wortel 'kr', doen, heeft vele betekenissen: Het betekent 'handeling, werk, daad, product, uitwerking', enz.

We kunnen karma marga vertalen als 'de weg van onzelfzuchtig handelen'.

Leven is handelen. Niet handelen is een ontkenning van het leven zelf.

Vandaar het belang van juist handelen.

Wat kunnen we verstaan onder juist handelen ?

In de Bhagavad-Gita staat:

Verricht steeds, zonder gehechtheid de juiste handeling, karya, want de mens die handeling verricht zonder gehechtheid, verwerft het allerhoogste. (II.19)

Door karma marga wordt iedere handeling getransformeerd tot een offer en daarom bezoedelt ze diegene die de handeling voltrekt niet.

Alleen zelfzuchtige daden hebben het vermogen de mens te binden aan de zich voortdurende herhalende cycli van geboorte en dood. Deze daden spruiten voort uit onwetendheid.

Krishna zegt in de Bhagavad-Gita: dat alle activiteiten spontaan plaatsgrijpen vanwege de natuurlijke wetmatigheid. De natuurlijke wetmatigheid zit vervat in prakriti.

Dus het idee: **“ik doe dit of dat “** is een **misvatting**.

Door onze onwetendheid leven we in een waanwereld. Een onwerkelijke wereld die ons doet neigen te denken dat we alles persoonlijk doen.

Zelfs onze gedachten worden niet door ons voortgebracht.

Gedachten, zoals alle natuurverschijnselen manifesteren zich gewoon.

Volgens de Krishna en de spirituele autoriteiten van het hindoeïsme worden deze activiteiten niet teweeggebracht door de ego - persoonlijkheid, bij wie deze lijken plaats te grijpen.

Het ‘ik – idee’ is in feite een van de activiteiten die uit de natuur is ontstaan, en het beeldt zich in de dader te zijn van de handelingen.

Het doel en ideaal dat karma marga zich stelt is bevrijding door handelen.

We kunnen dit omschrijven als ‘niet – handelen in handelen’.

M.a.w. het gaat over het transcenderen van egoïstische bedoelingen.

Wanneer het waanidee dat het ego het handelende subject is getranscendeerd is, stelt men vast dat de handelingen spontaan gebeuren.

Daarom bewegen volkomen verlichte wezens zich op een moeiteloze en elegante wijze. Achter de handelingen van het verlichte wezen staat geen dader. We kunnen stellen dat de natuur de uitvoerder is.

Door karma marga wordt elke handeling een offer.

Wat uiteindelijk geofferd wordt, is het ego of het zelf (met een kleine z).

Zolang het ego voor de dader wordt aanzien van alle handelen, hebben deze handelingen een bindende kracht. Zij versterken het egobesef en vormen een hinderpaal naar de verlichting.

Egoïstische activiteit of inactiviteit brengt karma voort, gebondenheid.

Het woord karma is al een onderdeel geworden in ons taalgebruik.

Het wordt gedefinieerd als: ‘de kracht ontstaan uit de handelingen van een persoon die, volgens het hindoeïsme en boeddhisme, de kringloop van wedergeboorten in stand houdt en het lot van het volgende bestaan bepaalt.’

Karma is ook het onzichtbare resultaat van onze handelingen, die mede ons lot bepaalt.

Onze daden zijn in feite een weerspiegeling van onszelf.

Onze daden zijn niet enkel een weerspiegeling. Er is ook een 'terugkoppeling' tussen onze daden en ons wezen.

Elke daad werkt op ons in en vormt mede ons karakter, volgens welke we de neiging hebben te handelen.

Eenvoudig gezegd:

Bij iemand die geneigd is goedaardig en welwillend te zijn, zullen zijn daden goedaardig en welwillend zijn en dit uitdrukken.

Het omgekeerde is eveneens waar.

Als iemand geneigd is gewelddadig en destructief te zijn, zullen zijn daden dat ook zijn.

Zijn daden zullen ook de aangeboren gewelddadige en vernielzuchtige neigingen versterken.

Handelen en niet – handelen hebben een onmiddellijk zichtbaar resultaat. En de onzichtbare nawerking op ons leven zal in verhouding zijn.

**Voorbeeld:**

Als ik meerdere malen een oud mensje bij mij in de buurt belangeloos help, zal dit gedrag gevolgen hebben in de toekomst.

Het zal o.a. mede kunnen bijdragen tot meer samenhang met de buurtbewoners.

De algemene opvatting is dat er een onverbreekelijk verband bestaat tussen daden en hun gevolgen.

Dit wordt ook de morele wet van oorzaak en gevolg genoemd.

Karma marga houdt een volledige ommekeer van de menselijke natuur in. Omdat elke handeling vanuit een instelling moet gebeuren die totaal verschillend is van onze 'normale' manier van doen.

We worden niet alleen gevraagd verantwoord te handelen, maar ook de vruchten van ons werk te offeren.

Het vereist een diepe spiritueel gerichte instelling met een vurig streven naar het overstijgen van het zelf.

Handelingen die met volledige zelfovergave gebeuren hebben onzichtbare heilzame effecten.

Ze verbeteren de kwaliteit van ons bestaan en maken ons tot bron van spirituele verheffing voor anderen.

Door karma marga kunnen we het in het bewustzijn aanwezige karma transcenderen. Het lichaam moet nog steeds karmische uitwerkingen ondergaan (zoals ziekte, ongeluk en natuurlijk de dood), maar deze hebben geen invloed meer op ons wezen.



In essentie zijn we vrij, en de yogi die het Zelf gerealiseerd heeft is zich daarvan bewust.

Wanneer het Zelf gerealiseerd is, blijft er enkel nog zaligheid. In die toestand kan de werkzaamheid van de natuur onze essentie niet meer beïnvloeden.

