



A good education is not so much one which prepares a man to succeed in the world, as one which enables him to sustain failure.

Bernard Iddings Bell
Chaplain, University of Chicago

Vorbereidingen van lichaam en geest op meditatie

Kathleen Hufkens

**Eindwerk ingediend schooljaar 2014-2015
Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw
Yoga academie Mechelen
Promotor: Śrī Ātma Muni**

Dankwoord

Namaskar

bij deze een warme welkom aan de lezer van dit eindwerk! Van deze gelegenheid zou ik eerst en vooral gebruik willen maken een aantal mensen te bedanken die mij gedurende de vijfjarige opleiding tot Yogadocent enorm geïnspireerd hebben. Zonder hen zou de vertolking nooit hetzelfde geweest zijn! Hierbij denk ik in de eerste plaats aan Śrī Ātma Muni, directeur en lesgever van de Yoga-academie Mechelen ook gekend onder de naam Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw. Alsook aan Śrī Suman, voorzitter van de Yogafederatie der Nederlandstaligen en lesgever aan de Yoga-academie te Mechelen. Bedankt voor jullie geduld om ons, leerlingen, de kans te geven om week per week en jaar per jaar te mogen groeien en zo voorzichtig de sluier van "Avidyā" te mogen oplichten. Ook denk ik hierbij aan volgende lesgevers: Dharma Muni, Mīrā en Brigitte. Allen hebben jullie je steentje bijgedragen, en dit geheel vrijwillig, tot het bijbrengen van de inzichten die plaats vinden in het yogaproces. Dank hiervoor!

Graag wil ik ook Vyāsa lesgever van Ātma Vidyā Bhāvana Yoga Niketan Belgium vzw bedanken. De eerste kennismaking met yoga tijdens zijn lessen betekende het eerste opstapje en wekte de interesse om te beginnen met de Yoga-academie. Bedankt dat je er telkens was en nog steeds bent voor je "beginners" en bedankt voor al de extra's die je meegeeft tijdens je boeiende lezingen!

Ook wil ik mijn man en twee dochters bedanken voor al het geduld dat zij hebben moeten opbrengen tijdens de vijf jaar durende opleiding aan de Yoga-academie. Bedankt dat jullie mij stilletjes hebben laten studeren toen het nodig was maar vooral bedankt dat ook jullie hart openstaat voor Yoga.

Ook bedank ik nog graag alle medeleerlingen die met een open geest aan de Yoga-academie begonnen zijn en ook voor hun aanwezigheid waarvan ik telkens mogen genieten heb.

Als laatste graag nog een bedankje aan de gastheer Janaka en zijn vrouw, Lutgarde, voor hun wekelijkse bereidheid ons bij hen thuis te ontvangen!

Inhoudstafel

Inhoud

1. Voorwoord	5
2. Inleiding	6
3. Het begrip meditatie	8
4. Maatschappelijke verschillen met betrekking tot de term meditatie ...	9
5. Meditatie en Yoga zijn één	11
6. Citta	14
7. Vṛtti	15
7.1 De wereld is wat onze geest ervan maakt.....	15
7.2. Onwetendheid en gehechtheid.....	15
7.3. Gevolgen van de werking van de Vṛttis: de Kleśa's	16
8. De Geest vrijmaken van de Vṛttis	18
8.1. Bahiraṅga Yoga.....	18
8.1.1. Yama	20
8.1.2. Niyama.....	21
8.1.3. Ongewenste gedachten: Vitarka.....	22
9. Āsana	25
9.1. Āsana volgens de Yoga Sūtra's	25
9.2. Āsana volgens Haṭha Yoga Pradīpikā.....	26
10. Voorbereidingen van het lichaam	31
10.1. Fysieke zuiveringen.....	31
10.1.1. Ṣaṭ Kriyā	31
10.1.2. Pañcakarma.....	33
11. Voeding die lichaam en geest balanceert	34
11.1. Natuurlijke voeding.....	35
11.2. De juiste voeding voor de juiste constitutie	35
11.2.1. Trigūṇa.....	35
11.2.3. De vijf elementen	36
11.2.4. Tridoṣa.....	37
12. Ademhalingsoefeningen en Prāṇāyāma	40
12.1. Prāṇā.....	40
12.2. Het sympathisch en parasympatisch systeem.....	42
12.3. Hartcoherentie.....	43
12.4. Prāṇāyāma.....	44
13. Technieken ter bevordering van Pratyāhāra	48
14. Besluit	51

1. Voorwoord

Meditatie is een term waar iedereen zich de laatste tijd wel min of meer een beeld bij kan vormen.

