

# Is of kan yoga een basis zijn voor alle godsdiensten?

Hans Danckers

## Hoe en waarom ben ik met yoga begonnen?

Ik was zestien jaar en ik zat op internaat in het Klein Seminarie in Mechelen. Op een avond op de slaapzaal zag ik dat mijn buur allerlei oefeningen aan het doen was. Ik vroeg wat ben je aan het doen? Yoga zei hij. Hij liet mij het boek zien op basis waarvan hij yoga deed.

Uit nieuwsgierigheid kocht ik een aantal boeken over yoga: *Yoga doen en begrijpen*, *Yoga voor gevorderden* en *Yoga pranayama* van André van Lysebeth, *Leer uzelf yoga*, *Yoga voor het westen* van Indra Devi en *De yogileer der ademhaling* van yogi Ramacharaka. Ik kocht ook het meditatieboek en meditatieoefeningen van Klemans Tilmann

Mijn ouders waren ongerust en kochten het boek *Yoga in tien lessen* van Jean-Marie Déchanet. (*Klooster van de H. Benedictus*, Kansenia, Congo). (Deze auteur schreef ook een boek over of yoga kon in het christendom.)

Het is op basis van het laatste boek dat ik mijn yogaoefeningen begon te doen. Ik beoogde toen vooral het bereiken van lenigheid en gezondheid. Later schakelde ik over op het boek *Yoga doen en begrijpen* van André van Lysebeth. Voor de ademhaling heb ik enkel het boekje van yogi Ramacharaka gebruikt. Ik deed enkel regelmatig een heel eenvoudige pranayama tijdens het wandelen. Van de meditatieoefeningen bracht ik niet veel terecht.

Mijn geliefkoosde houdingen waren de hoofdstand (ik kon dat destijds gemakkelijk twintig minuten volhouden), de zonnegroet en de diamantzit (toen kon ik gemakkelijk dertig minuten tussen mijn hielen zitten).

Gedurende een drietal jaren beoefende ik vrij regelmatig yoga. Vanaf het ogenblik dat ik op kot zat, is dit stilletjes aan verwaterd.

Sinds ik getrouwd was, heb ik de zonnegroet bij momenten nog geoefend (telkens als ik thuis was om te leren voor examens bij de staat bijvoorbeeld).

In 1986 had ik een speciale ervaring (na enkele maanden omgang met iemand, ik werd ook verliefd – maar er was meer) die ik onmogelijk in woorden kan uitdrukken. Sindsdien heb ik mij ook een ideaalbeeld gevormd van wat ik in mijn leven wilde bereiken. Het liep echter niet helemaal volgens wat ik voor mezelf gepland had.

De eenheid en de verbondenheid waarvan zoveel sprake is in de spirituele literatuur heb ik sindsdien gevoeld en dit gevoel heb ik blijven behouden.

In september 2008 ben ik opnieuw begonnen met yoga. Ik was toen een jaar feitelijk gescheiden. Ik had het gevoel dat ik totaal aan het afglijden was van wat ik mij ooit als ideaalbeeld had voorgesteld.

Yoga moest me hierbij helpen. De hatha yoga zou beheersing over het lichaam brengen en de raya yoga zou beheersing over het mentale brengen. Ik moest meer bewuster gaan leven. Ik liet me meevoeren op de stroom van gebeurtenissen en ik had de indruk dat ik er te weinig impact op had.

Door de literatuur die ik las, ben ik van mening dat het hoogste trillingsniveau van nature uit het meest invloed heeft op mens en omgeving (hoe hoger het bewustzijn, hoe sterker de trillingsfrequentie in ons lichaam).

Ik had de voorbije jaren het gevoel dat yoga mij qua lenigheid niet meer op hetzelfde niveau kon brengen als in mijn jeugdijaren. Aan de beheersing van het mentale heb ik weinig gewerkt, toch niet aan de hand van raya yoga.

Eenzijds heeft yoga mij niet losgelaten. Anderzijds kan ik het materiële, de zinnelijke genoegens onvoldoende loslaten. Nochtans ben ik van mening dat het een kwestie is van het juiste evenwicht te vinden. Zoals het symbool van de rozenkruisers: de verticale balk symboliseert de spiritualiteit, de horizontale balk symboliseert de materialiteit, op het snijpunt van de balken staat de roos, symbool van de openbloeiende liefde. Een juiste verhouding tussen het materiële en spirituele kan de liefde het beste laten openbloeien.