## **Goed en kwaad**

Het denkbeeld van goed en kwaad is een persoonlijke ervaring, waardoor elk wezen enkel verantwoordelijk is tegenover zichzelf.

Het is daarom onmogelijk het gedrag van iemand anders te beoordelen.

De sociale wetten en de conventionele dwangmoraal staan aldus dikwijls tegenover de ware Moraal (Dharma), dit vanuit transcendent oogpunt gezien. De ware Moraal waar iedereen volgens zijn eigen geweten zijn gedrag moet op afstemmen om spirituele vorderingen te maken.

Het tussen komen en oordelen van het gedrag van anderen is een van de zwaarste fouten die men kan begaan.

## **2. Bhakti Marga**

De term bhakti, is afgeleid van de wortel bhaj, delen in, deelhebben aan. Betekent 'toewijding, liefde' en bhakti marga is de **'weg van het zich geheel opdragen aan het Goddelijke'**

Enkele uitspraken i.v.m. bhakti:

"Het is devotie die tot bevrijding leidt." (Id. Sutra 22)

"Zelfs zij die van laagste geboorte zijn, zijn geschikt voor de weg van devotie, ieder kan er evengoed in ingewijd worden" (Id. Sutra 36.)

"Devotie, zelfs indien ze niet constant is, leidt de mens tot de hemel van de vereerde godheid" (Id. Sutra 38).

"Diegene die mij met onafgebroken inspanning, door middel van Bhakti yoga dient, overschrijdt de hoedanigheden (guna's) en bereikt eenheid met het Essentiële Principe."

"Na het bereiken van de eenheid met het Essentiële Principe is zijn ziel ondergedompeld in vreugde, hij kent noch angst noch twijfel, hij aanschouwt alle wezens met een gelijkmoedig oog en komt er toe een absolute liefde voor Mij te bereiken." (Mathara Shruti).

## **Bhakti de makkelijkste weg.**

Bhakti wordt volgens de traditie beschouwd als de gemakkelijkste weg tot bevrijding.

Liefdevolle toewijding tot de Heer draagt moeiteloos vrucht als ze ononderbroken en zonder bijbedoelingen is (nirhetuka).

De ware bhakta of toegewijde ziet niets dan liefde, hoort slechts over liefde, spreekt alleen over liefde en denkt alleen over liefde.

(Narada's Bhakti-sutra 5)

“De weg der liefde gaat langs opeenvolgende treden zoals een ladder.”

(Angirasa Daiva Mimamsa, sutra 11).

Deze toenemende liefde vindt haar hoogste punt in het visioen van de kosmos die doordrongen en doordrenkt is door de transcendente werkelijkheid.

## **De negen graden van Liefde.**

Bhakti Marga wordt soms ook beschouwd als een onderdeel van Mantra Marga.

Haar negen treden worden in de Bhagavata Purana als volgt opgesomd.

### **1- SRAVANAM ( luisteren ):**

Dit is de eerste trede op het pad der liefde.

“Brandend vuur verteert de brandstapel tot as zoals de liefde voor het Opperwezen de zonden van de toegewijde vernietigt. De naam Krishna, de betoverende, dringt in het oor van zijn geliefden. De hartlotus beroerend zuivert Hij van alle fouten, zoals het koele seizoen het water zuivert.”

### **2- KIRTANAM ( het lof zingen ):**

“Ik woon noch in de opperste hemel, noch in het hart van de yogi's, maar daar waar mijn toegewijden mijn lof zingen verblijf ik.”

### **3- SMARANAM ( meditatie ):**

“Voor de steeds in zichzelf gekeerd toegewijde, die zonder een andere gedachte steeds en voortdurend aan mij denkt, ben ik gemakkelijk te veroveren o zoon van Kunti.” (Bhagavad Gita VIII, 14).

### **4- PADA SEVANAM ( vereren van de voeten ):**

“Zoals de wateren van de Ganga aan de Goddelijke Voeten ontspringen, zuivert het steeds opkomende verlangen Zijn voeten te vereren in één ogenblik al de zuiverheden die tijdens eindeloze geboorten in de geest van de boeteling opgestapeld waren.” (Yoga Anna).

**5- ARCANAM ( rituele verering )**

**6- VANDANAM ( neerbuigen, huldigen )**

**7- DASYAM ( een dienaar zijn )**

**8- SAKHYAM ( een vriend zijn )**

**9- ATMA NIVEDANAM ( zelfovergave ):**

“In de toestand van liefde en toewijding geeft de geest zich over aan de goddelijke voeten, het woord in zijn lofzang , de handen in het reinigen van zijn tempel, de oren aan het horen van zijn goddelijke legenden, de ogen aan het aanschouwen van zijn beeld , zijn ledematen aan contact met zijn toegewijden, de reuk gaat op in de wierook voor zijn lotusvoeten, de tong in de smaak van de offeranden (prasadam) ; zijn voeten verliezen zich in de bedevaart naar de heilige plaatsen, het hoofd buigt zich voor zijn voeten en alle begeerten ruimen plaats voor het zijn van Zijn dienaar” (Shrimad Bhagavatam IX, 4, 18-20).

Er zijn nog verdere vormen op de weg van devotie:

- 1- Raga Atmika Bhakti: De weg van hartstochtelijke gehechtheid.
- 2- Parabhakti: De weg van transcendente Liefde.

## **RAGA ATMIKA BHAKTI**

“Die vorm van devotie die de emoties gebruikt en vreugde en vrede brengt, wordt de weg van Hartstochtelijke Gehechtheid genoemd.” (Angirasa Daiva Mimamsa, Sutra 12).

In het proces van hartstochtelijke gehechtheid zijn er acht Satvika Bhava of ‘Zuivere tekens van emotie’.