Kinderen imiteren reclameboodschappen, roepen “ZEN” en nemen zonder blikken of blozen de lotushouding aan met hun vingertjes in een houding net zoals bij de afbeelding van de grote Boeddha.

Iedereen lijkt “Zen” te willen zijn waarop gretig ingespeeld wordt door de reclame industrie bij de verkoop van allerhande artikelen. De meditatiehouding als symbool van geluk wordt gebruikt bij het promoten van yoghurt met Bifidusbacteriën en bij het aanprijzen van meditatiekussens of ontspannende meditatiethoe.

En toch, hoewel meditatie als woord steeds meer in de mond genomen wordt en er in de laatste vijftig jaar steeds meer wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van meditatie verricht is, blijft het definiëren van wat meditatie precies is moeilijk te omschrijven in woorden. Het gaat in eerste instantie om persoonlijke processen, meditatie is een subjectief proces. Deze innerlijke processen leiden elk hun eigen leven afhankelijk van allerhande interne factoren waarbij ze gestuurd worden door de rijpheid van het individu.

Iedereen is anders, iedereen vertrekt vanuit een andere achtergrond, vanuit een ander perspectief, een ander gevoel, een andere attitude, een andere intentie, een andere conditionering.

Het scala aan meditatietechnieken dat men kan aanwenden is daarom heel persoonlijk en zal afhankelijk van de eigen innerlijke nood van het moment zijn eigen uitwerking hebben.

De toenemende interesse vanuit de maatschappij voor het begrip meditatie deed bij mij volgende vragen rijzen:

(1) Welke nuances treffen we aan in het begrip meditatie?

(2) Welke zijn de noodzakelijke voorbereidingen voor lichaam en geest alvorens te beginnen met meditatie?

2. Inleiding

Tegenwoordig is meditatie de gewoonste zaak van de wereld geworden. Meditatie is een weg waarbij het bewustzijn de kans krijgt zich steeds meer uit te drukken, te verdiepen, zich uit te breiden en waarbij de eigen ervaring centraal staat.

Wanneer men de aandacht naar binnen richt en op deze manier waarneemt welke innerlijke processen er spelen, gaande van het simpelweg waarnemen van gedachten en emoties tot zeer diepe en gedisciplineerde concentratie, wordt er gesproken over meditatie.

In vergelijking met de verschillende toestanden zoals tijdens een vergevorderde *Samādhi* (eenheidservaring) zoals beschreven in vele oude Schriften doorheen de eeuwen heen, lijkt het zich stilletjes aan en beetje bij beetje bewust worden van het eigen innerlijke environment, slechts een bezigheidstherapie voor beginners. Een prille aanraking, slechts een begin tot.

Nochtans begin of einde, termen die elkaars uiterste betekenen, vervallen wanneer tijdsbesef wegvalt. Is dit niet waar men vaak over spreekt na een diepe meditatie ervaren te hebben, geen tijdsbesef meer?

Het lezen over vergevorderde stadia van *Samādhi* gaf voor mij als beginner geregeld aanleiding tot frustratie.

Dit ongenoegen kwam dan vaak tot stand door het ervaren van volgende hindernissen:

- (1) het lichaam betekende een obstakel tijdens het mediteren.
- (2) Afleidingen zorgden ervoor dat de oorspronkelijke intentie om te gaan mediteren niet meer voelbaar was.
- (3) Enige vooruitgang was niet concreet meetbaar.

Vaak komt meditatie op ons pad als een totaal nieuw gegeven. Het maakt ons nieuwsgierig, trekt ons aan. We krijgen te horen over de studies die alle positieve effecten van meditatie aanstippen. Dit zijn effecten die zowel fysisch als mentaal meetbaar zijn. Volgens studies verhoogt meditatie de weerbaarheid tegen stress, kan het de LDL-cholesterol en bloeddruk verlagen en verbetert de immuunfunctie. Kortom volgens de wetenschap is er een algehele vertraging van het verouderingsproces mogelijk door middel van meditatie. We willen allemaal graag zo lang mogelijk gezond en jong blijven. Er is niets abnormaals aan het zich aangetrokken voelen tot meditatie zonder ooit van het woord 'Zelfrealisatie'

gehoord te hebben.

