

# Vrijheid

*Een inleiding tot yoga*

Eindwerk

**Śrī Yogeśwarānanda**  
**Yoga Mahāvidyālaya**

Yoga-Academie

LC

Augustus 2017

# **INHOUDSTAFEL**

Voorwoord	3
Inleiding	5
Ken jezelf	7
Neti, neti	12
Telkens opnieuw en vanuit onthechtheid	14
Yama en Niyama: onontbeerlijk fundament	18
Discipline is geen opgave	21
Over ontwikkelen van wilskracht	24
De heerlijkheid van overgave	27
Vaardig handelen	28
Bewaar de stilte	29
Dan rust de ziener in zichzelf	30
Dankwoord	32
Citaten	33
Bronnen en aanbevolen literatuur	34

## Voorwoord

Als kind had ik een enorm sterke band met mijn grootvader. Ik herinner me dat ik als kleuter zoveel ik kon op zijn schoot kroop en daar gewoon wilde “zijn”. Wij voelden ons erg verbonden. Ook als ik al wat ouder was en er in de zomervakantie verbleef, was mijn lievelingsmoment van de dag het ontbijt aan de keukentafel voor het raam. Hij las de krant en ik zat gewoon in stilte naast hem, te zijn. Jammer genoeg is die band verwaterd, wij woonden ver en al opgroeiend werd ik te onbewust om te beseffen wat die liefdevolle verbondenheid betekende. Ik denk ook niet dat hij erg “ bezig” was met spiritualiteit, maar hij had die speciale gelijkmoedige uitstraling. Hoe dan ook, hij is reeds lang geleden overleden en ik heb nooit een diepgaand gesprek met hem gehad over spiritualiteit. Maar toch ligt daar, in dat gevoel van eenheid, verbondenheid, het begin van mijn ontdekkingsstocht.

Mijn kennismaking met yoga als systeem dateert van 2004. Als werkende moeder van drie kleine kinderen zag ik de yogalessen bij Dharma Muni als een welkome wekelijkse onderbreking waarin ik mijn lichaam leerde kennen en ontspande, weg van de prestaties die ik mezelf had opgelegd. Al gauw werd ik me meer bewust van het lichaam, ook doorheen het dagelijks leven. Op levensbeschouwelijk vlak was ik al enige tijd bezig met boeddhisme maar yoga als filosofisch systeem kende ik niet. De yogapraktijk maakte echter gaandeweg een en ander los - voorbij het denken - en mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Ik startte de yoga-academie in september 2010. Niet met de bedoeling om later les te geven, maar om diepgaand onderricht te krijgen van ervaringsdeskundigen, mijn inzichten te verdiepen en het ervaren van de werkelijkheid mogelijk te maken.

De jaren van studie, contemplatie en praktijk geholpen door inspirerende boeken, stages en lesgevers uit diverse stromingen, hebben me uiteindelijk vier jaar geleden doen belanden bij de lessen en leringen van Swami Rama, zelf opgevoed en opgeleid door meesters uit de Himalaya en Tibet. Hij was erg belangrijk voor de internationale verspreiding van wat nu bekend staat als de traditie van de meesters uit de Himalaya, een combinatie van Yoga, Vedanta en Tantra. In 2016 volgde ik een 10-daags zelftransformatie programma in Sadhana Mandir Ashram, de Ashram die Swami Rama in de jaren ‘60 liet bouwen aan de oevers van de Ganges in Rishikesh, Indië. Wat ik daar geleerd en ervaren heb was een ontwapenende bevestiging van dit pad waar ik me vanaf het eerste boek zo vertrouwd mee voel. De inspiratie die ik daar gevonden heb laat me niet meer los. Ik heb nu het gevoel dat alles wat ik

doe, bestudeer en ervaar bijdraagt aan mijn spirituele groei.

Naar aanleiding van de opdracht tot redactie van een eindwerk vond ik het moeilijk om me te verdiepen in een specifiek onderwerp zonder eerst een soort consolidatie-oefening te maken: “Wat heb ik nu geleerd? Wat is essentieel om tot fundamentele vrijheid te komen?”. Het resulteerde in een lijstje van inzichten die mij beroerd hebben en die ik belangrijk vind in het ontluikingsproces. Ik besloot daarom om als eindwerk eerder een soort inleiding tot yoga neer te zetten waarin ik die basisinzichten bespreek.

De eerste aanzet heb ik enkele maanden geleden geschreven toen ik er een weekend alleen en in stilte op uit trok naar de polderstreek. Ik nam een schrijfblok en pen mee en heb daar gewoon neergepend wat in me opkwam omtrent de diverse thema's. Daarop heb ik dan verder gebouwd. Het resultaat is daarom geen uitgebreid theoretisch werk. Ik heb eerder getracht om deze grondslagen op een zo eenvoudig mogelijke manier aan te raken en weer te geven waarom ze zo belangrijk zijn in een transformatieproces.

Over elk van de thema's zijn schitterende werken te vinden met uitgebreide commentaren. Ik kan de geïnteresseerde lezer alleen maar aanraden om de diverse Upaniṣads, de Bhagavad Gītā, de yoga sūtra's van Patañjali te bestuderen. Ik ben behoorlijk in de ban van alle boeken van Swami Rama. Ook de diverse lezingen van hem die op Youtube te vinden zijn kan ik aanraden. Achterin vind je een leeslijst van werken die me de afgelopen jaren sterk geïnspireerd hebben. Elk moet zijn eigen weg vinden, dit zijn de boeken die me sterk geholpen hebben. Sommige werken komen uit het boeddhisme, wat nauw verwant is met yoga.

### **Verantwoording van het gebruik van "wij" en "je"**

Dit eindwerk is een soort consolidatie-oefening voor mezelf geworden en kan gelezen worden als inleiding tot yoga. Eerder dan tot de gevestigde yogi richt de tekst zich dus tot de sādḥaka, de zoekende beoefenaar, waartoe ik mezelf ook reken. Vandaar het gebruik van "wij" en "je" doorheen de tekst.

# Inleiding

*When you finally develop the capacity to meditate from the moment of awakening to the moment of sleep, and yet stay perfectly at ease in the world, moment to moment, living becomes a totally delightful and freeing experience.*

*Ram Dass*

Wat is het doel van het leven? Een moeilijke vraag waar ieder naargelang zijn achtergrond en ervaringen een andere invulling aan kan geven. Ik heb me van kinds af aan niet kunnen vinden in dogmatische godsdiensten. Ik wilde gewoon gelukkig en vrij zijn, en dat is eigenlijk nooit veranderd. Swami Rama vat het samen als vreugdevol leven in vrede, harmonie en zaligheid. Buddha beschrijft het als vrij zijn van lijden. Ook in de Westerse filosofie (Spinoza bijvoorbeeld) wordt gelukzaligheid als hoger doel aangehaald.

Waar we naar op zoek zijn gaat dus veel dieper dan leuke dingen doen, tijdelijke geneugten nastreven. Het is gelukzaligheid zonder vorm. Wat zou je ervan vinden om in een continue staat van vrede, harmonie en gelukzaligheid door het leven te gaan? Het is mogelijk voor iedereen, maar de weg ernaartoe vraagt toewijding. En een besef dat de uiterlijke wereld (en dus ook jouw lichaam en denken) niet de werkelijkheid is. De ultieme werkelijkheid is eeuwig, oneindig en zonder eigenschappen. Het ligt aan de bron en gaat voorbij aan de vergankelijke wereld met zijn verschijnselen. Hoe bevrijdend is het om te ervaren dat dit lichaam, gedachten en verlangens niet de werkelijkheid zijn maar een vergankelijke manifestatie zoals een golf opkomt en weer neerslaat tot oceaan? Jij kan tot de ervaring van “ocean-zijn” komen mits je je kan losmaken van je gemanifesteerde vorm en naar binnen kan gaan, voorbij de wereld van de zinnen, terugkeren tot de bron waaruit alles voortkomt, dat zuiver bewustzijn is. De uiteindelijke eenheidservaring is er één van totale expansie in en tot bewustzijn. Komen tot een doorvoeld Weten: “Gij zijt Dat”. Die ervaring is zuivere zaligheid en verandert fundamenteel hoe je verder in het leven staat. *Sat cit ānanda*. Leven in *waarheid, bewustzijn en zaligheid*. Dat is vrijheid, *kaivalya*.

Swami Rama stelt dat yoga een wetenschap is die betrekking heeft op lichaam, adem, geest, ziel en uiteindelijk op het universum zelf. Ātma Muni omschrijft het als een ervaringswetenschap. Om te kunnen komen tot de ultieme eenheidservaring is er een

transformatieproces nodig. Een proces waarbij onze neiging om zich naar buiten te richten omgebogen wordt tot een naar binnen keren, weg van deze manifestatie en waarbij we ons steeds meer bewust worden onze ware aard. Yoga beschrijft wat de voorwaarden zijn, hoe het proces zich ontvouwt en is op zichzelf ook de toestand van Eenheid. Śrī Patañjali beschrijft het proces in zijn yoga sūtra's als acht ledig.