Deze zijn:	Stambha:	bedwelming
	Sveda:	transpireren
	Romancha:	ten berge rijzen van de haren
	Svara Bhanga:	moeilijk spreken
	Kampa:	beven
	Vaivarnya:	veranderen van kleur
	Ashru:	tranen
	Pralaya:	bezwijmen

## PARA BHAKTI MARGA

“Hij die met zijn ganse wezen het Goddelijke in alles ziet en alles wat bestaat in het Goddelijke ziet, bekleedt een zeer hoge rang onder de toegewijden van de Heer”. (Shrimad Bhagavatam)

“Opgegaan in het Zelf, ziet hij die de gemeenschappelijke essentie waarneemt in alle dingen het Zelf en alle dingen in het Zelf”. (Bhagavad Gita, VI 29)

### Er zijn vier graden van realisatie of eenwording door liefde:

- Salokya: verblijven in dezelfde bestaanssfeer als de Geliefde
- Samipya: dicht bij de Geliefde zijn
- Sarupya: dezelfde vorm hebben als de Geliefde.
- Sayujya: één zijn met de Geliefde

## 3. Jnana Marga

Het woord **jnana** betekent ‘kennis, inzicht’.

Jnana Marga is de ‘weg van gnostisch weten, kennis’. Het is de weg in de zin van intuïtief-filosofisch zoeken, speuren, of subtiel onderscheidingsvermogen (viveka).

Soms wordt het woord jnana ook gebruikt om de allerhoogste waarheidsdragende verlichting tot uitdrukking te brengen.

In tegenstelling tot Raja Yoga, dat gebaseerd is op een dualistische metafysica (leer van het bovenzinnelijke), behoort Jnana Marga tot de vedanta school.

De mens die het pad van jnana volgt (jnanin) ziet in wilskracht (iccha) en de geïnspireerde rede (bhuddhi) de twee grondbeginselen waarmee hij kan komen tot de bevrijdende verlichting.

### Jnana Marga bestaat uit zeven delen:

1- **VIVEKA** – metafysische ‘onderscheidingsvermogen’ tussen het werkelijke en het onwerkelijke. Het eeuwige en het begrensde, de menselijke persoonlijkheid en het bovenpersoonlijke Zelf.

2- **VAIRAGYA** – **onthechting**, verzaking van alle wereldse en hemelse objecten.

**3-TAPAS – vurig verlangen naar Waarheid** door soberheid, zelfontzegging, is samengesteld uit de zes volgende bekwaamheden (sat sampatti):

- a) Sama rust, kalmte
- b) Dama zelfbeheersing
- c) Uparita gedachtenbeheersing
- d) Titiksha uithoudingsvermogen, lijdzaamheid
- e) Samadhana contemplatie, schouwen
- f) Sraddha geloof en vertrouwen

**4-Mumukshutva – het verlangen naar bevrijding**

**5-Sravana – luisteren** naar de gewijde leer en het onderricht van de guru

**6-Manana – diep nadenken over het gehoorde**

**7-Nididhyasana – meditatie** op de leerstellingen, door de leraar onthuld, of de geschriften, uitlopen op de samadi.

**Voor de adepten van de weg van Kennis:**

Is de identificatie hun zuiveringsritueel

Is de identificatie hun herhalen van de goddelijke namen (japa)

Is de identificatie hun gewijde offer

Is de identificatie hun versterving

De vereenzelviging is de enige weg die leidt tot ware kennis (Rama Gita VIII,46 )

De zeven stadia van weten

Bij het doorkruisen van de zeven van Jnana wordt de adept met vier toestanden van de geest en met vier hindernissen geconfronteerd.

**De vier toestanden van de geest zijn:**

Vikshiptata: de verstrooide toestand

Gatayata: het gewicht van de herinnering

Slishtata: de onbeweeglijkheid

Sulinata: de toestand van oplossing, opgegaan zijn

**De vier hindernissen zijn:**

Laya: inactiviteit

Viksepa: afleiding

Kashaya: verveling, dofheid

Rasavadana: genoeg doen scheppen in de beoefening

## **De zeven stadia van kennis zijn:**

### **1--SUBHA ICH'HA – Welwillendheid, goede wil.**

“Dat verlangen tot bevrijding dat voortkomt uit onderscheidingsvermogen tussen het blijvende en het vergankelijke, dat voortduurt tot het doel bereikt is”.

### **2--VICHARANA – Het onderzoek, bezinning**

“Het richten van de inwendige vermogens tot luisteren en mediteren bij een ware gids (guru) en de woorden van transcendente waarheid, de vedanta, beluisteren is onderzoek”.

### **3—TANU MANASA - Subtiliteit van de geest.**

“Het concentreren van de geest door regelmatige beoefening van meditatie en de geest zo in staat stellen de subtiele dingen te vatten “.

**4—SATTVA APATTI – Het waarnemen van de werkelijkheid,** verkrijgen van helderheid. “De werkelijke ervaring zonder een schaduw van twijfel aangaande de eenheid met het Zelf, het Beginsel van alles”.

### **5—ASAMSAKTI – Het verdwijnen van de aantrekking van de wereld.**

Niet gehechtheid. Vrij zijn van geneigdheid tot de wereld.

### **6—PADARTHA ABHAVANI – Het verdwijnen van alle bedoelingen en**

**zichtbare vormen.** “Het langdurig vergeten van de pulsaties van het universum, als gevolg van de geschiktheid verkregen door het beoefenen van het verdwijnen tot de aantrekking van de wereld, wordt het verdwijnen van de zichtbare vormen genoemd”.

### **7—TURYAGA – Het ingaan in de vierde, de niet gemanifesteerde toestand, de uiteindelijke werkelijkheid.**

“Ondergedompeld in de kennis van de essentie, het Brahman, is er geen besef van eender wat meer”.

“Vanaf dit stadium blijft de yogi voor altijd rondzwerfend in de verrukking van de kennis van het Absolute”.