Wat de reden ook mag zijn dat we ons aangetrokken voelen, de redenen zijn voor iedereen anders. Sommigen willen op deze manier meer controle verkrijgen over lichaam en geest, anderen zijn op zoek naar de diepere betekenis en kracht die achter het leven schuilgaat. Meditatie vraagt enige oefening en om te vorderen op dit pad, moet men er zich van bewust zijn dat geduld een mooie gave is. Beginnen met meditatie is één zaak, volhouden een andere.

De ongenoegens die ik mocht ervaren bij het oefenen met meditatie, deden me beseffen dat ik te veel wou lopen alvorens te kunnen stappen. Tijdens het volgen van de vijfjarige opleiding tot yogadocent, kwam ik tot het besef dat hoe meer ik hoorde en las over de vergevorderde stadia die tijdens meditatie bereikt kunnen worden, ik mij meer en meer teleurgesteld voelde na een 'simpele' meditatiesessie. Als er tenminste al van een meditatiesessie gesproken kon worden: ofwel vond ik de tijd die ik eraan spendeerde te kort, ofwel ergerde ik mij aan het niet kunnen stilleggen van de gedachten, ofwel had ik het gevoel ,hoewel rechtop, toch zo goed als bijna volledig slapend te zitten.

Deze periode heeft mij doen inzien dat ik terug wou naar de momenten die mij voor de eerste maal in contact brachten met het gevoel waarbij de gedachten stil vielen. De eerste lessen yoga waarbij de geest zichzelf even vergeten leek te zijn. Waarbij de beginnersgeest nog ontvankelijk en zonder enig vooroordeel in staat was zich open te stellen voor wat komen zou.

Voor mij betekent dit eindwerk dé ultieme kans om meditatie terug te onderzoeken, vertrekkende vanuit deze beginnersgeest.

Alsook dé kans om een aantal schriften over *Yoga* terug onder de loep te nemen en te herbekijken welke stappen ons helpen op het meditatiepad en welke voorbereidingen van lichaam en geest aangewezen zijn tijdens deze reis. Ook bekijk ik het als een belangrijke kans om dagelijks terug stil te staan bij het gevoel dat de beginnersgeest in mij oproept.

De voorbereidingen die ons helpen om lichaam en geest klaar te maken tijdens het bewandelen van het meditatiepad, heb ik voornamelijk teruggevonden in de volgende twee klassieke werken over *Yoga*:

- 1) *De Yogasūtra's van Patañjali met commentaar van dr. I.K. Taimni*
- 2) *Hatha Yoga Pradipika van Svāmi Svātmārāma met commentaar van Shri Ananda*

Het eerste werk gaat vooral in op de werking van de geest, terwijl het tweede werk via het fysieke lichaam gebruik maakt van de subtiële energieën.

3. Het begrip meditatie

Het begrip meditatie is een begrip met zeer uiteenlopende verklaringen al naargelang de eigen interpretatie. Zoals in het Voorwoord aangehaald is, is meditatie een subjectief proces waarbij 'eigen ervaring' centraal staat. De vertolking zal gebeuren naar eigen inzicht. Om toch een idee te krijgen van de verschillende vertalingen, is het nuttig eerst te gaan kijken hoe men meditatie doorgaans benadert vanuit Wetenschappelijke hoek. Zoals de definitie gegeven door de twee wetenschappers, Walsh R. en Shapiro S.L., die het in 2006 in de volgende woorden hebben gepubliceerd:

*"De term meditatie verwijst naar een verzameling van zelfregulerende oefeningen die zich focuseren op het trainen van aandacht en bewustwording met als doel een betere controle te krijgen over de denkpatronen die zich in onze geest afspelen. Via deze oefeningen ontwikkelt men een algemeen gevoel van mentaal welbehagen en mentale ontwikkeling en/of specifieke capaciteiten zoals kalmte, helderheid en concentratie."*ⁱ

Deze woorden maken het voor de Westerling mogelijk zich een beeld te vormen bij wat meditatie is. Ook halen zij reeds een aantal voordelen aan die zich voordoen wanneer meditatie op regelmatige basis beoefend wordt, zoals mentaal welbehagen, kalmte, helderheid en concentratie.