In dit inleidend werk verdiep ik me niet in de methode of het proces, maar geef ik een aantal fundamentele inzichten mee die van belang zijn om de groei, de bevrijding toe te laten.

## **Ken jezelf**

*Op de juiste manier handelen is alleen mogelijk als we op de juiste manier denken en we kunnen niet op de juiste manier denken als we geen zelfkennis hebben. Als je jezelf niet kent, zal er geen vrede zijn.*

*Door zich bewust te zijn van zijn eigen activiteiten wordt de geest verbazingwekkend rustig, stil, creatief - zonder dat zich iets als discipline of dwang voordoet. Dan, in dat stil zijn van de geest, ontstaat - spontaan - dat wat waarheid is.*

### ***Krishnamurti***

#### **Een anekdote over verlangens en gewoontes**

Mijn hond is een vriendelijk, tevreden dier. Altijd in de buurt, totale ontspannen aanwezigheid tot er iets gebeurt wat hem aanzet tot actie. Over de jaren heen heeft hij de handelingen en gewoontes van de gezinsleden goed leren kennen. Je jas aantrekken bijvoorbeeld kan voor hem betekenen dat we gaan wandelen en als je dan vervolgens de lade opentrekt waar zijn leiband in ligt wordt hij gek van vreugde.

Wanneer ik kook ligt hij stevast in de buurt. Zo gaf ik hem in een opwelling van dankbaarheid voor zijn schattigheid eens een koekje toen hij zo gezellig bij mij lag. Zomaar. En de volgende dag opnieuw. Het duurde niet lang of zijn sympathieke, luie, open aanwezigheid veranderde in één van sterke alertheid waarin hij mijn bewegingen geconcentreerd volgde, voor het geval ik mij richting de koffiemachine zou begeven waarboven de doos met hondensnoepjes staat. En zo begon ik hem af en toe eens een snoepje toe te stoppen. Je kan het vervolg wellicht al raden, al gauw lag hij niet meer gezellig bij mij in de keuken tijdens het kokkerellen, maar stond hij klaar bij de kast, keek me uitdrukkelijk aan en begon zelfs zielig te piepen als ik hem te lang negeerde.

Door mijn toedoen was mijn hond veranderd van een tevreden dier in een zielig rusteloos wezen (met licht overgewicht) dat bezeten was door een verlangen naar een snoepje. Ik had een gewoonte geïntroduceerd, een associatie: Laetitia in de keuken is gelijk aan een snoepje krijgen. En alle gezapige tevredenheid was verdwenen, vervangen door een rusteloos

verlangen. Gelukkig heb ik dat “groefje” in zijn brein terug kunnen verwijderen, ik kom er verder op terug.

Ook wij zijn onderhevig aan verlangens, en daardoor aan belemmerende gewoontepatronen. En we beseffen vaak niet hoe die verlangens ons onvrij maken, lijden veroorzaken. Wij verwachten dat de invulling van het verlangen ons tevredenheid zal schenken. Wellicht zal het kopen van die mooie handtas, het nuttigen van dat glaasje wijn, het eten van die reep chocolade met hazelnoten genoeg brengen. Maar het is tijdelijk. Vaak duikt het volgende verlangen alweer op. Of we hebben een schuldgevoel omdat we teveel gesnoept hebben.

Verlangens hebben is perfect natuurlijk. Wij zijn nu eenmaal levende wezens met zinnen en ervaringen. Wij hebben ook een bepaald identiteitsgevoel: "ik heb dorst", "ik ben moe"... De manier waarop we omgaan met verlangens bepaalt in welke mate dat verlangen en onze reactie hierop de mentale rust zal beïnvloeden, en in ons geheugen zal worden opgeslagen.

### **Een klein woordje over de yoga sūtra's van Śrī Patañjali**

Er bestaat discussie over wie Patañjali was en wanneer de yoga sūtra's werden geschreven. Vermoed wordt dat deze verzen geschreven werden rond 200 v. C., hoewel men denkt dat bepaalde delen op latere tijdstippen werden toegevoegd.

Een sūtra betekent letterlijk draad of leidraad. De yoga sūtra's bestaan uit 195 korte verzen die louter dienen als geheugensteun. Zonder ingewijd te zijn in de wetenschap van yoga kan men deze verzen dus niet begrijpen. Er werden dan ook reeds vele versies met uiteenlopende commentaren geschreven. In de yoga - academie hebben we gewerkt met de versie van Dr. I. K. Taimni. De verzen zijn onderverdeeld in vier hoofdstukken: het eerste deel beschrijft de toestand van totale absorptie (samādhi) wat eigenlijk (het doel van) yoga is, het tweede deel beschrijft de methode van oefening, het derde hoofdstuk beschrijft de gevolgen op vlak van de subtiele, psychische vermogens (siddhi's), en het laatste deel beschrijft de uiteindelijke bevrijding.

### **De beroemde vṛtti's**

Reeds in de eerste verzen van de Yoga Sūtra's stelt Patañjali: *yogaś citta vṛtti nirodhaḥ*, door Ātma Muni vertaald als "yoga is het elimineren van de categorische inhouden van het bewustzijn". Patañjali vervolgt: *tadā draṣṭuḥ svarūpe vasthānam* of "dan rust de ziener in zichzelf". En ook: *Vṛtti sārūpyam itaratra* of "anders is er vereenzelviging (van de ziener) met de wijzigingen (van het denken).

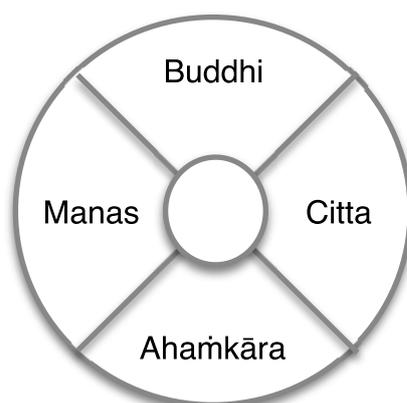
Soms wordt de eerste zin vertaald als yoga is het stilleggen van de golven van het denken. Dit spreekt misschien meer tot de verbeelding maar is niet volledig juist. Swami Rama verwijst naar de noodzaak om de werking van de geest te beheersen. Daarmee bedoelt hij niet het onderdrukken van het denken maar eerder de controle hebben over de activiteit van de geest, zodat de geest zich kan richten op de hogere werkelijkheid, voorbij het denken.

In de toestand van yoga - die er één van eenheid, verbinding, expansie is - zijn er geen *vrtti's* (wervelingen van het denken of, juister, categorische bewustzijnsinhouden) meer. Er zijn geen vormelijke gedachten met namen, adjectieven, beoordelingen vanuit het ik-gevoel. De geest is dermate tot rust gebracht dat er enkel nog bewustzijn is. De geest heeft zich teruggetrokken uit het gemanifesteerde. De ziener rust in zichzelf.

Teneinde de geest te verleiden tot dergelijke staat van rust is het nodig dat we de mechanismen, de functies van onze geest goed doorgronden. Met andere woorden, ken jezelf. Want het is de geest die de mentale onrust en de identificatie met het denken veroorzaakt en in stand houdt. Door oefening kunnen we de werking van onze geest veranderen zodat we meer en meer op een bewuste manier omgaan met onze impulsen en het wijze deel van onze geest de leiding geven.

### **De vier functies van de geest**

De geest wordt symbolisch voorgesteld als een wiel met vier spaken. De centrale as is het Zelf, *Ātman*. De vier spaken verdelen het wiel in vier gelijke delen die elk even belangrijk zijn: Manas, Citta, Ahaṁkāra en Buddhi.



*Manas* is het zintuiglijke denken. Het is onze mentale activiteit die zintuiglijke informatie verwerkt en handelingen uitvoert. Manas wordt ook het lagere denken genoemd maar is essentieel in ons functioneren. Manas heeft de neiging om te twifelen en dient instructies te krijgen van andere aspecten van onze geest. Manas wordt daarom wel eens vergeleken met een butler die gewoon uitvoert wat hem wordt bevolen van hogerhand.

*Citta* is de verzameling van alle indrukken die we verzameld hebben in ons onderbewustzijn, een databank als het ware. Mijn leraar in Sadhana Mandir noemde het de "craphouse", je zou het kunnen vergelijken met ons rugzakje vol ervaringen, indrukken, gewoontepatronen die we met ons meedragen. Vanuit dat rugzakje borrelen onze verlangens, neigingen op en worden gewoontepatronen in stand gehouden.

*Ahaṁkāra* of de ik-maker wordt wel eens ego genoemd. We moeten voorzichtig zijn met die veelgebruikte term omdat ego vaak als iets negatiefs (trots, zelfzuchtig...) wordt voorgesteld. We vermijden het gebruik van het woord ego daarom liever. *Ahaṁkāra* is in principe iets neutraals: het is het aspect van de geest dat onszelf ziet als iets afgescheiden, een individu met een lichaam en geestelijke activiteit. *Ahaṁkāra* zorgt ervoor dat wij deze ik-heid in stand houden. Op zich is dit dus een essentiële functie, we leven nu eenmaal en gebruiken dit lichaam als instrument. Maar *Ahaṁkāra* houdt door de illusie van afgescheidenheid een beperking in, en heeft de neiging om zich onterecht te identificeren met de informatie die binnenkomt en die te kleuren: "ik vind dit goed" of "ik vind dit niet goed". Het is *Ahaṁkāra* die de indrukken kleurt en ervoor zorgt dat we afkeer of net aantrekking ervaren en onthouden. Vanuit die valse identificatie gaat *Ahaṁkāra* dan *Manas* instrueren om verlangens die opborrelen in te willigen, waardoor we gaan handelen op een onvrije manier.