## 4. Yoga Marga

De Yogatattva Upanisad klasseert de yoga in vier groepen:

1. Mantra Yoga
2. Hatha Yoga
3. Laya Yoga
4. Raja Yoga

### 1. Mantra Yoga

**Geluid als middel tot transformatie van het bewustzijn.**

Het woord mantra is afgeleid tot de wortel man, 'denken', waaraan de suffix – tra is toegevoegd, dat 'beschermen' beduidt.

In het esoterische woordgebruik wordt het achtervoegsel gezien als een afkorting van het woord trana, 'bevrijding', 'verlossing', en wordt mantra gedefinieerd als het **'voertuig dat leidt tot bevrijding doormiddel van gedachtekracht'**.

Het is een welgekend feit dat langdurig en geconcentreerd zingen en reciteren tot verandering van bewustzijnstoestand leidt.

Een mantra is een klank of een reeks van klanken die in de esoterische scholen volgens bepaalde patronen gerangschikt worden en, wat enorm belangrijk is, overgedragen worden van de leraar op de leerling tijdens een min of meer formele inwijding.

Evenals de wereld van vormen, komt klank, geluid, uit het absolute. Dit gebeurt in vier opeenvolgende stadia, de vier 'pada' van Shri.

- 1 – PARA VACH – 'niet gemanifesteerd', 'opperste spraak', of geluid als potentie.
- 2 – PASYANTI VACH – 'de eerste intentie of idee' van spraak, of geluid als beeld
- 3 – MADHYAMA VACH – 'het tussenliggende' of mentaal geluid
- 4 – VAIKHARI VACH – 'manifest geluid' of hoorbaar geluid, d.w.z. woorden, taal.

Deze vier stadia stemmen overeen met de vier bewustzijnsniveaus (avastha):

TURIYA:	4 <sup>e</sup> toestand
SUSUPTI	diepe slaap
SVAPNA	droomtoestand
JAGRAT	waaktoestand

Mantra's kunnen voor verschillende doeleinden worden gebruikt. Oorspronkelijk werden mantra's gebruikt om ongewenste invloeden of gebeurtenissen af te wenden. Dit is nog steeds hun voornaamste toepassing. Mantra's worden m.a.w. als magische instrumenten gebruikt. De mantra dient als voertuig om het denken enkelvoudig te maken.

Het voortdurend uiten van de mantra, hetzij zwijgend of hardop, roept de kracht wakker die erin besloten ligt, die de inwonende intelligentie (ista-devata) van de mantra is.

Van speciaal belang zijn de zogeheten 'bija' of 'zaad' mantras, die een speciale intelligentie belichamen.

De voornaamste van alle mantras is **aum**, die het hoogste, het meest abstracte aspect van het goddelijke voorstelt.

Het ritmisch herhalen van een mantra wordt japa genoemd.

Vergeleken met andere rituele praktijken is het resultaat van japa tienmaal zo groot.

Indien het in het geheim, zonder hoorbaar geluid, gedaan wordt is het resultaat honderd maal zo groot.

Indien enkel mentaal uitgevoerd is het duizend maal zo groot.

## 2. Hatha Yoga

Hatha yoga geeft nieuw leven aan het oeroude en populaire ideaal van 'onsterfelijkheid' in het lichaam te ervaren. Dit door te streven naar bevrijding in een vervolmaakt fysiek voertuig, siddha-deha.

Hatha yoga is een stelsel van zeer subtiele, ingewikkelde psychosomatische technieken, die als middel dienen tot het transformeren van het menselijk lichaam tot een 'goddelijk lichaam'.



## **Technieken van hatha yoga**

De technieken van hatha yoga zijn opgezet om de adept in staat te stellen de volledige beheersing te krijgen over het zogenaamde autonome zenuwstelsel.

Het echte werkingsveld van hatha yoga is het ijle lichaam, sukshma sharira. Dat het fysieke lichaam omhult als een perfect namaaksel ervan.

Het ijle lichaam is gevormd uit prana, hier vertaald als 'levenskracht'.

Men kan het zien als een pulserend krachtenveld, waarbinnen bepaalde stromen (nadi's) onderscheiden kunnen worden.

De om een as gaande stromen heet sushumna-nadi, waarlangs zes krachtcentra, de chakra's liggen.

Door de levenskracht te concentreren in dat centrale kanaal, met behulp van de beoefening van pranayama gecombineerd met concentratie, wekt de yogi de transcendentale kracht, die sluimert in het laagste krachtmiddelpunt.

Als ze omhoog schiet in deze stroom door deze as en opgaat in het krachtcentrum bij de kruin van het hoofd.

Dan transformeert deze kracht het bewustzijn volledig.

Dat is de staat van samadhi, absorptie, in hatha yoga.

### **3. Laya yoga of de reïntegratie door opgaan.**

Laya yoga is het derde systeem in de viervoudige verdeling van yoga.

Het vereist meer mentale discipline dan mantra of hatha yoga.

Laya is van de samskriet wortel 'li', en betekent oplossen of ontbinden.

In de fysika of in de chemie zou deze toestand kunnen overeenstemmen met het nulpunt van het absolute evenwicht.

De laya yogi bereikt een evenwicht van geest dat het resultaat is van mentale training en een verstaan van de fijne (sukshma) krachten van het lichaam.

Laya yoga leert het verband tussen vyasthi (microcosmos) en samasthi (macrocosmos).

De overeenstemming die bestaat tussen de brahmanda (zonnestelsel) en pinda (individu) wordt in laya yoga als gelijkaardig gezien zoals het verband tussen de bomen en het bos.

## **Goddelijke basis van de astrologie**

De aantrekking of afstotingskracht die de brahmanda's van het universum verbinden beïnvloeden evenzeer de pinda's of individuele levens.