Alvorens we in meditatie deze kalme, heldere en geconcentreerde staat waarover Walsh R. en Shapiro S.L. spreken, kunnen bereiken, moeten we weten welke de zelfregulerende oefeningen zijn die ons kunnen helpen bij het trainen van aandacht en bewustwording. Het toepassen van deze oefeningen is een proces waarbij we met kleine stapjes voorzichtig vooruitgang maken. Ineens willen springen, voor we kunnen lopen, kan ervoor zorgen dat we links en rechts te veel moeten uitwijken en omwegen maken voor de obstakels op het pad. De weg die lang aanvoelt kan hierdoor ontgoochelende gevolgen hebben. Als we de bestaande obstakels gaandeweg uit de weg ruimen leren we praktisch werken.

Hoe we deze hindernissen van de baan kunnen vegen en een innerlijk gunstig klimaat kunnen creëren om ons meditatiepad zo vlot mogelijk te bewandelen, is het uitgangspunt voor dit eindwerk.

Dit eindwerk heeft vooral de bedoeling in te gaan op de voorbereidingen zonder verder aandacht te schenken aan al de stadia die zich zouden kunnen voordoen tijdens vergevorderde meditatie. Laten we vertrekken van waar we vandaag staan.

4.Maatschappelijke verschillen met betrekking tot de term meditatie

Meditatie beperkt zich niet tot plaats en tijd en is van alle tijden en van alle culturen.

Vele culturen kennen één of andere vorm van meditatie. Het Christendom maakt gebruik van *contemplatie* (vrome overpeinzing), het Boeddhisme van zowel concentratie als van *Vipassana* (inzichtsmeditatie d.m.v. zelfobservatie), de Soefi's die tot de Islam gerekend worden van *Zikr* (aandenken aan het Goddelijke) en de formele Joodse meditatie draaide rond het Hebreeuwse alfabet.

Men heeft oude aanwijzingen gevonden van culturen die zich bezighielden met het verruimen van het Bewustzijnsniveau, zoals grottekeningen die minimum vijftienduizend jaar oud zijn. Hier zag men afgebeelde figuren die in meditatieve vervoering op de grond lagen. De wetenschap heeft deze figuren geïnterpreteerd als sjamanen die de geesten aanspreken.

Hét land waar meditatie als eerste associatie mee oproept is voor velen echter India. Het land waar *Sadhu's* (rondtrekkende heiligen) al duizenden jaren de wereld verzaken en zich verdiepen in allerlei meditatieve technieken.

In de vroegste Indiase geschriften, *de Veda's*, waarvan de oudste (*Rg-Veda*) volgens de Westerse benadering een ouderdom van drie à vierduizend jaar toegeschreven wordt, komt het woord meditatie niet letterlijk voor. Toch zijn de *Veda's* ontstaan vanuit een direct spiritueel inzicht en besef van de Werkelijkheid. *Veda* betekent dan ook *Weten*. Het is een weten dat de ratio overstijgt, de ervaring dat het individu en het Allerhoogste één zijn.

Uit de Vedische en post-vedische spiritualiteit kwamen drie van India's bekendste meditatieve tradities voort: *Yoga*, *Boeddhisme* en *Tantra*.

Vanuit India verspreidden deze meditatieve tradities zich verder zowel in oostelijke als in westelijke richting.

Meditatie waarbij gedacht wordt aan het concept zoals voorkomend in verschillende Oosterse culturen zoals in de *Yogatraditie*, is sinds de twintig^{ste} eeuw ook in opmars in onze Westerse cultuur. Dit vooral mede dankzij Swami Vivekananda die in 1893 in Chicago het Wereldparlement van religies toesprak tijdens zijn rondreis door de Verenigde Staten en Europa.

Zoals in hoofdstuk één reeds aangehaald, is mediteren een persoonlijke zaak en is de beleving voor iedereen verschillend. Ook het vertrekdoel, als men hiervan al kan spreken in meditatietermen, zal voor eenieder verschillend zijn. Je zou kunnen zeggen dat meditatie begint waar je nu bent en daartoe eindigt waar je wil zijn. Of beter omschreven: meditatie is het onderweg zijn te beseffen dat datgene dat je zoekt er eigenlijk al is.