De vierde functie van de geest is *Buddhi*, het hogere intelligentieprincipe. *Buddhi* verschaft ons het onderscheidingsvermogen en helpt ons om juist te beslissen, te handelen in functie van wat waarlijk nuttig is op dit moment. Hoe meer onvrij we zijn, hoe meer *Buddhi* versluierd is en daardoor weinig impact heeft op ons denken en handelen. Het zuiveren, ontsluiten van *Buddhi* als leidinggevende in onze mentale activiteit is een essentieel aspect in het transformatieproces tot vrijheid. *Buddhi* gebruikt dan de wilskracht, vastberadenheid van de ik-heid *Ahaṁkāra* om via consistente praktijk en aandacht de geest te richten op de werkelijkheid.

### **Aandacht is het middel**

Als denkend wezen zijn wij gedrield in het benoemen, ordenen, analyseren van het meeste wat op ons pad komt. Wij hebben een beeld van hoe het moet en vergelijken onze observatie met het mentale model van wat wij denken wat hoort, met andere woorden wij hebben de neiging om te beoordelen en veroordelen. Het probleem hiermee is dat dit je identificatie met gedachtepatronen versterkt en je verwijderd van je ware intelligente kern.

Door je interne processen te observeren worden diepgaande en doorleefde inzichten mogelijk. Je neemt afstand, het waarnemende aspect wordt verder ontwikkeld en je ervaart dat gedachten komen en gaan en dat jij dat niet bent. Door *Buddhi* te cultiveren ga je de neiging ontwikkelen om niet langer gedachten vast te houden, laat staan er een oordeel aan te

verbinden. Oordelen, veroordelen is het vasthouden aan een gekleurde mentale constructie, versterkt de valse identificatie, en bindt.

Je ware natuur is niet dit lichaam en deze persoonlijkheid met zijn onderbewuste rugzak vol indrukken, neigingen, en rondfladderende gedachten en emoties. Je ware natuur is pure liefde voor wat Is; is vredevol, tevreden en in volledige symbiose met zijn omgeving. Velen leven zonder ooit contact te maken met die ware natuur, terwijl daar juist de ware gelukzaligheid te vinden is. Niet weten wat je werkelijk bent is de oorzaak van alle ellende. Uit onwetendheid van onze ware identiteit zijn onze handelingen, gedachten, gekleurd, niet zuiver, gericht op het in stand houden van onze ik-burcht. Het gevolg is dat dit indrukken nalaat in onze geest en ook onze omgeving beïnvloedt. In yoga-filosofie spreekt men van karma. Het resultaat is een beperking van ons leven. Ons handelen is niet vrij en verstoort onze innerlijke rust. En daarbij verstoren we de rust in onze omgeving en bij anderen.

Het zuiveren, activeren, cultiveren van Buddhi brengt een toenemend onderscheidingsvermogen met zich mee. Wij zijn meer en meer in staat om neutraal vast te stellen wat er zich op dit moment voordoet, wat de mogelijkheden zijn, te (h)erkennen wat dit moment nodig heeft en daar in totale overgave mee om te gaan. Ramana Maharshi leerde zijn leerlingen bijvoorbeeld het gebruik van vier filters: is deze gedachte nuttig of niet; is het reëel of niet, zal dit geluk of miserie met zich meebrengen, zal dit me bevrijden of me binden? Mijn leraar in Sadhana Mandir moedigde aan om bij een bepaalde impuls even stil te staan: is dit interessant? Of is het eerder grappig? En dan los te laten.

Dankzij het transformatieproces laten wij meer en meer de gekleurde gedachten, de valse identificatie los. En wat wij verliezen aan valse identificatie winnen wij aan tevredenheid, aan gelijkmoedigheid. Het verlies aan verkeerde identificatie brengt een zekere transparantie met zich mee. Wij ontdekken de ruimte van het bewustzijnsveld waarin alles zich voordoet, ervaren de potentie ervan. Daarin verblijven is gelukzalig. Tegelijkertijd zijn we minder gepassioneerd door onze eigen verhaal, wat heerlijk bevrijdend is. Wij beseffen dat wij een vehikel zijn van manifestatie, en hoe zuiverder onze ingesteldheid, hoe zaliger de ervaring om in overeenstemming met de werkelijkheid te handelen. Je geeft iets op maar krijgt er alles voor terug.

## Neti, neti

*“Your duty is to be and not to be this or that. 'I am that I am' sums up the whole truth. The method is summed up in the words 'Be still'. What does stillness mean? It means destroy yourself. Because any form or shape is the cause for trouble. Give up the notion that 'I am so and so'. All that is required to realize the Self is to be still. What can be easier than that?”*

***Ramana Maharshi***

De verleiding is groot om ook het transformatieproces te conceptualiseren. We kunnen niet anders, gezien we hier één en ander onder woorden trachten te brengen. Toch is het belangrijk erop te wijzen dat deze woorden ook maar richtingaanwijzers zijn. Wij zijn het gewoon om ons zintuiglijk denken te gebruiken, om naar onszelf te kijken als een model gebaseerd op vanuit de buitenwereld naar binnen kijken. Wij moeten echter leren om die concepten los te laten.

De weg naar binnen gaat naar de bron, de potentie en zelfs voorbij de potentie. Van gemanifesteerde vorm naar het vormloze.

Het rationele verstand kan daar niet bij; alles wat wij benoemen heeft met vorm te maken. Wij moeten dus ook beseffen dat telkens wanneer we het over iets hebben; een vorm, een object, een patroon dat dat Het niet is. “Neti, neti” of “Niet dit, niet dit”.

Vandaar ook dat Krishnamurti bijvoorbeeld zich verzette tegen het institutionaliseren van zijn leringen. Hij zag in dat dit afleiding zou brengen van de essentie. Een instituut met programma's, leraren, methodes, gebouwen, leden, namen enzoverder zou een beperking van zijn onderricht betekenen. De weg is individueel en naar binnen. Weg van concepten.

Technieken kunnen helpen op voorwaarde dat men ze ziet als technieken en er niet vast in blijft hangen. Inspirerende teksten zijn waardevolle bronnen van inzichten en kunnen op een ontroerende manier de sluier van onwetendheid oplichten. Door contemplatie op inspirerende woorden, zinnen, kunnen we tot een doorvoeld en doorleefd inzicht komen dat ons helpt op ons pad. Maar tegelijkertijd moeten we de woorden ook loslaten willen we tot het waarlijk Ervaren, het Eén Zijn komen. Buddha stelde dat zijn leerlingen hem moesten vermoorden eens ze zijn bevrijdende leringen hadden verinnerlijkt en tot bevrijdend inzicht waren

gekomen. Instituten beperken en worden meer dan eens bestendigt door mensen die blijven hangen zijn in het conceptuele. “Steek je lamp zelf aan. Niemand zal je verlossing brengen.”, was nog zo’n mooi gezegde van Buddha.

Door contemplatie op het feit dat elk object, gedachte, alles wat je een naam kan geven niet de absolute realiteit is, kan je net komen tot begrip van de aard van de absolute realiteit, namelijk dat het dat allemaal niet is. Dergelijke praktijk kan je helpen om je ingesteldheid te zuiveren waardoor je meer en meer onthecht gaat handelen, in overeenstemming met je ware natuur. Je gaat omstandigheden creëren waarin je je omkeringsproces mogelijk maakt. De rest overkomt je. Je verliest je in het Zelf.

Het is belangrijk om leringen te ontvangen van bevrijde mensen indien mogelijk, of tenminste van leraren die een zuivere ingesteldheid hebben. Zowel leraar als leerling dienen oprecht en zuiver om te gaan met de aangebrachte praktijk en leringen. Vandaar dat het belangrijk is om de juiste leraren op zijn pad te ontmoeten. Het is van belang dat de leerling zijn onderscheidingsvermogen en intuïtie gebruikt wanneer hij voor een bepaalde school of leraar kiest, een bepaalde weg inslaat. Is het werkelijk wat er nu nodig is? Of heeft het meer te maken met het nastreven van een vorm, een concept, het bevestigen van een denkmodel?

Suman citeert graag Ramana Maharshi die op vragen van zijn leerlingen vaak antwoordde: "Wie stelt de vraag?". Het uiteindelijke antwoord ligt niet in een concept of een vorm en dus zijn de meeste vragen ook teveel ontsproten aan redeneerprocessen die aan de ultieme realiteit voorbij gaan. Niet dit, niet dit.

