

## De Essentie van Yoga (Column in het Tijdschrift voor Yoga 4/16)

Omwille van de pollutie van het woord Yoga is het nodig het woord te ontdoen van alle ballast.

Yoga betekent essentieel Eenheid, **Eén**zijn en daarvan afgeleid ook **één**maken, verenigen.

M.a.w. het **doel** van Yoga is de eenheidsbeleving van het Zelf of het Zijn, in de termen van de Christelijke mystiek, de Unio Mystica of de vereniging van de ziel met God, het uiteindelijk doel van het spirituele pad...

Andere termen zijn: Ātma Vidyā (**Zelf**kennis), **Zelf**ervaring, **Zelf**realisatie, Brahma Vidyā (**Gods**-realisatie). In moderne psychologische taal: absolute deconditionering.

De Weg hiernaartoe is beschreven in twee klassieke werken die meer dan tweeduizend jaar oud zijn: de 'Yoga Sūtra' van Patañjali en de 'Bhagavad Gītā' en Christelijk de 'evangelieën'. Deze teksten zijn van ongeëvenaard belang voor de Yogi, die in wezen een Waarheidszoeker is, een ontdekkingsreiziger op weg naar zijn diepste wezen, zijn diepste Zelf.

Het pad van essentiële Yoga is een mystiek pad dat inherent is aan de menselijke natuur. Yoga is aldus universeel. De Yoga die nu wereldwijd verspreid is komt uit Indië maar was, onder andere namen, aanwezig in alle culturen. Alleen heeft Indië op een exclusieve wijze de wetenschap van Yoga doorheen millennia bewaard en ontwikkeld. Vandaar de enorme waarde van de traditie.

Daardoor is Yoga intensief spiritueel! Hier passen enkele verduidelijkingen: Spiritualiteit is niet hetzelfde als godsdienstig. Dit laatste berust meestal, op geloof aan dogmatische leerstellingen die verschillen van godsdienst tot godsdienst terwijl spiritualiteit universeel en inherent is. Mystici van alle religies en mystici zonder religie spreken dezelfde 'taal'. Spiritualiteit en Mystiek zijn door en door realistisch en nuchter en allesbehalve 'zweverig' zoals velen denken.

De Weg van Yoga en de Eenheidservaring berusten **niet** op rationeel en logisch denken. Denken kan de beperking van de dualiteit (goed-slecht, licht-donker, enz.) niet overschrijden. De Zelfkennis (nog een andere term is Verlichting) is enkel bereikbaar via **transcendente ervaring**. Daarom is de essentiële praktijk van Yoga '**Dhyāna**' (slecht vertaald door 'meditatie'). In de Vedānta darśana geeft men de drie middelen om het doel te bereiken: Śrāvana, manana en Nididhyāsana of **luisteren** (in brede zin 'opnemen'), **overwegen** (nadenken, verteren, verwerken) en **diepe en herhaalde meditatie**. Dit is een ernstig en diep innerlijk proces dat een begeleidend zuiveringsproces vraagt (yama en niyama), waarbij goedheid, vriendelijkheid en vertrouwen ontwikkeld moeten worden en die de juiste Bhāva (ingesteldheid, overtuiging) teweegbrengen. Een écht monnikenwerk (zonder dat men een monnik moet worden...).

Deze innerlijke omwenteling brengt een omkering teweeg (de ware betekenis van 'beking') die van een mens een Mens maakt!

Echte spiritualiteit en mystiek is dus zeker niet zweverig (new-age), niet emotioneel en niet intellectueel Zij worden gekenmerkt door 'overgave' en 'loslaten'...

Ātma Muni