In onze huidige Westerse maatschappij is meditatie uitgegroeid tot een methode die vaak aangewend wordt om zichzelf tot rust te brengen of om aan wat men noemt stressbeheersing te doen.

Als we echter kijken naar andere culturen en dan vooral naar die van het Oosten, lijkt het doel van meditatie ver voorbij de grenzen van het “feel good-aspect” te gaan. Sterker nog veel van deze culturen zijn zelfs niet vertrouwd met de term “stress” laat staan dat stress beheersen dan het doel van meditatie kan zijn. Het is hiervan eerder een aangenaam bijverschijnsel.

In het Westen hebben wij de neiging spirituele oefening te benaderen met de intentie om ballast kwijt te raken, terwijl men in het Oosten eerder lijkt te vertrekken van de intentie zich spiritueel te verrijken. Om op te gaan in het Allerhoogste, de Ultieme Waarheid, de Bron van alles of uitgedrukt in één of andere term die verwijst naar iets dat onbegrensd is en transcendent aanwezig in alles en iedereen.

Met welke intentie men zijn meditatiereis ook begint, na verloop van tijd wordt deze steeds subtieler, gewoon door te leren omgaan met “ZIJN” in plaats van met “DOEN”. Tijdens het reizen wordt het pad beter begaanbaar, minder hobbelig. In dit ontdekkingsavontuur is het de kunst zo licht mogelijk te reizen.

Omdat meditatieve ervaringen persoons gebonden zijn, is het onmogelijk algemene instructies te volgen op dit pad. Ook zijn de instructies die opgesteld zijn in oude teksten afkomstig uit het Oosten vaak onbegrijpelijk voor de ‘Westerse geest’. Deze oude teksten waren bedoeld voor leerlingen die jarenlang geïnstrueerd werden alvorens in deze kennis ingeleid te worden.

Als uitgangspunt is het daarom nuttig te vertrekken van de werking van de eigen geest. Om deze werking nader te onderzoeken betekenen *de Yoga Sūtra's van Patañjali* een nuttige leidraad

5. Meditatie en Yoga zijn één

De vroegste *Yoga literatuur* zoals de *Veda's*, *Upanishads*, *Gita*, *Mahabharata* en *Purāṇa's*, (Indische geschiedboeken) voeren ons terug duizenden jaren in de tijd. Zij bevatten reeds vele verwijzingen naar *Yoga*.

Veel van deze oudere, oorspronkelijke wijsheden zijn echter in de loop der jaren verloren gegaan omdat ze vaak enkel mondeling overgedragen werden en dit enkel van *Guru* (leraar) op *Śiṣha* (leerling).

Een belangrijk deel van deze oude wijsheden is later gecompileerd door de *Rishi* (wijze) Patañjali (Yoga Sūtra's van Patañjali). Patañjali wordt daarom dan ook vaak vernoemd als 'de vader' van *Yoga*. Hoewel hij dus in feite enkel de compiler was van deze wijsheden. Patañjali reikt in zijn *Yoga Sūtra's* (*Sūtra*, letterlijk: draad) honderdzesennegentig aforismen aan. Deze kernzinnen zijn bedoeld als geheugensteuntje op het pad van de leerling.

Het belangrijkste aforisme in de *Yoga Sūtra* dat het gehele principe van *Yoga* bevat : योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (*Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ* sūtra 1:2) kan vertaald worden als *Yoga* is het tot rust brengen van de modificaties van het denken. Deze kernzin verklaart ook ineens het verband tussen *Yoga* en meditatie. Wanneer de modificaties van het denken tot rust gebracht worden bevindt men zich in meditatieve toestand.

In tegenstelling tot Wals en Shapiro spreekt Patañjali hier niet over het controleren van denkpatronen maar kan men *nirodhaḥ* eerder vertalen als het tot rust brengen, elimineren, verwijderen, van de modificaties van het denken. Deze processen vloeien voort uit een natuurlijke evenwichtige staat terwijl controleren onderdrukken kan betekenen en eerder een geforceerde naklank heeft.