## Telkens opnieuw en vanuit onthechtheid

*As long as any desire pulls or pushes you, you are like a flame which flickers in the winds.  
But as you come to your center, as you break the identification with desire, you become calm;  
like a candle in a niche where no wind comes.*

**Ram Dass**

Patañjali vertelt ons dat wij de zaligmakende eenheid kunnen bekomen door niet aflatende beoefening (abhyāsa) en onthechtheid (vairāgya). De wijzigingen van het denken moeten wegvallen, en dat kan alleen door oefening en door ons te onthechten.

### **Opletten voor doenerschap**

Yoga is niet iets wat je kan doen. De methode van yoga komt neer op het creëren van een omstandigheid, *toestand* waarin je door los te laten, je over te geven, het omkeringsproces laat plaatsvinden. De 8 leden van het bevrijdingsproces volgens Patanjali verwijzen allen naar toestanden. Yama, Niyama zijn ingesteldheden, Āsana is een toestand van niet-lichaam. Prāṇāyāma is een toestand van uitbreiding van adem en prāṇa (energie). Pratyāhāra is een toestand waarin de zinnen zijn teruggetrokken. Dhāraṇā is de toestand van éénpuntige aandacht, concentratie. Dhyāna is een toestand van meditatie. Samādhi is tevens een toestand maar dan van volledige absorptie, volle leegheid waarin de waarnemer komt tot de bevrijdende ervaring van zijn ware natuur dat zuiver bewustzijn is en dus vormloos.

Wat je kan doen is de omstandigheden creëren en dat vraagt wel enige activiteit maar het is van essentieel belang dat de ingesteldheid waarmee je handelt zuiver en vrij is, met andere woorden dat het niet dient om één of andere ingebeelde identiteit te voeden, of iets te verwachten. Want dan blijf je in de vicieuze cirkel ronddraaien van onwetendheid, maar dan onwetendheid met een spirituele toets wat het alleen nog moeilijker maakt om je te onthechten en tot ware vrijheid te komen.

Sommige zoekers blijven eerder als een toerist bezig met de praktijk. Daarmee bedoel ik dat ze de inzichten niet integreren in hun dagelijks leven maar gewoon af en toe eens naar een les of lezing gaan, yoga zien als een interessante hobby of activiteit. De ontspanning die

bepaalde lichamelijke en mentale praktijken brengen zijn aangenaam en men heeft het gevoel ‘goed bezig’ te zijn. Zowel ‘aangenaam’ als ‘goed bezig’ hebben eerder te maken met het in stand houden of met het verder vorm geven aan een gekleurde individualiteit. Terwijl wij net voorbij willen gaan aan de kleuringen. Ware bevrijding zal enkel komen wanneer we onze identiteiten opgeven, ook die van spirituele zoeker. Ware bevrijding gaat over het ontdekken van de waarheid voorbij de manifestatie. Dit brengt een zaligheid met zich mee die niet met woorden te beschrijven valt. Ware bevrijding komt niet door iets te doen maar heeft net als voorwaarde om het doenerschap op te geven. Minder doen, meer zijn: zijn gaat met voelen gepaard en gaat daar vervolgens aan voorbij. Zijn staat los van het denken. We zijn bewust aanwezig, bewust van het bewustzijnsveld dat we zijn en van waaruit onze manifestatie voortkomt. Vanuit dat doorvoelde weten volgt de toestand van vrede, harmonie en zaligheid.

We wensen dus de juiste omstandigheden creëren voor lichaam en geest waarin het komen tot die bevrijdende zijns-ervaring mogelijk is. Dit gaat met kleine stapjes; voorzichtig en vanuit een zin voor waarheid. Voldoende doenerschap om de omstandigheid toe te laten en dan loslaten. Ook in het dagelijks leven, continu. We leren onderscheid maken. We nemen neutraal waar maar met gefocuste aandacht. We sturen bij waar nodig en houden rekening met onze mogelijkheden op dit moment.

### **Niet aflatende beoefening**

Het is belangrijk om een consistente praktijk te volgen, steeds weer de ruimte toelaten, de weg naar binnen opzoeken, zelfs tijdens je dagelijkse bezigheden. Spirituele praktijk beperkt zich niet tot je meditatiemat. Als je teveel heen en weer schippert tussen het externe (waartoe ook jouw individueel zijn met lichaam en geest behoort) en je innerlijke transformatieproces zal dit je rust verstoren, mogelijk zelfs depressie met zich meebrengen. Uit onwetendheid verzet Ahaṁkāra zich immers uit angst om de identiteit te verliezen, en zal elke gelegenheid aangrijpen om via zelfkritiek of trots zichzelf prominenter aanwezig te maken en samen met Manas denken en handelen aan te sturen. Echter gaandeweg, naarmate het bevrijdingsproces zijn werk doet, gaan Ahaṁkāra en Manas zich richten op de hogere werkelijkheid. De illusie van afgescheidenheid is opgeheven. Waarom dan nog een onderscheid maken tussen het dagelijks leven en je beleving op het meditatiematje?

Het is van belang om voorzichtig, met kleine stapjes, zeer bewust, op een vasthoudende manier, je sādhanā te beleven. Een ochtendritueel en een avondritueel zijn erg nuttige praktijken maar het is vooral ook de continue beleving, aandacht die van belang is. Aandacht, focus, als instrument om onderscheidingsvermogen te ontwikkelen. Verbinding beleven door tijd in de vrije natuur door te brengen. Liefde voelen. Liefde zijn.

## **Onthechtheid**

Onthechting is van primordiaal belang en komt vanzelf met een zich ontwikkelend onderscheidingsvermogen en het toenemende ervaren dat je niet afgescheiden bent. Er valt niks te verdedigen. Wanneer je handelt zonder te verlangen naar de vruchten van je handeling of nog beter zonder gehecht te zijn aan de uitkomst van die handeling, dan ben je waarlijk vrij. Heb vertrouwen. Hoe meer je loslaat, hoe meer je context ruimer zal worden en omstandigheden zich zullen openbaren waarin gebeurtenissen zich ontfouwen die exact goed zijn voor jou, voor dit moment binnen het transformatieproces. Er zullen gebeurtenissen, processen plaatsvinden die als pijnlijk worden ervaren. Maar de hamvraag is steeds: “wie heeft pijn?”. Ga op je matje zitten en observeer wat gebeurt. Observeer de ademhaling. Observeer de gedachten, emoties die opborrelen en laat ze voorbij dwarrelen zonder er dieper op in te gaan. Het is niet de ziener die lijdt. De ziener is neutraal. Stelt vast zonder te oordelen. Daar moet je naartoe, het is de ziener die je zoekt, identificeer jezelf met de ziener. Door daar contact mee te maken kan je de rest loslaten.

Onthecht betekent niet onverschillig. Onverschillig is een emotie. Ergens niet om geven is het omgekeerde van ergens om geven. Beiden hebben betrekking op valse identificatie, het benoemen van dingen vanuit een gekleurde ik-heid. Bij onthechting laten we nu net de identificatie los. Onthecht zijn komt voort uit het doorvoelde weten dat we verbonden zijn met alles en dat we dus niet afgescheiden zijn. Niks hoeft dan ook van ons te zijn. Het heeft als voorwaarde dat we handelen, spreken vanuit een zuivere intentie, in overeenstemming met wat nodig is op dit moment. Meer kunnen wij niet doen, en het resultaat, het gevolg, is wat het is. Onthechting is geen attitude die je jezelf oplegt. Het is het gevolg van een continue beoefening van aandacht, het ontwikkelen van onderscheidingsvermogen. Contemplatie. Meditatie.

Meditatie (de praktijk, niet de toestand) laat toe om hier en nu aanwezig te zijn. Vele gedachten komen naar voor, gelinkt aan verwerken van verleden of nadenken over de toekomst. Gedachten die gekleurd zijn, gefilterd door Ahaṁkāra dat vanuit het ik-gevoel de neiging heeft om ervaringen te beoordelen waardoor indrukken worden opgeslagen in Citta. Door regelmatig te mediteren beginnen wij ons meer en meer te identificeren met de ziener en stellen wij de al dan niet gekleurde gedachtepatronen en emoties vast op een onthechte manier. En dit laat ons dan ook toe om in ons dagelijks leven de dingen te zien zoals ze zijn zonder ons bastion erbij te betrekken. Zonder te oordelen. Aandachtig, bewust, gewaar zijn. Je stelt vast dat wat je denkt te zijn niks anders is als een verzameling neigingen, processen, die voortkomen uit opgeslagen diepe indrukken, zintuiglijk denken en Ahaṁkāra, en dat die neigingen continu veranderen. Je daarvan bewust worden op zich is al bevrijdend. Beseffen dat jij dat niet bent, hoe bevrijdend is dat?

## **Open je hart**

Door gevoelens van liefde en appreciatie te cultiveren maak je aandachtig en bewust gewaar zijn mogelijk. Je betreft je lichaam, je hele wezen bij wat er op dit moment is. Automatisch is er onthechting en inspiratie om het juiste te doen. Liefde is de verbindende kracht, de levensenergie die alles doordringt. Door daarop af te stemmen komt het ontroerende doorvoelde Weten: “Ik ben Dat” en “Ik ben levenskracht”. Maar vooral het gewaarworden van de potentie van alles en het besef dat indien je intenties zuiver zijn, jij als instrument die levenskracht kan aanwenden om op volmaakte wijze uiting te geven aan wat zich dient te manifesteren, wat dit moment, nu, vraagt.