Omdat het mij de laatste maanden nogal moeilijk valt om met yoga bezig te zijn, heb ik mij bijna spontaan gewend tot een deelaspect ervan: het jappen of 'herhalen' (hardop opzeggen of stil zeggen of mentaal herhalen) van de godheid. De voorbije maanden deed ik dit in de auto, in bed, tijdens periodes dat ik ergens moest wachten, soms tijdens het wandelen naar of van het werk, enz.

Het aanroepen van de naam van de Godheid komt in de sutras van Pantanjali voor, maar ook bij andere godsdiensten.

De herhaling van OM en het mediteren over zijn betekenis is de weg. In de Bijbel lezen we: 'Iedereen die de naam van de Heer aanroept, zal gered worden.' In de Koran zijn gelijkaardige woorden te vinden.

Ondertussen is het me duidelijk geworden, dat ik in het verleden nog onvoldoende naar het goddelijke verlangde. De juiste instelling was nog onvoldoende aanwezig. De concentratie op het goddelijke om een absolute en integrale toewijding aan zijn wil en doeleinden te krijgen maakte nog onvoldoende deel uit van mijn yogapraktijk.

Het besef dat het uiteindelijke doel van yoga een vereniging met het goddelijke is, niet alleen in meditatie, maar ook in alle andere omstandigheden van een werkzaam leven, begint pas nu ten volle tot me door te dringen.

Ik besef dat er nog veel werk aan de winkel is. De vereniging van het mannelijke en het vrouwelijke in zichzelf is nodig. De man moet de vrouw in zichzelf vinden en omgekeerd. De uiterlijke gedragingen in overeenstemming brengen met wat innerlijk intuïtief leeft.

Maar de grootste weerstand die nog moet overwonnen worden ligt op het punt van de zelfverloochening. Waarom mag je niet aan jezelf denken als er gezegd wordt : Bemin je naaste zoals jezelf

De opdracht tot het maken van een spreekbeurt heeft mij, omwille van het gekozen onderwerp, dieper over alles doen nadenken. Bijvoorbeeld over de cruciale vraag: is yoga of kan yoga een basis zijn voor alle godsdiensten?

### **Is of kan yoga een basis zijn voor alle godsdiensten?**

Op het ogenblik dat ik mij inschreef om de vijfjarige opleiding voor yogadocent (september 2009) te volgen bij Flor Stickens in Herentals dacht ik daar al aan. Die gedachte kwam intuïtief in me op.

Shri Yogacharya Ayita zegt in zijn boek over raya yoga immers dat yoga de moeder van alle godsdiensten is.

Het hindoeïsme is gebaseerd op de oorspronkelijke yoga met zijn acht stappen. In de vedas, de manhabzaratha en de bhagavad gita wordt de beoefening van yoga al beschreven.

Boeddha kwam tot verlichting door jarenlang raya yoga te verrichten.

De vedas verkondigden al vroeg de klassieke opvatting van het hindoeïsme, dat de verschillende religies niet meer zijn dan de verschillende talen waarin God spreekt tot de harten van de mensen. De waarheid is één, de wijzen geven haar verschillende namen.

In het boek *Het mystieke leven van Jesus* zegt een voormalig imperator van de rozenkruisers amorc dat Jesus opgeleid werd door de Witte Broederschap. De Essenen, die er deel van uitmaakten en waartoe de ouders van Jesus behoorden, bereidden de komst van de Messias gedurende 300 jaar voor. De Witte Broederschap was op de hoogte van alle spirituele kennis die er op dat ogenblik op de wereld bestond.

Jesus bestudeerde de heilige geschriften van het hindoeïsme. Waarschijnlijk zijn er relaties tussen het Jodendom en de heilige geschriften van het hindoeïsme.

Uit het Thomas-evangelie is af te leiden dat Jesus gelijkaardige uitspraken doet als in de jnana yoga. Het doel van jnana yoga is het verkrijgen van zelfkennis. Het ontwaken en realiseren van de aard van ons diepste bestaan noemt men zelfverwerkelijking of zelfrealisatie.