Hoe men meditatie benadert heeft te maken met het meditatiepad dat men bewandelt. Bekeken vanuit het perspectief van Patañjali zijn *Yoga* en meditatie dus één.

Patañjali beschrijft een achtvoudig systeem om tot *Samādhi* (éénheidservaring) te komen, ook wel het achtvoudige pad of de acht treden van Patañjali genoemd. Dit systeem bevat de nodige voorbereidende treden waarbij lichaam en geest op geschikte wijze klaargemaakt worden voor 'diepere' meditatie en waarbij de meditor al oefenend het achtvoudige pad stelselmatig als zijn tweede natuur kan integreren. Beginnende van de eerste voorbereidende stappen tot het aanschouwen van zijn ware aard, dat wat ons rationeel verstand te boven gaat. Of zoals de betekenis van het woord *Yoga*: योग, dat vertaald wordt als: "juk", "vereniging met het Allerhoogste".

Deze verklaring doet echter dualistisch aan: het ene (vereniging van ons kleine zelf) dat met het andere (datgene wat alle beperkingen overschrijdt) kan samengebracht worden. Als er vereniging kan zijn, betekent het ook dat er afscheiding is. Maar, tenzij we zelf de staat van deze vereniging ervaren zouden

hebben, kan ons dit echter niet anders uitgelegd worden dan in beperkte dualistische termen.

We kunnen de staat van vereniging, de ervaring, niet bereiken door te streven, een doel achterna te gaan. Het is eerder iets wat ons gaandeweg kan overkomen.

De verstoringen van de geest, die Patañjali vernoemd in zijn *Sūtra*, belemmeren ons onze natuurlijke staat van Zijn te ervaren. Meditatie is ons in de eerste plaats ontdoen van al de overbodige ballast en het terug toelaten van de niet-gebonden vorm die steeds op de achtergrond aanwezig is.

Meditatie is een proces van ervaren in plaats van doen, het is een non-techniek. Deze techniek is pas toepasbaar wanneer we zelf doorzien hoe onze geest ons zijn voorgeprogrammeerde programma's dag in, dag uit voor onze innerlijke ogen laat afspelen. De geest is een beperkt instrument. Het verkrijgt zijn informatie via de zintuigen die op hun beurt ook beperkt zijn. Er zijn vele verhaaltjes over de misleidingen van de zintuigen en de geest.

Wanneer het schemer is en onze ogen nemen een stok op de weg weer, kan onze geest dat gaan interpreteren als een slang, zeker als we ons in een exotisch land bevinden.

Iets wat we 's nachts beneden horen in onze woonkamer, kan ons al in volledige staat van alertheid brengen terwijl het achteraf gebleken gewoon loos alarm blijkt te zijn.

Al onze indrukken, gevoelens, emoties die we gedurende het ganse leven ervaren, maken dat onze geest ons Bewustzijn conditioneert. We belemmeren onszelf tot het zien van 'het ganse plaatje'. De reacties die we hebben komen voort uit de eigen interpretaties van de geest. De interpretatie van onze geest die de indruk binnen krijgt via de zintuigen misleidt ons in vele gevallen.

Dit toont ook het volgende Zen verhaal over een beroemde wetenschapper die een Zenmeester bezocht om te informeren naar de betekenis van Zen.

De wetenschapper vuurde de ene vraag na de andere af, maar was zo vol van zijn eigen ideeën dat hij de meester nauwelijks de kans gaf te antwoorden. Nadat dit eenzijdige gesprek ongeveer een uur had geduurd, vroeg de meester de wetenschapper of hij een kopje thee wilde. Toen de wetenschapper zijn kopje aangaf, vulde de meester het, zonder te stoppen met gieten. 'Genoeg' riep de wetenschapper. 'Het kopje is vol. Er kan niets meer bij.' 'Ja' antwoordde de meester, 'dat geldt voor je geest net zo goed. Je zult Zen nooit begrijpen als je je kopje niet leegmaakt'.

De reeds vooropgestelde ideeën en veronderstellingen van de wetenschapper dwongen hem in zijn eigen beperkte zienswijze. Wanneer hij dit zou kunnen doorzien zou hij pas zijn beperkte zienswijze overboord kunnen gooien. Hij zou dan pas klaar zijn om de betekenis van Zen werkelijk te begrijpen.