## **Yama en Niyama: onontbeerlijk fundament**

*Once we understand that the path of the self is simple, easy and natural, and that it's our birthright, then our desires will start flowing inwards instead of outwards to the external world.*

*Swami Rama*

### **Over verlangens en emoties**

We hebben het reeds gehad over het “probleem” van verlangens. In yoga spreekt men over de 6 neigingen of vijanden waarmee we in dat kader geconfronteerd worden: het verlangen zelf, de emoties die gepaard gaan met niet vervuld verlangen namelijk woede en jaloezie; en de emoties die gepaard gaan met vervuld verlangen namelijk trots, gehechtheid en gulzigheid.

Elk van deze emoties verhinderen ons om waarlijk vrij te zijn. Door het cultiveren van de ingesteldheden yama en niyama gaat men verlangens en de resulterende emoties zuiveren en komen we tot onthechtheid.

Yoga, verenigen, is onmogelijk voor jou als individu wanneer de basis ingesteldheden van yama en niyama zich in jou niet hebben gevestigd. Het verwijderen van de wervelingen van het denken is met andere woorden alleen weggelegd voor wie zijn verlangens en daarbij horende emoties onder controle heeft. De yama en niyama worden soms voorgesteld als de twee steunpijlers van een ladder waartussen dan de volgende stappen in het bevrijdingsproces worden geplaatst. Ze zijn dus fundamenteel voor het bevrijdingsproces.

### **Yama**

Yama wordt vertaald als zelfbeteugeling. Het zijn de gedragsprincipes (gebaseerd op de juiste intentie) ten opzichte van wat wij in de gemanifesteerde wereld zouden omschrijven als de buitenwereld. Hoe reageren wij op, gaan wij om met de uiterlijke wereld. Het gaat hier niet enkel om gedrag in woord en daad maar ook en vooral om het meer subtiele denken en tot de subtielste intentie dat daaraan vooraf gaat. Het is de intentie die concrete gedachten

met hun daaropvolgende emoties, woorden en daden voortbrengt.

De vijf yama die Patañjali beschreef moet je dan ook in de meest spirituele context van het doel van de vereniging zien. *Ahiṃsā* staat voor geweldloosheid, jezelf en anderen niet dwingen: in daad en woord, in denken tot in de subtielste intentie. De yogi ziet zichzelf niet als afgescheiden. Geweld plegen komt neer op zichzelf geweld aandoen. Het gevolg van het belichamen van *ahiṃsā* is vrede met anderen en zichzelf. *Satya* betekent zin voor waarheid, authenticiteit, eerlijkheid. Leven in een bewustzijn van wat de werkelijkheid is voorbij de duale wereld van manifestatie. Het gevolg van nastreven van *satya* is een natuurlijke stroom van goedheid en positieve vruchten. *Asteya* betekent letterlijk niet stelen. Het gaat hier om het zich niet toe-eigenen. Niks is van jou. Verlang er niet naar om iets te bezitten. Alles is er om te gebruiken - draag er dan ook eerbiedig zorg voor - maar niks is daadwerkelijk van jou. Ook je lichaam niet. Wie *asteya* belichaamt is tevreden en ontvangt de noodzakelijke middelen op het juiste moment. *Brahmacarya* staat voor het gericht zijn op het allerhoogste, de werkelijkheid, op zuiver bewustzijn. Er wordt geen belang gehecht aan het zinnelijke. Het gevolg is een sterke vitaliteit. *Aparigrahā* staat voor niet grijpen, niet verzamelen, vrij zijn van hebzucht. Leid een eenvoudig leven waarbij je jezelf niet identificeert met bezit, en talenten. Het resultaat is voldoening, verdwijnen van mentale behoeften.

## **Niyama**

De vijf niyama slaan op onze innerlijke ingesteldheid, de toestand van onze geest. De eerste is *śauca* of zuiverheid, reinheid schoonheid: zuiverheid in lichaam en geest door jezelf gezond te voeden, te verzorgen, zuivere intenties te cultiveren. Dan pas kunnen we ons zelf waarlijk kennen. Je geest richt zich spontaan op de hogere werkelijkheid. *Samtoṣa* betekent tevredenheid, een rustgevende toestand vrij van verlangens. Het brengt vreugde en tevredenheid.

De laatste drie niyama zijn erg belangrijk in het transformatieproces en worden ook *kriya yoga* genoemd, of de yoga van het doen. *Tapas* staat voor vurige inzet, toewijding aan jezelf. Het wordt ook vertaald als onthouding, ascese waarmee men wijst op het niet ingaan op verlangens, maar ik verkies de term vurige inzet omdat het wijst naar het hoofdverlangen van bevrijding, als dat verlangen voldoende sterk is komt de sterke toewijding en het kanaliseren van de lagere verlangens op natuurlijke wijze. Gevoed door een sterke wilskracht handhaaft de *sādhaka* een effectieve spirituele praktijk en cultiveert hij de noodzakelijke bevrijdende ingesteldheden. Hij leert nee te zeggen... Het gevolg is het vernietigen van onzuiverheden. *Svādhyāya* betekent studie van het zelf, door kennis van onze ware natuur uit het proces van de foutieve identificatie komen. De *sādhaka* dient zichzelf aandachtig te observeren teneinde onderscheidingsvermogen te zuiveren en te ontwikkelen. Hij verwerft inzicht door te

contempleren op bepaalde geschriften. Het gevolg van svādyāya is innerlijke gemeenschap, eenwording met de natuurlijke realiteit. De laatste niyama is *Īśvara praṇidhāna*, of overgave aan het Zelf of aan wat Is, aan de bron van je bestaan. Devotie is een krachtige praktijk om tot volledige overgave te komen. Het is een zeer krachtige innerlijke staat van moed, vertrouwen en optimisme. Het gevolg is samādhi, de toestand van volledige absorptie.

### **Wees authentiek in je praktijk**

Ook hier weer is het van belang te onderstrepen dat yama-niyama geen morele regels zijn die we ons aanmeten zoals wanneer we een rol zouden spelen. Het is niet iets wat we ons opleggen vanuit een dogmatisch denken, noch wat we doen. Als de intentie niet zuiver is, als we niet vanuit een liefdevolle, zuivere ingesteldheid denken, spreken, handelen zullen het toepassen van yama en niyama geen enkele bevrijdende invloed hebben.

Slagen we er echter in om de transformatie toe te laten, dan zal het gevolg een gelukzalige vrede zijn van waaruit wij op een zuivere manier onze praktijk kunnen beleven. Yama-niyama kan je zich laten ontwikkelen door zorgvuldige, aandachtige, oprechte oefening. Door contemplatie, door het cultiveren van objectloze liefde voor wat Is, door aandacht te gebruiken en onderscheidingsvermogen te ontwikkelen. Wanneer je beseft dat de essentie van wie of wat je bent losstaat van je neigingen, gedachtepatronen, emoties, zal je in staat zijn om op een natuurlijke manier yama en niyama te belichamen. Naarmate je evolueert zal zelfs je subtielste intentie zuiver zijn. Het is een heel subtiel proces; zoals hoger gezegd zal een onoprechte invulling ervan het tegenovergestelde effect hebben en zal men des te meer verstrikt geraken in een valse identificatie.

## **Discipline is geen opgave**

*Maar de mens met zelfbeheersing, die zich beweegt temidden van de objecten der zinnen zonder er door aangetrokken of afgestoten te worden, en die zich heeft onderworpen aan het Zelf, komt tot vrede des harten.*

### ***Bhagavad Gīta***

Ram Dass schrijft dat er pas ruimte voor bevrijding is wanneer je het idee opgeeft dat er iets is wat je moet verdedigen. Je bent een uniek individueel wezen. Met eigen lichamelijke kenmerken en een persoonlijkheid. Beiden (zoals alles in de gemanifesteerde wereld) evolueren continu en worden beïnvloed door ons gedrag, onze ervaringen, en onze leefomstandigheden.

De manier waarop we reageren op op bepaalde gebeurtenissen tekent ons, kleurt de manier waarop we onze ervaring opslaan in ons geheugen en beïnvloedt toekomstig gedrag, dat op haar beurt opnieuw zijn weerslag heeft op opgeslagen indrukken en toekomstig gedrag. Vandaar dat het zo belangrijk is om gedisciplineerd te zijn op lichamelijk en mentaal vlak. Aandachtig bewustzijn cultiveren, door volledig aanwezig te zijn in dit moment. Je bewust te zijn van wat zich voordoet, wat de neiging is die als reactie naar voor komt, het beslissingsproces dat aanstuurt tot een bepaald gedrag. Hoe meer bewust wij aanwezig zijn, aandacht hebben, hoe eleganter, juister, zuiverder onze reactie zal zijn, in overeenstemming met wat er nodig is op dit moment. Door zich op een neutrale manier de vraag te stellen: “Wat is er nodig op dit moment?”. Of nog beter: “Wat heeft dit moment nodig?”. Het cultiveren van het intelligentie-principe weg van zintuigelijk en puur ego-denken. Wat overblijft is ruimte waarin een ruimer bewustzijn van de realiteit mogelijk is. Je ziet de mogelijkheden van alles en maakt bewuste, onthechte keuzes. Maar daarvoor is inderdaad onthechting nodig - het opgeven van het verdedigen van de burcht van je idee van identiteit.