In zijn yogasutra's vermeldt Patanjali de methode (samyama), een opeenvolgende combinatie van dharana, dhyana en samadhi . De perfecte eenheidstoestand van de geest, door dewelke de yogi's hun geest oefenden om de invloed vast te stellen die de planeten op de mensheid en al wat leeft uitoefent. Door deze kennis formuleerden de Rishi's (wijzen, zieners) de wetenschap van astrologie die gebaseerd is op astronomie.

#### **4. Raja yoga**

Raja yoga is de wetenschap van geestelijke onderscheidingsvermogen waardoor het onwerkelijke opgeruimd wordt en het werkelijke te voorschijn komt.

De mentale processen, hun oorsprong, ontwikkeling, controle en ophouden ervan worden uitgebreid onderzocht in raja yoga.

Het doel van yoga is de mens te bevrijden van de gevangenis van de materie.

De geest is de subtielste vorm van materie en zijn aard moet grondig verstaan worden vooraleer men meesterschap over materie kan krijgen.

#### **Chitta – bron van alle geestesactiviteit**

Om aan chitta (gemanifesteerd bewustzijn) of de subtielste vorm van energie te ontsijgen is dus het doel van raja yoga.

Door de wet “kennis is macht” kan de yogi door de natuur en functie van de mentale instrumenten verstaan langs welke purusha in contact komt met de uiterlijke wereld.

Daardoor krijgt hij het vermogen dit bewustzijn van chitta te scheiden en met purusha terug te vereenzelvigen, waardoor hij zijn doel bereikt (zijn svarupa of ware vorm).

Purusha is zuiver, ongekleurd, vrij, zonder kwaliteiten.

Dit terwijl chitta verbonden is met de oernatuur, prakriti.

#### **Samskara's – zaakindrukken**

Het belang van de psychologische controle van de mentale toestanden van chitta is nodig. Dit vanwege de onafgebroken aanwezigheid en werking van de samskara's in chitta.

Samskara's zijn de onderbewuste indrukken van alle daden, gedachten en ervaringen.

Dezelfde chitta vergezelt een bepaald ego in al zijn wedergeboorten van leven tot leven. Al de instincten, neigingen en mogelijkheden van vorige levens zijn inherent in chitta als samskara's aanwezig.

Deze zijn dus het eindeloze zaad van karma. Karma of m.a.w. actie en reactie welke gevolg uit oorzaak doen voortvloeien en zodoende de onophoudelijke cyclus van reïncarnatie voortzetten.

Alle mensen zijn gevangen in het drievoudige net van karma.

De totale som van alle vorige ervaringen wordt sanchit (opgestapeld) samskara's genoemd.

Enkel een klein deel van het sanchit magazijn wordt naar buiten of in activiteit gebracht in één leven.

Daar een bepaalde omgeving en erfelijkheid werken zoals warmte die enkel die samskara's doet opleven welke in overeenstemming zijn met de voorwaarden aanwezig in zulk een specifiek leven.

De rest van sanchit blijft in latente toestand voor dat leven.

Uit het ganse weefsel van onderbewuste indrukken of de essentie van de ervaring uit vorige levens wordt dat deel actief dat een bepaalde geboorte teweegbrengt prarabdha (rijp of voorbestemd) samskara genoemd.

### **Kriyaman of het huidige karma**

Het nieuwe karma dat de huidige mens maakt als gevolg van zijn dagelijkse daden en gedachten wordt als kriyaman ( bezig) samskara betiteld.

Enkel over dit soort samskara's heeft de mens enige controle.

Het soort van leven dat hij vandaag leidt is bepalend voor de aard van een volgend leven, zijn lengte (ayus) en zijn kwaliteit (bhoga), goed of slecht.

De kracht van vorig karma of prarabdha 'rijp' samskara is zo groot dat gestelde daden of gekoesterde gedachten van een huidig leven zelden volledig hun vruchten dragen in dit leven.

Hoewel als de intensiteit van zulk een huidige gedragslijn uiterst goed of angstaanjagend slecht is in een zeker leven, dan krijgt hij dikwijls de weerslag van de oorzaken die hij in gang heeft gestoken allemaal in één leven.

Op deze manier is er een verduidelijking van het gemengd toneel dat we dagelijks aanschouwen rond schijnbare onrechtvaardigheid en rechtvaardigheid.

En waarom het dikwijls zo is dat deugd dikwijls verliest en ondeugd overwint. Of ook waarom leed dikwijls de slechte mens overvalt en vrede tot de zuivere van hart komt, zelfs in dit ene leven.

## Vernietigen van het zaad van voorbij karma

Kontrole over chitta, met zijn inherente samskara's is het doel van de raja yogi.

Zulk een meesterschap brengt eeuwige, niet voorbijgaande bevrijding daar het ganse weefsel van sanchit karma of de zaden van alle toekomstige geboorten vernietigd wordt.

Volgende gelijkenis wordt dikwijls in de hindoe geschriften gebruikt, waarbij de sanchit samskara's van een bevrijdt yogi vergeleken worden met geroosterde zaden die nooit meer tot ontkiemen komen.

Alhoewel de neiging van chitta of de verschillende mentale toestanden er een is van opstapelen van samskara's, die de mens dan aan de cyclus van geboorte en dood bindt, is er een andere tegengestelde neiging altijd in de chitta aanwezig.

Namelijk de drang tot bevrijding, de behoefte tot vrij zijn.

Vyasa bhasya vergelijkt de chitta met een stromende rivier met twee beddingen, een naar het goede en een andere naar het slechte.

Te midden van vele slechte gedachten en slechte gewoonten komt er een goede morele wil en goede gedachten. En te midden van goede gedachten en gewoonten komen ook slechte gedachten en vicieuze neigingen voor.

De wil tot goedheid is daarom nooit in de mens verloren daar het een aangeboren neiging is die even sterk is als zijn verlangen naar genieten van plezier.