Het Thomas-evangelie, dat niet erkend is door het officiële christendom, zegt: 'Ken jezelf, dan zul je begrijpen dat je een kind bent van de levende Vader.' Het zelf is in het christendom de Heilige Geest.

Dit aspect 'Ken jezelf' interesseert me ten zeerste. Daarom heb ik ook met veel aandacht het deel jnana yoga gelezen van het boek *Karma-; bhakti-,jnana- en raja-yoga* van Swami Vivekananda.

Hierin zegt de auteur een aantal zaken waar ik het volledig mee eens ben. 'Van alle krachten, wier werking de lotsbestemming van het menselijk ras hebben bepaald, is er zeker geen machtiger gebleken dan die waarvan de manifestatie religie wordt genoemd. In vele gevallen bleken religieuze banden sterker dan ras- en bloedverbondenheid.'

Religie is de machtigste drijvende kracht van de menselijke geest. Religie dreef de grote wereldhervormers tot hun handelen.

Alle godsdiensten brengen naar voren dat de menselijke geest bij tijden in staat is de beperking der zinnen en verstand te overschrijden en zekere ervaringen kan opdoen die de basis vormen van alle religies.

In geschriften werd vastgelegd wat door 'bovennatuurlijk schouwen' werd waargenomen.

Ik haal deze passages aan omdat ik zelf zo geïntrigeerd ben door de overeenkomsten die er in de verschillende godsdiensten te vinden zijn.

In het boek *Islam en Christendom in wezen diep verbonden?* toont Luc Vandecasteele aan dat er grote overeenkomsten zijn tussen het christendom en de islam. Jesus Christus bracht de liefde tot God en de medemensen, Mohammed bracht de overgave aan Allah (moslim = hij die de wil van Allah doet, die zich overgeeft aan Allah). Beide aspecten waren reeds gekend in het hindoeïsme, misschien niet helemaal op dezelfde manier.

Maar het is duidelijk dat er iets moet veranderen zoals Swami Vivekananda in zijn boek laat blijken. De aanhangers van verschillende vormen van godsdienst zouden niet op elkaar mogen neerzien en hun eigen godsbeeld groter achten dan dat van een andere religie.

Alle voorstellingen van het bovenzinnelijke moeten in het begrip religie woning kunnen vinden. Wanneer de verschillende vormen van godsdienst zich op deze wijze verruimd zullen hebben, zal hun vermogen om ten goede te werken honderdvoudig groter zijn. Mijns inziens zijn er veel veranderingsprocessen aan de gang. Auteurs schrijven over zaken die ook in yoga voorkomen (bewustzijn, ziel, eenheid, kosmische wetten...) en inspanningen worden geleverd opdat godsdiensten meer naar elkaar zouden toegroeien. Eén voorbeeld heb ik bij, het boek van Anja de Vries over de kosmische wetten (*De hele olifant in beeld*).

Huston Smith zegt in zijn boek *De religies van de wereld*: 'Alle grondbeginselen van bhakti yoga zijn rijkelijk vertegenwoordigd in het christendom. Vanuit het gezichtspunt van het hindoeïsme is het christendom zelfs één lange, heldere verlichte bhakti-snelweg naar God. Heb slechts God lief, want de andere dingen heb je lief in je relatie tot God.'

Tussen het boeddhisme en christendom zie je ook veel gelijkenissen. Jesus zei: behandel de anderen zoals je zelf wilt behandeld worden. Boeddha zei: behandel de

anderen als uzelf. Jesus zei: heb elkander lief. Boeddha zei: cultiveer een onbegrensd hart tegenover alle wezens.

Yoga betekent eigenlijk hetzelfde als religie, zich verbinden met het goddelijke.

Masahiro Oki, die meiso yoga ontwikkelde, heeft gezocht naar de kern van yoga. Zowel Jesus als Mohammed en Boeddha hielden zich bezig met vasten en meditatie en hier ging een degelijke fysieke training aan vooraf. Zij stelden zich totaal ten dienste van de mensheid op. Dit is volgens Oki de kern van yoga en maakt dat yoga ten grondslag ligt aan alle godsdiensten.

De opvatting die jaren geleden intuïtief in mij opkwam - dat yoga een grondslag kon zijn voor alle godsdiensten of een basis is voor alle godsdiensten - is blijkbaar al door meerdere mensen geopperd.