### **Maak er geen project van**

Je zuiveringsproces is geen project. Een project is weer iets van de buitenwereld waar objecten, vormen, concrete verwachtingen aan vast hangen. Verwachtingen trekken je naar

buiten en verhinderen de omkering naar binnen.

Swami Rama omschrijft discipline als *toewijding aan jezelf*. Het transformatieproces vraagt aandacht, toewijding. Maar wij moeten voorzichtig zijn. Wanneer wij onszelf een te rigide praktijk opleggen zullen wij in de val trappen van het nastreven van een vorm, en zullen wij ons verwijderen van de essentie. Wanneer wij te laks zijn en onze praktijk op een ongestructureerde en discontinue manier vervolgen zullen wij weinig bereiken en zullen gevoelens van frustratie ons ego versterken. Wij dienen een voorzichtige maar continue en toegewijde beoefening te vervolgen. Met liefdevolle aandacht voor wat is. We gaan steeds weer naar binnen. We openen ons hart. We zijn bewust aanwezig. Het betekent dat wij verlangens herkennen en dat we daar vanuit zelfkennis, bewust mee omgaan.

Terug naar de anekdote over de hond: het onstilbare verlangen naar een snoepje van zodra hij me in de keuken aan het werk zag kon ik op 2 dagen volledig afleren. Wanneer hij met schuin geheven kop zielig stond te kijken naast het rek commandeerde ik eenvoudigweg: “Op uw kussen!”. En onmiddellijk verdween hij uit de keuken, ging liggen, en was opnieuw zijn tevreden zelf...

Wij kunnen op dezelfde manier met onze verlangens omgaan. Wanneer we beoordelen dat het om iets gaat dat ons verwijdert van onze ware natuur die er één is van harmonieuze tevredenheid, dan *zeggen wij gewoon nee*. Wij gaan er niet verder op in. Eventueel leiden wij de aandacht van het verlangen weg door iets anders te doen. Zo kunnen wij ook ongewenste gewoontes vervangen door nieuwe (gewenste) gewoontes. Het vraagt aandachtige, liefdevolle toewijding. Eigenlijk is het niet zo moeilijk, maar het vraagt een minimum aan discipline. Een bepaalde aangepaste praktijk, en aandacht doorheen de dag.

### **Vermijd schuldgevoelens**

Schuldgevoelens helpen je bevrijdingsproces niet vooruit, integendeel, het versterkt gewoon je neiging om je te identificeren met je impulsen en laat sporen na in je onderbewustzijn. Wanneer je een fout hebt begaan, stel die dan gewoon vast en neem je voor om diezelfde fout niet te herhalen.

### **Wees realistisch**

Het is aangewezen om een realistische en dus vol te houden praktijk uit te werken en die te laten mee evolueren met zijn ontwikkelingsproces. Dagelijks mediteren is noodzakelijk. Āsana als praktijk vormt een voorbereiding zodat het lichaam voldoende lang kan zitten met het hoofd, nek en romp volledig recht. Wanneer men moeite heeft om met romp, nek en hoofd rechtop te zitten, is het aangewezen om een stoel gebruiken.

Het opnemen van diverse rollen in ons dagelijks leven is voor de meesten onder ons normaal. Wij hebben een job, zijn levenspartner van iemand, zijn vader/moeder/zoon/dochter, zijn vriend van, collega van, enzoverder. Het is erg belangrijk dat we doorheen onze activiteiten voldoende bij onszelf blijven. Door bewust de ademhaling te volgen en rustig te houden bijvoorbeeld, zijn we zelfbewust en kunnen we van daaruit op een aandachtige manier onze taken ter harte nemen. Indien dit nog niet zo natuurlijk is kunnen wij zorgen voor pauzes waarin we ons even afzonderen en naar binnen gaan met de aandacht. Op die manier herkalibreren we onszelf als het ware waarna we de draad terug verder kunnen opnemen.

Cultiveren van aandacht, oog voor details, focus, helpt om ons niet te verliezen in allerlei afleidingen en vaardig te handelen. Bewust eten. Bewust het lichaam verzorgen. Bewust met mensen omgaan. Vrienden kiezen die passen bij je levenswijze, die je inspireren, steunen. Waar je op een liefdevolle, vriendelijke manier mee om kan gaan. Inspirerende teksten lezen die je ontroeren. Kunst beleven van geïnspireerde kunstenaars. Een stille boswandeling maken. Dit alles is maar een greep uit wat je kan doen om de ruimte toe te laten die nodig is om het omkeringsproces mogelijk te maken en om je te verbinden met je Zelf. Je zal merken dat alleen al volgens deze principes leven een zekere sereniteit met zich meebrengt die erg aangenaam blijkt. Velen blijven dan ook in deze fase hangen.

Maar het is enkel een doorgedreven praktijk met de nodige vereenvoudiging, zuivering, verstilling (wanneer je er klaar voor bent) met lange meditatie waarin de volgende realisatietreden zoals beschreven door Patañjali zich kunnen voordoen.

## Over ontwikkelen van wilskracht

*I will do it, I can do it, I have to do it, I am fully equipped to do it, it's my birthright; this is called willpower.*

**Swami Rama**

Yoga is niet voor doetjes. Er is wilskracht nodig om het pad te bewandelen en het ontwikkelen van zelfkennis kan ook erg confronterend zijn.

Wij zijn levende wezens intens verbonden met de buitenwereld via onze zinnen. We ruiken, proeven, horen, voelen en zien; en dat is hoe we ons verbinden met de buitenwereld. Via onze zintuigen krijgen we allerlei prikkels binnen die ons informeren over de buitenwereld en wij reageren op de informatie die op deze manier binnen komt. Die reactie zorgt dan weer voor allerlei gebeurtenissen intern en extern waarop dan weer een reactie volgt enzoverder, enzoverder. De combinatie hiervan met onze neiging om ons te identificeren met ons lichaam, onze gedachten, onze verlangens laat sporen na in ons onderbewustzijn. Hierdoor ontstaan bepaalde neigingen, gevoed door onze ervaringen en indrukken uit het verleden die ons ertoe aanzetten om ons op een bepaalde manier te gedragen. Je denkt dat je vrij bent maar eigenlijk ben je dat niet. De yogi bevrijdt zich van deze impulsen door ze te leren herkennen. Via de aandacht neemt hij afstand en zijn gezuiverde onderscheidingsvermogen helpt om op een meer vrije manier te functioneren.

Het vraagt wilskracht om niet gewoon toe te geven aan alle impulsen en dus op niet een reactionaire manier te leven. Wilskracht in yoga wordt als *saṅkalpa śakti* omschreven. Saṅkalpa betekent vastberaden voornemen. Śakti is de liefdevolle kracht van de inspiratie. Het gaat hier dus om een krachtige, intens geïnspireerde motivatie die aanleiding geeft tot ware transformatie. Om wilskracht te ontwikkelen is het nodig om te oefenen, oefenen en nog eens te oefenen. Maar op een ontspannen en tegelijkertijd vastberaden manier.

De allerbelangrijkste oefening is aandachtig, intern, waarnemen. Daar begint het mee. Wat brengt dit moment? Welke neiging dient zich aan? Welk is de respons die hieraan gegeven wordt? Hoe meer aandacht, focus, hoe meer wij beginnen te begrijpen waar de neiging vandaan komt en hoe meer wij leren los te laten en te handelen in overeenstemming met wat werkelijk nodig is.

Een dagelijkse praktijk van naar binnen gaan is essentieel. Hoe vaker je contact maakt met je ware kern hoe meer je leert te onderscheiden. Je kan je eenvoudigweg houden aan een minimumpraktijk zodat je minstens enkele keren per dag contact maakt met je ware kern. Daar vertoeven is vredevol, een soort krachtige rusttoestand waar je je intens bewust bent van het bewustzijnsveld waarin alles zich voordoet. Dit is zonder meer de meest inspirerende manier om de dag te beginnen. Het verlangen zal vanzelf opborrelen om naar die praktijk terug te keren, en mettertijd zal je eenvoudigweg, wanneer je het wenst, via het voelen, de ademhaling en de aandacht contact houden met je diepste kern en tegelijkertijd je bewust zijn van het bewustzijnsveld waaruit alles voortkomt.

Om de geest onder controle te brengen is er vastberadenheid nodig. De geest zal zowel in het dagelijkse leven als tijdens meditatie voor afleiding zorgen, bewust en onbewust. Maar door zelfkennis en wilskracht is het mogelijk om de uitvalsbasis te verstevigen zodat we niet blind zwalpen op een oneindige stroom van impulsen, maar eerder in een harmonieuze toestand verblijven waarbij de aandacht op een ontspannen, neutrale manier toch zeer gefocust is.