Dit punt is opmerkenswaardig, daar het ons de sleutel tot yoga ethiek geeft en toont ons dat onze hunkering naar bevrijding niet aangespoord wordt door een aantrekking tot plezier of zelfs het vermijden van pijn, maar het is een aangeboren neiging van de geest om het pad naar bevrijding te volgen.

De mens heeft kracht (shakti) opgeslagen in de geest en hij moet deze op zulke manier gebruiken dat deze neiging geleidelijk aan sterker en sterker wordt en uiteindelijk de andere neiging zal ontwortelen.

Hij moet daar in slagen daar prakriti (oernatuur) wil vrijkomen voor haar uiteindelijke realisatie.

## Soorten van contemplatie (beschouwen van bovennatuurlijke waarheden)

Het voortdurend verminderen van de verschillende toestanden van chitta en zijn uiteindelijke scheiding van purusha is het onderwerp van raja yoga.

Dit doel wordt doormiddel van contemplatie bereikt.

Er is **contemplatie van verschillende aard** zoals:

**1) Kshipta, wild**, zoals de concentratie die door woede of andere emoties teweeggebracht wordt.

- 2) **Pramudha, onwetend**, zoals instinctieve of onberedeneerde gehechtheid.
- 3) **Vikshipta, onstabiel**, zoals gewone mentale concentratie.
- 4) **Ekagra, eenpuntig**, de onafgebroken gerichtheid van de geest door inzet van de wil.
- 5) **Het uiteindelijke nirodha, ophouden**, stadium waar de verstoringen in citta volledig tot rust komen en de pususa bevrijdt wordt van de verstikking van citta of de geest.

### **Samadhi, absorptie in God, het uiteindelijke doel**

Van deze vormen van samadhi worden de eerste drie savikalpa genoemd of onderworpen aan verandering, omdat de geest van de yogi nog steeds een band met prakriti, met de natuur heeft.

Het vierde of laatste stadium wordt nirvikalpa of onveranderlijk genoemd, tijdloos, waar alle gevaar van gebondenheid aan de materie voor eeuwig voorbij is.

Raja yoga of koninklijke wetenschap is alleen in staat de jivan mukta voort te brengen, letterlijk 'leven in vrijheid', de volmaakte mens die het hoogste bereikt heeft terwijl hij nog in een menselijk lichaam verblijft.

Omdat India een groot aantal jivanmukta's heeft voortgebracht zoals Vasishtha, Janaka, Krishna, Buddha en vele anderen, is het nog steeds een groot spiritueel centrum van de wereld en een bron waaruit alle godsdiensten een onuitputtelijke vernieuwing kunnen putten.



Paramashiva kan zich dus manifesteren als: **Shiva** (Goddelijk bewustzijn)  
en  
**Shakti** (energie)

Deze moeten niet worden beschouwd als twee aparte zaken, maar eerder als twee aspecten van de werkelijkheid.

Shakti de goddelijke energie behelst een heel spectrum van energieën en stelt Shiva in staat om zich uit te drukken in een schepping en zo de vijf handelingen van Shiva uit te voeren.

### **De vijf handelingen van Shiva zijn:**

- Srishti: de handeling van scheppen, creëren
- Sthiti: de handeling van in stand houden
- Samhara: de handeling van het oplossen
- Nigraha, Tirodhana: de handeling van het verstoppen, versluieren van zijn ware aard
- Anugraha: de handeling van het vertonen, onthullen van zijn ware aard

### **Illusie energie of Maya Shakti**

Vanwege het inperken van zijn Shakti wordt Shiva die zuiver bewustzijn is, de beperkte Samsarin met de onzuiverheden (Mala's)

De illusie-energie (maya shakti) manifesteert zich voor de individuele ziel (purusha) als de drie zogenaamde mala's:

**Anavamala:** Dit is fragmenterende energie, die de purusha de illusie geeft dat hij een afgescheiden entiteit is en hem zijn ware stralende natuur laat vergeten.

**Mayiyamala:** Dit is de energie die de purusha verbindt met zijn grofstoffelijk en subtiel lichaam. Hij ervaart de schepping als object en leeft in de dualiteit.

**Karmamala:** Door de anavamala en mayiyamala beschouwt purusha zich als een individu dat handelt en keuze's maakt. Hierdoor scheppen zijn handelingen karma en laten zij sporen achter in zijn subtiele lichaam.

Dit karma is er de oorzaak van dat de purusha een samsarin wordt, dat wil zeggen een wezen dat steeds opnieuw incarneert.

Afhankelijk van de aard van zijn karma heeft hij aangename of onaangename ervaringen.

## De vijf fundamentele energieën of shakti's van Shiva.

- Bewustzijn           Chitshakti
- Gelukzaligheid    Anandashakti
- Willen                Icchashakti
- Kennen              Jnanashakti
- Activiteit           Kriyashakti

## De Chakra's

Tantra is uniek in het omschrijven van de weerspiegeling van het kosmisch gebeuren op het vlak van de ogenschijnlijke individuen, of voortbrengselen van de voortdurende activiteit van Shakti.

Op het individuele niveau gebeurt deze neerdaling tot het geschapene in zeven treden.

Die treden stemmen overeen met de zeven toenemende vormen van bewustzijnsversluiting, de 7 chakra's.

Deze neerdaling gebeurt vanuit de brahmarandra, de leegte of het vormloze Shiva bewustzijn, dat op alle stadia voortdurend aanwezig is.

Op elk niveau laat de Shakti een aantal potenties achter die worden voorgesteld als de bloemblaadjes of Vritti's.