Patañjali reikt in zijn *Yoga Sūtra's* die hij in vier delen verdeelt heeft, een gans systeem aan om de eigen geest te deconditioneren.

Het eerste deel is het theoretische gedeelte van Yoga waarin uitgelegd wordt wat Yoga is en wat de bedoeling ervan is (*Samādhi Pāda*).

Het tweede deel is het deel van de praktijk (*Sādhana Pāda*) waarin ook de eerste vijf basis stappen uit het achtvoudige pad worden uiteengezet (*Bahiranga* of uiterlijke yoga), samen met hun voordelen, hindernissen voor hun verwezenlijking en manieren om die hindernissen te overwinnen. Dit deel, uiterlijke of *Bahiranga yoga* is bedoelt om de leerling fysiek, mentaal, emotioneel en moreel geschikt te maken voor de beoefening van 'hogere' yoga.

De laatste drie stappen op het achtvoudig pad die innerlijke of *Aṅtaranga yoga* worden genoemd, worden besproken in het derde deel (*Vibhūti pada*).

En het laatste deel wordt het deel van het Absolute genoemd (*Kaivalya Pāda*). Hier bespreekt Patañjali Yoga van een meer Kosmische standpunt. Kaivalya staat voor bevrijding uit onwetendheid.

Dit eindwerk zal zich beperken tot het bespreken van de uiterlijke of *Bahiranga yoga*, de eerste vijf stappen op het achtvoudige pad. Zij zijn de mentale en fysieke voorbereidingen tot de *Aṅtaranga Yoga* (innerlijke of hogere yoga). In hoofdstuk acht zal er hierop dieper ingegaan worden.

6. Citta

Patañjali vervolgt zijn *Sūtra yogaś -citta- vṛti -nirodhaḥ met Tadā draṣṭuḥ svarūpe vasthānam*, dan rust de ziener in zijn eigen essentiële ware aard.

Om tot deze natuurlijke staat waarbij Het Zelf, of zoals bovenstaand genoemd, zijn eigen essentiële ware aard, kan aanschouwd worden, moeten we eerst weten wat ons belemmert deze staat te ervaren. Laten we daarvoor terug *yogaś -citta- vṛti -nirodhaḥ* onder de loep nemen. Na het eerste woord 'Yoga' uitgelegd in het vorige hoofdstuk, komen we vervolgens bij het woord 'Citta'.

Elke gedachte die we tijdens ons leven denken, of deze nu stil gehouden wordt of zich luidop manifesteert, wordt eerst geregistreerd via ons mentale niveau. Op dit niveau worden we ons bewust van al onze gedachten.

Het Sanskrit woord *Citta* bevat in onze taal geen enkel equivalent. In de *Vedāntafilosofie* (één van de Indische *Darśana's* of denkwijzen) vertaalt men *Citta* eerder als het geheugen, terwijl het in Yoga overeenkomt met onze psyche, onze gedachten en gevoelens. Het is een brede omschrijving waarbij we kunnen zeggen dat *Citta* het Bewustzijnsveld is waarin alle mentale processen geregistreerd worden en waar ook alle indrukken opgeslagen worden.

Het denkvermogen is hier onderdeel van, maar *Citta* is ook de geheugenbank die alle indrukken (*Samskāra's*) en ervaringen bewaart. Dus wanneer we spreken van het tot rust brengen van de modificaties van het denken is het een proces dat gebeurt op het niveau van *Citta*.

Dit hoofdstuk toont aan dat er in *Citta* een verbinding plaatsvindt tussen Bewustzijn en het denkvermogen. *Citta* wordt ook wel het scherm van het Bewustzijn genoemd, het brengt het denkvermogen tot expressie.

Hoofdstuk zeven toont verder aan wat de beperkingen van het Bewustzijn zijn.

7.Vrtti

Patañjali maakt in zijn *Yoga sūtras* onderscheid tussen de verschillende modificaties, de *Vṛttis*, die ons Bewustzijn verstoren (sūtra 1,5 en verder).

Vṛtti is afgeleid van de wortel *Vṛt*, 'bestaan' Hoe we ons bestaan ervaren hangt af van de verschillende soorten *Vṛttis* die het Bewustzijn verstoren.