Pas dan is meditatie ook mogelijk. Je bent een aandachtige waarnemer die zich niet laat afleiden door gedachten over verleden of toekomst.

### **Hulp van de guru**

Een klein woordje over het principe van de guru is toch op zijn plaats in deze inleiding en vooral nu we het gehad hebben over discipline en wilskracht.

Om te beginnen is het belangrijk om te onderstrepen dat guru niet een persoon is waar je in blinde devotie je lot aan verbindt, of die je slaafs volgt. Guru helpt je net om je te bevrijden en is dus eerder iets wat je hulp biedt op de weg, een soort richtingaanwijzer. Het is dus niet guru die of dat je bevrijdt, de bevrijding komt vanuit jezelf.

Guru is niet noodzakelijk een levende persoon, maar eerder een principe dat genade brengt onder de één of andere vorm binnen of buiten jezelf, wat je helpt om de juiste omstandigheden te creëren waardoor je je bevrijdende realisatie mogelijk maakt. Guru kan een levende persoon zijn, iemand die je ontmoet in je leven net op het moment dat je eraan toe bent en die jou herkent als zijn of haar leerling. Een ontroerende getuigenis hiervan wordt gegeven door Ram Dass in zijn boek "Wees nu liefde". Hij beschrijft daarin zijn allereerste ontmoeting met zijn guru Neem Karoli Baba.

En daar komt het verband met discipline en wilskracht. Als je dankzij liefdevolle toewijding vorderingen hebt kunnen maken op je bevrijdingspad en je oprecht en met zuivere ingesteldheid je weg vervolgt zal je hulp krijgen van het principe van de guru. Een bepaald

inzicht dat je net nodig hebt dient zich bijvoorbeeld aan, of een aspect uit je dagelijks leven neemt een nieuwe wending hetgeen jou toelaat om verder te evolueren en meer vrij te worden. Wanneer ik een bepaalde blokkade bij mezelf vaststel of ergens op mijn pad mee worstel concentreer ik me daarop, vraag hulp, en vaak krijg ik op de één of andere manier een antwoord. Ik droom een interessante gedachte, of ik krijg een ingeving, of ik lees iets dat me helpt om de zaken helderder, juister te zien.

## De heerlijkheid van overgave

*All doubt, despair and fear become insignificant once the intention of life becomes love.*

*Rumi*

In de yoga sūtra's van Patanjali wordt de overgave aan het goddelijke weergegeven als een alternatieve manier om het denken tot rust te brengen en de vereniging mogelijk te maken. Met goddelijk bedoelen we niet een godheid naar het beeld van de mens buiten ons. We verwijzen eerder naar de werkelijkheid dat absoluut bewustzijn is.

Overgave vergt vertrouwen en liefde. Volgens de leringen van Swami Rama is angst de grootste te overwinnen hindernis op het bevrijdingspad. Angst is een diepgewortelde emotie die voortkomt uit onze intense identificatie met ons lichaam en onze gedachten en impulsen. Maar die identificatie is een neiging die foutief is en ons afleidt van het diepere kennen van onze ware natuur, van wat we werkelijk zijn. Voorbij onze vorm zijn wij zuiver bewustzijn. Verlichting is niks anders dan het ervaren dat Dat is wat je bent. Maar daarvoor moet je naar binnen, weg van je gemanifesteerde vorm, terug naar je kern, naar je bron dat de bron is van alles.

De angst van de sādḥaka zou je kunnen omschrijven als de vrees dat de ultieme relaxatie van lichaam en geest, het waarlijk loslaten van al je wensen en van je ik-heid, gepaard gaat met het verliezen van de controle, je identiteit. De golf die terug oplost in de oceaan verliest de vorm "golf". In werkelijkheid expandeert hij tot oceaan. Je verliest misschien iets maar je krijgt er alles voor terug! En dat alles is de pure ervaring van het bewustzijnsveld dat alles in zich heeft. Die ervaring is pure zaligheid.

Om tot die ervaring te komen is er overgave nodig. Je moet werkelijk alles loslaten.

Heb vertrouwen. Adem diep, zacht, ononderbroken. Ontspan lichaam en geest. Laat los. Open je hart. Laat je gedachten je niet afleiden van je pure liefdevolle aanwezigheid. Geef jezelf over aan wat er nu is. Wacht zonder te verwachten. Ervaar de volle potentie van het bewustzijn. Zalig.

## Vaardig handelen

*Activiteit waar je niet emotioneel mee verweven bent en die harmonisch is en geen lijden veroorzaakt, zal je niet binden. Het is mogelijk aan verschillende kanten bezig te zijn en met een geweldig animo te werken, terwijl je toch van binnen vrij en rustig blijft, met een geest die als een spiegel is die alles weerkaatst zonder daar zelf door te veranderen.*

***Sri Nisargadatta Maharaj***

De Bhagavad Gīta verwijst naar yoga als vaardigheid in handelen. Elke activiteit die we ondernemen kunnen we aanvatten vanuit een juiste, zuivere ingesteldheid. Dat brengt met zich mee dat we niet gehecht zijn aan de uitkomst van onze handeling. Dat we ons niet identificeren, noch met de actie, noch met het resultaat. Ons lichaam en ons denken zijn een neutraal instrument dat al haar vaardigheden inzet om tot een optimaal resultaat te komen. Niet voor onze persoonlijke roem, zelfbeeld of bezit maar voor wat juist is op dit moment.

In het taoïsme hanteert men de term Wu Wei: handelen zonder te handelen. Het vergt zelfkennis, zelfcontrole, behoedzaamheid. We reageren niet op een impuls maar geven op weloverwogen, wijze manier gehoor aan wat zich aandient.

Het gevolg van vaardig handelen zal zijn dat we volkomen tevreden zijn. Niet met iets of vanwege iets, maar gewoon eenvoudig tevreden. Het resultaat is wat het is en onze handeling laat geen sporen na die de mentale rust dreigen te verstoren.

## Bewaar de stilte

*I felt in need of a great pilgrimage, so I sat still for three days.*

*Hafiz*

Stilte is een uitstekende manier om je toe te laten te verinnerlijken, je bewust te worden, bewust te blijven van het bewustzijnsveld dat alles is in essentie. (We bedoelen hier stilte in ruime zin, dus naast het niet praten, niet luisteren naar de radio of kijken naar televisie of internet, het niet ophalen van informatie...) . Praten maar ook nadenken betekent dingen benoemen, met concepten bezig zijn, ordenen, besluiten, oordelen. Communiceren heeft een impact op hoe we onszelf percipiëren of voordoen aan de ander en kan de valse identificatie voeden. Wij houden een bepaalde rol in stand, verdedigen die, versterken die.

De stilte opzoeken houdt in, alle rollen laten voor wat ze zijn. Je hoeft niks te overpeinzen. Je hoeft geen mening te formuleren. Je kan alles loslaten en gewoon eenvoudig aanwezig zijn zonder ook maar iets te bedenken of te benoemen. Dan pas ben je bewust, volledig aanwezig.

De uitdaging bestaat erin hierbij niet te denken; verleden en toekomst los te laten en de dingen gewoon te aanvaarden, te beleven zoals ze zich voordoen zonder ze te benoemen.

Aandachtig, bewust gewaar zijn is heel eenvoudig wanneer we de stilte bewaren.

De uitnodiging bestaat erin regelmatig de stilte op te zoeken. Op je eentje een lange wandeling maken op een stille plek. Een halve dag thuis doorbrengen zonder muziek, zonder televisie, zonder internet, zonder krant, zonder boek. Gewoon bewust aanwezig zijn, handelen, zijn, zonder na te denken of te dromen. Eenvoudige handelingen op een bewuste geconcentreerde manier uitvoeren zonder aan het resultaat te denken of alvast te plannen wat de volgende activiteit zal zijn.

Het resultaat is vrede. Ruimte. Liefde. Harmonie. Dan pas besef je waar je echt wil zijn en wat je niet bent.

Stilte is Hier en Nu zonder meer.

## **Dan rust de ziener in zichzelf**

*De allerhoogste vreugde komt tot die yogi, wiens denken vol vrede is, wiens hartstochten en begeerten tot bedaren zijn gebracht, die zonder zonde is en één is geworden met het eeuwige Brahman.*

*De yogi, die aldus, het zelf steeds to harmonie brengend, alle zonde van zich heeft geworpen, komt moeiteloos tot de oneindige zaligheid door de aanraking van het eeuwige Brahman*

### ***Bhagavad Gīta***

Dit is het slotinzicht dat niet kon ontbreken in het lijstje en waarin we in de andere hoofdstukjes al vaak naar verwezen hebben. Dit deeltje is dus voor een stuk een herhaling van wat we reeds hoger behandeld hebben.