### Schematisch gezien is de structuur als volgt:

Chakra	Element	Zintuig	Sharira
Sahasrara			karana
Ajna			sukshma
Vishuddha	ether	horen	sukshma
Anahata	lucht	voelen	sukshma
Manipura	vuur	zien	sthula
Svadhista	water	smaken	sthula
Muladhara	aarde	ruiken	sthula

**Sahasrara** stemt overeen met het ongemanifesteerde bewustzijn.

**Ajna** is de potentiële dualiteit die Aum voortbrengt en gelijktijdig alle mantra's in zich bevat. Potentiële ruimte – tijd.

**Vishuddha** is de verzameling van bouwstenen en de oneindige ruimte waarin de manifestatie kan plaatsgrijpen.



**Anahata** is de subtiële activiteit die de manifestatie in gang steekt en tijd tot manifestatie brengt.

**Manipura** is het transformerende vuur en de eerste vorm van activiteit.

**Svadhithana** geeft samenhang en is het milieu waarin de vorming plaatsgrijpt.

**Muladhara** is wat stabiliteit, adhesie en stevigheid verleent aan het geschapene.

Bij de weg terug naar het oorspronkelijke moeten drie transformaties of doorbraken plaatsvinden.

- van het stoffelijke naar het fijnstoffelijke

- van het fijnstoffelijke naar het causale

- van het causale naar het vrije, niet gemanifesteerde toestand van bewustzijn

Deze drie transformaties worden voorgesteld als de drie belemmeringen door de knopen.

Het is pas nadat de kundalini muladhara (wortel steun) heeft bereikt dat de potenties aanwezig in de Chakra's tot manifestatie komen.

Muladhara is de steun voor de Kanda (knol) die zich tussen de perineum en navel bevindt en de oorsprong vormt voor de 72.000 nadis die de energieverdeling in de lichaamsvorm mogelijk maken langs het sympathische en parasympathische zenuwstelsel.

Kundalini sluit met haar mond de toegang vanuit de kanda naar de sushumna nadi in muladhara af.

Vanuit Muladhara vertrekken eveneens de drie belangrijke nadi's:

Sushumna (centraal, kleurloos) uit Bramaranda (causaal)

Ida (wit) uit chitrini (fijnstoffelijk) nadi

Pingala (rood) uit Vajrini (prana nadi, begint vanaf svadhithana) nadi

Deze gaan in en langs het ruggenmerg terug naar omhoog tot in ajna waar Ida en Pingala elkaar kruisen en de twee laatste vritti's Ham (Ruimte) en Ksham (Tijd) achterlaten.

Pas na en bij dit naar buiten treden maakt de kundalini alle potenties MANIFEST en worden deze buitenwaarts werkzaam.

De Kundalini slaapt dus niet maar is voortdurend werkzaam, als ahamkara, creatief werkzaam.

Bij de terugkeer trekt zij de levensenergie via muladhara terug (pratyahara, het vrijkomen van de vereenzelviging) en verzamelt al haar potenties op haar terugtocht tot ze uiteindelijk terug in sahasrara, in de gezegende toestand van Samadhi verblijft.

Kundalini is in en door haar chakra's dus op alle bestaansniveau's zowel oorzakelijk, fijnstoffelijk als op stoffelijk niveau werkzaam en op elk niveau is zij de bewustzijnsdrager (ahamkara) van Shiva.

Dat kundalini niet ontwaakt is en onze chakra's gesloten zijn is een vorm van bescherming.

Belichaamde wezens kunnen enkel bestaan omdat hun chakra's normaal geblokkeerd zijn.

In feite zijn vele kundalini verstoringen niet veroorzaakt door een blokkade van een chakra maar door het gebrek aan blokkade.

De chakra's zijn de knopen (antenne's) die ahamkara, via de vijf lagere chakra's, in de zelfidentificatie binden aan de vijf elementen, de energieën die het universum opbouwen.

Elk van deze vijf lagere chakra's is de plaats waar ahamkara en één van de vijf elementen elkaar ontmoeten en op elkaar inwerken .

Elke chakra is op de frequentie van een ander kosmisch element afgestemd om deze voor ahamkara te ontvangen.

## **Sadhana**

De sadhana is de discipline of innerlijke alchemie die de transformatie teweegbrengt, waardoor de uiteindelijke bevrijding, mukti gerealiseerd wordt.

Tantra zegt echter dat er geen Mukti (verlossing) is zonder Bhukti (genot van de extatische vereniging met de Devi).

Uniek voor tantra is dat alles als middel tot bevrijding kan aangewend worden, verlangen en begeerten worden gebruikt in plaats van vermeden (zoals in andere stelsels het geval is )

De redenering daarachter is: alles wat bestaat, van het meest subtiele tot het grofste, het meest verhevene tot het laagste, is in wezen niets anders dan de Devi in haar verschillende uitingsvormen.

Daarom kan zij eender waar en wanneer aangetroffen, aanbeden, vereert, liefgehad en gevonden worden als we haar spel van Maya maar doorzien.

Het lichaam van de sadhaka met zijn energiekkanalen, nadi's en chakra's vormt de plaats van de sadhana omdat dit altijd ter beschikking is.

De tantrika streeft met behulp van kundalini yoga ernaar om de Kundalini Shakti die als ahamkara de naar buiten gekeerde is, terug te laten keren naar haar oorspronkelijke verblijfplaats bij Shiva, het niet-gemanifesteerde.

In het lichaam manifesteert zich dat door het zich terugtrekken van de Shakti uit het laatste centrum naar het kruincentrum. Daar grijpt de hereniging van het opperste bewustzijn plaats in een gelukzalige extase (Bhukti).

### **Bhuta Suddhi**

Dit begrip, het **zuiveren** van de **elementair krachten** of **energieën**, is een essentieel onderdeel van 'de terugweg'.

Dit is de voorafgaande voorwaarde om kundalini volledig te laten opstijgen. Er moet genoeg druk uitgeoefend worden om haar uit de muladhara te forceren.