Wanneer de wervelingen van het denken afwezig zijn, dan rust de ziener in zichzelf. Dat is de basis van yoga. Als doel betekent yoga het verenigen, verbinden. Je bent niet afgescheiden. De golf die expandeert tot oceaan. De golf die komt tot de ervaring van zijn oceaan-zijn. Gij zijt Dat. Yoga als middel geeft de techniek aan om te komen tot die ervaring van het Zelf. Want het is een ervaring. Je kan het niet beschrijven, je kan het niet als een concept voorstellen omdat je het Zelf niet kan in een vorm gieten bevattelijk voor ons rationeel verstand. Het Zelf is oneindig en bevat alles in potentie.

Omdat wij niks anders zijn dan een manifestatie vanuit diezelfde oerbron dat het Zelf is kunnen we terugkeren naar de bron die we Zelf zijn. Ons verstand is te beperkt om dit te bevatten maar wij kunnen het wel ervaren.

Het transformatieproces is een proces naar binnen, een omkering weg van de manifestatie (dus van de dualiteit) terug naar de bron. Eens je komt tot de ervaring van Zelf valt het doek van de valse identificatie. Er is Sat Cit Ānanda - Zijn Bewustzijn Zaligheid. Dat is Samādhi, het doel van yoga. Samādhi is nog steeds een toestand van de geest. Het is een toestand van Eénzijn. De ziener rust in zichzelf, met andere woorden er is totale afwezigheid van identiteit, de ziener heeft zich teruggetrokken uit zijn manifestatie. Er is geen ik meer die waarneemt. Er is enkel nog bewustzijn. Bewustzijn van het bewustzijnsveld dat het Zelf is. Dat Jij bent.

Je komt tot de bevrijdende ervaring van Ātman (individueel bewustzijn) is Brahman (absoluut bewustzijn).

De persoon die de toestand van samādhi heeft ervaren zal volledig anders omgaan met zijn manifestatie. Hij is zich continu bewust van het bewustzijnsveld waarin alles zich voordoet. Hij zal mits volgehouden aandacht voor de realiteit op een enigszins transparante manier zijn leven vervolgen. Met transparant bedoel ik hier in volledige symbiose met wat is. Hij zal zijn lichaam behandelen als een tempel, het eerbiedig voeden en verzorgen opdat het optimaal kan functioneren en een leven in vrede, harmonie en gelukzaligheid mogelijk maken. Hij zal omstandigheden nastreven die toelaten om de vrede, de gelijkmoedigheid, de harmonie in zichzelf en zijn omgeving te bewaren. In zijn handelingen zal hij zijn talenten optimaal inzetten ten dienste van wat werkelijk nodig is. Hij zal zijn medemens zien en behandelen doordrongen van een Weten dat ook zij in essentie zuiver bewustzijn zijn, zoals alles wat zich voordoet voortvloeit uit zuiver bewustzijn. Hij zal niet oordelen, omdat hij beseft dat dit hem verwijdert van zijn ware kern en omdat dit neerkomt op geweldpleging op de persoon die hij veroordeelt en dus ook op zichzelf.

Hij voelt zich waarlijk vrij, bewust als hij is van het bewustzijnsveld waarin alles zich manifesteert.

Hari Om

# Dankwoord

Dank aan Dharma Muni, voor de eerste stappen op het pad van yoga. Zonder jouw grondige āsana lessen en begeleiding in savāsana zou deze weg heel anders zijn verlopen.

Dank aan Ātma Muni voor de inspirerende lessen en warme begeleiding.

Dank aan Suman voor de grondige, inspirerende lessen en de verwijzingen naar verdere bronnen ter verdieping.

Dank aan alle medeleerlingen, het samenzijn met gelijkgestemden was en is nog steeds bijzonder.

# Citaten

## **Inleiding**

Ram Dass, *Journey of awakening. A meditator's guidebook*. Bantam Books, New York, 1990.

## **Ken jezelf**

Krishnamurti, *Als een wit zeil op de blauwe zee. Het mooiste van Krishnamurti*, Synthese, 2007.

## **Neti, neti**

Ramana Maharshi, quote ontvangen van een vriend - vlot terug te vinden op internet.

## **Telkens opnieuw en vanuit ongehechtheid**

Ram Dass, *Paths to God. Living the Bhagavad Gita*, Three Rivers Press, New York, 2004.

## **Yama en niyama: onontbeerlijk fundament**

Swami Rama, *Om. The eternal witness. Secrets of the Mandukya Upanishad*, Himalayan Institute Hospital Trust, Dehradun, 2007.

## **Over ontwikkelen van wilskracht**

Swami Rama, *Conscious living. A guidebook for spiritual transformation*. Himalayan Institute Hospital Trust, Dehradun, 2002.

## **Discipline is geen opgave**

Keus, Dra. C., *Bhagavad Gita*, Ankh-Hermes, Deventer, 2007. (Hfdst II - 64)

## **De heerlijkheid van overgave**

Rumi, quote ergens gelezen en bijgehouden - vlot terug te vinden op internet.

## **Vaardig handelen**

Shri Nisargadatta Maharaj, *Ik Ben Zijn*, vert. uit het Engels door W. A. Keers, Altamira-Becht, 2000.

## **Bewaar de stilte**

Hafiz, quote ergens gelezen en bijgehouden - vlot terug te vinden op internet.

## **Dan rust de ziener in zichzelf**

Keus, Dra. C., *Bhagavad Gita*, Ankh-Hermes, Deventer, 2007. (Hfdst VI - 27 & 28)

## Bronnen en aanbevolen literatuur

Śrī YogēśwarānandaYoga Mahāvidyālaya

Ātma Muni; *De yoga sūtra's van Śrī Patañjali, enige commentaar door Ātma Muni.*

Ātma Muni, *Śrimad Bhagavad Gita*, Introductie en hoofdstukken 1-4, 2012.

Suman, *Inleiding tot tantra*, 2012.

Suman, *Yama en Niyama*, 2012.

Suman, *Antaranga Yoga*, 2015.

### Literatuur

Ajātā Stam, *Yama en Niyama, de oudste leefregels van Patanjali vertaald naar de hedendaagse tijd*, Levensschool “Govinda-dhāma”, 1996.

Chögyam Trungpa, *Spiritueel materialisme doorsnijden*, vert. uit het Engels door M. Zeillemaker, Felix Uitgeverij, Cothen, 1990.

Chögyam Trungpa, *De mythe van vrijheid en het pad van meditatie*, vert. uit het Engels door S. Kreffer, Felix Uitgeverij, Cothen, 1989.

Chögyam Trungpa, *Het pad is het doel. Handboek voor boeddhistische meditatie*, vert. uit het Engels door M. Zeillemaker, Uitgeverij Karnak, 1997.

Desikachar T.K.V., *The heart of yoga. Developing a personal practice*, Inner Traditions International, 1995.

Dijkstra Jogchum en Cantore Salvatore, *Patañjali's sūtra's: Zien door yoga*, De Toorts, Haarlem, 2012.

Iyengar B.K.S., *Yoga als levenskunst. De weg naar heelheid, innerlijke vrede en totale vrijheid*, Altamira-Becht, Haarlem, 2007.

Keers W.A / Lewensztain J / Malavika K., *Yoga als kunst van het ontspannen*, Het Spectrum, 1989.

Ram Dass, *Paths to God. Living the Bhagavad Gita*, Three Rivers Press, New York, 2004.

Ram Dass, *Journey of awakening. A meditator's guidebook*. Bantam Books, New York, 1990.

Ram Dass met Rameshwar Dass, *Wees nu liefde. Autobiografie van een spiritueel leraar*, vert. uit het Engels door C. Mouwen, AnkhHermes, Utrecht, 2012.

Ram Dass, *Be Here Now*, The Crown Publishing Group, New York, 1978.

Shunryu Suzuki, *Met zen beginnen*, vert. uit het Engels door R. Noorbeek, AnkhHermes, 2013.

Swami Rama, *Om. The eternal witness. Secrets of the Mandukya Upanishad*, Himalayan Institute Hospital Trust, Dehradun, 2007.

Swami Rama, *Samadhi. The highest state of wisdom*, Himalayan Institute Hospital Trust, Dehradun, 2002.

Swami Rama, *Sadhana. The path to enlightenment*, Himalayan Institute Hospital Trust, Dehradun, 2011.

Swami Rama, *The art of joyful living*, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., Honesdale, 1981.

Swami Rama, *Path of fire and light. Advanced practices of yoga*, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., Honesdale, 1996

Swami Rama, *Path of fire and light. Volume 2. A practical companion to volume 1*, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., Honesdale, 1996.

Swami Rama, *Meditation and its practice*, Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy of the U.S.A., Honesdale, 1992, 1998.

Taimni Dr. I. K., *De yoga-sūtra's van Patañjali*, Vert. uit het Engels door C. Keus, Uitgeverij der Theosofische vereniging in Nederland, 2010.

Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer. Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis*, vert. uit het Engels door M. Koekoek, Altamira-Becht, 1999.

Thich Nhat Hanh, *Leven in aandacht. Commentaar op de Satipatthana-Soetra.*, Asoka, 2002.  
Zondervan Koos, *Yoga volgens de Kashmirmethode*, Trika Aduard, 1996.