De opwaartse beweging zal net zolang duren als de opwaartse druk wordt aangehouden. Zonder dat valt de kundalini terug naar beneden vanwege de zwaartekracht die inherent is aan het subtiele aardelement in muladhara. Zolang kundalini slaapt is ze volledig vereenzelvigd met het lichaam, inclusief het zenuwstelsel.

Wanneer men de beweging van prana in het lichaam onder controle heeft, kan men kundalini laten opstijgen.

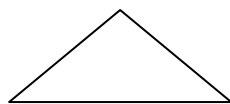
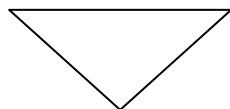
Kundalini kan de muladhara cakra enkel verlaten als prana en apana verenigd worden 'hun mond naar elkaar toekeren' zodat apana opwaarts in plaats van neerwaarts (haar normale richting) stroomt en prana neerwaarts in plaats van opwaarts.

Zuivering betekent de frequentie verhogen.

Bhuta Shuddhi transformeert van aarde naar ether, van tamas naar sattva, van gebonden energie naar vrije energie.

Dit is pas mogelijk als de samskara's (neigingen) van gebonden naar vrij gaan, van statisch naar dynamisch.

Energie is **bij de meeste mensen** naar beneden **gericht, op materie**.



De **yogi** zal de **energie terug opwaarts** richten.

Het is een **vernietiging** van **uw individualiteit**, uw **ik doe**, uw **gehechtheden**.

## Hoe verandering ?

Er is zowel bewustzijn als kracht.

Buddha betekent geest.

In het lichaam zitten mini buddha's en mini geestjes.

Ahamkara: is je engelbewaarder, die je behoed voor stomiteiten  
je instinkt komt uit ahamkara (ik beschermer)

## Hoe die onderste driehoek omkeren ?

Het openen van knopen gebeurt als het denken stil valt, meditatie.

Als het **denken stilvalt** komt er **openheid**.

**Denken** en **ademen** en **hartslag gaan samen**.

Er is geen activiteit meer in chitta.

Seks is tantra.

Maar tantra is geen seks, het heeft wel iets te maken met seksuele energie.

**Seksuele energie** is zulk een **krachtige energie**, dat ze de wereld drijft.

Ofwel driehoek naar beneden      puur seks gericht

driehoek naar boven

**die energie gebruiken om los te laten, d.m.v. liefdevol aanwezig zijn**

Er zijn **2 belangrijke aspecten in tantra**.

### 1—Wat is het probleem ?

Dat ze zelf vervreemd zijn vanwege de **zelfvervreemding**.

De mensen hebben zichzelf buitenspel gezet, door domweg te volgen zonder te begrijpen.

Er moet terug **opnieuw zelfherkenning** zijn.

Je hoeft je daar alleen maar voor over te geven, los te laten.

**Loslaten** is de **essentie** van elke spirituele weg.

### 2—Fout van denken : **ikke doe dit, dat !**

Het doenerschap afleggen.

Je bent Shiva, je hoeft niets te doen, want je bent het al.

Je ruilt het doenerschap in voor het yogasysteem, **loslaten**.

**Jezelf vrij maken.**

Mala's zijn de onzuiverheden in je geest.

Die onzuiverheden elimineren, dat is de taak van de Guru.

Vandaar komt er een besef van wie je werkelijk bent.

Het ego kan niet weten dat iemand verlicht is.

**Jij kunt geen guru kiezen, die kiest jou !**

## Pancamakara

De bedoeling van tantra is ons te bevrijden van alle beperkingen. De wereld is vol van negatieve invloeden die ons bewustzijn beperken. En een van de grootste is die van de vijf grote elementen waaruit dit universum is samengesteld. Als deze elementen in ons gezuiverd kunnen worden, kunnen we ons van hun invloed vrij maken, en dan zal er geen beperking meer zijn om kundalini te laten opstijgen. Bhuta Shuddhi, of het zuiveren van deze elementen is de essentie van tantra. Tantriekers zeggen: **'Bevrijding wordt bereikt door wat ons bindt'**.

## Conclusie:

Groeien van 'hebben' naar 'Zijn' is een lange weg. Een weg van telkens weer loslaten, zelfonderzoek, overgave en inzicht. Een nooit opgeven, altijd verwonderd blijven verder zoeken. Telkens wat meer loslaten, afstaan aan wie het toekomt, namelijk aan moeder natuur of madam big-bang. Niets is van mij, zelfs mijn gedachten, mijn talenten niet. Groeien naar een onpersoonlijke instelling, een niet-ik instelling. Geen karma meer aanmaken door niet-handelen in handelen, uw dharma volgen. Veel gemakkelijker gezegd dan gedaan, toch is dit de enige juiste weg hier naartoe.

Dank wil ik uiten aan allen die mij hierbij geholpen hebben. Aan alle guru's en yogaleraren en ook de mensen die het mij moeilijk gemaakt hebben. Deze mensen waren noodzakelijke 'hindernissen' in mijn leven. Ze hebben mij onbewust geholpen om meer naar de essentie te gaan, naar de diepte en op onderzoek te blijven gaan. Het waren mede mijn beste leermeesters. Daarom een oprechte dank aan iedereen.

Het woordje offeren vond ik vroeger een verre gaande bedoening, maar nu begrijp ik het (denk ik) meer en meer. Want het leven is een blijvend groeiproces.

## Bronnen en bronvermeldingen

Leerstof gegeven door **Suman**: Antaranga yoga  
Asana  
Marga's  
Yama & niyama  
Tantra

Leerstof gegeven door **Atma Muni**: Yoga Sutra  
Yoga & wetenschap  
Bhagavad Gita

Uit tijdschrift **YOGA**: Onderbewustzijn & Bovenbewustzijn

**Yama en niyama** van **Ajata Stam** Yama & niyama