Zij zijn de wijzigingen, vormen en projecties die zich voordoen op het mentale niveau.

Deze categorische en fundamentele inhouden klasseert Patañjali als volgt:

***pramāṇa* (juiste kennis), *viparyaya* (onjuiste kennis), *vikalpa* (fantasie), *nidrā* (slaap) en *smṛtayaḥ* (herinnering)**

Verder verdeelt hij deze als ***kliṣṭa***, deze kunnen zowel als aangenaam of onaangenaam ervaren worden of als ***akliṣṭa***, wat betekend dat de *Vṛtti* neutraal is. Deze classificaties betekenen allen een verstoring van het Bewustzijn, zowel aangenaam, onaangenaam als neutraal daar zij allen een wijziging van het denken inhouden.

7.1. De wereld is wat onze geest ervan maakt.

Deze *Vṛttis* zijn al de verschillende soorten gedachtengolven die onze oorspronkelijke vrede verstoren.

Wanneer we juiste of onjuiste kennis verder onder de loep nemen moeten we bekennen dat deze beiden afhankelijk zijn van de eigen interpretaties. Ook fantasie of verbeelding en dromen tijdens de slaap leidt zijn eigen leven en herinneringen zijn ook gekleurd naargelang zij voor ons aangenaam, onaangenaam of neutraal zijn. Deze continue stromen van mentale wijzigingen, ofwel 'zelfpraatjes' genoemd, bepalen de manier waarop we naar onszelf en 'de andere' kijken. De wereld is wat onze geest ervan maakt: hij is gebaseerd op onze gedachten en mentale attitudes. Het is onze eigen projectie. Daarom dat het niet veel zin heeft de buitenwereld te veranderen. Als we kunnen doorzien hoe onze kijk op alles van invloed is op onze ervaringen kunnen we eerst beginnen bij onszelf.

Er is een Sanskriet gezegde, :मन एव मनुष्याणाम् करणं बन्ध मोक्षयोहो

" *Mana eva manushyanam karanam bandha mokshayoho.* " Zo de geest, zo de man. Slavernij of vrijheid zijn in je eigen geest." Als je je gebonden voelt, ben je gebonden. Als je je bevrijd voelt ben je bevrijd. Dingen buiten jezelf binden, noch bevrijden je, alleen je houding tegenover hen doet dat.

Wanneer de reactiepatronen van het denken oplossen ontstaan er nieuwe mogelijkheden. Mogelijkheden die de beperkingen ,zoals wij ze voor onszelf geconstrueerd hebben, overschrijden.

Bestaat er een verschil tussen juist of onjuist? Ramakrishna schijft hierover het volgende:

"Maar zelfs in deze moeten we het onderscheid kunnen maken tussen de basis van de waarheid en de presentatie ervan. De waarheid kan alleen gepresenteerd worden door een vorm of een voertuig. We zouden moeten onthouden dat de Waarheid en het Zelf hetzelfde zijn; maar wanneer het aan jou gepresenteerd wordt door middel van woorden, vormen en methodes, kan zij verschijnen op verschillende manieren om aan te sluiten bij het individu, of de tendensen van het tijdperk

Je moet het uiteindelijk opzij zetten, of ze nu waar of onwaar zijn dat doet er niet toe, om je eigen innerlijke vrede te bewaren."

7.2. Onwetendheid en gehechtheid

Wat belemmert ons het doorbreken van de tunnelvisie?

Alles wat er gaande is op het niveau van *Citta*, onbewuste en bewuste denkpatronen, zorgt voor een reactieve staat van zijn. Het zijn de psychologische verwickelingen ten opzichte van de wereld van ambitie en het willen vasthouden en bekomen van materiële zaken die deze reactiepatronen gaande houden. Deze gehechtheden houden ons Bewustzijn gebonden waardoor de horizon van ons Bewustzijn eerder beperkt dan breed is.

Gehechtheid kan beschouwd worden als een vorm van onwetendheid. Onwetendheid is op zijn beurt de oorzaak van alle lijden.

7.3. Gevolgen van de werking van de *Vṛttis*: de *Kleśa*'s

Patañjali spreekt in het eerste stuk van het tweede deel van de Yoga Sūtras over de *kleśa*'s. De *kleśa*'s worden beschouwd als de oorzaken van alle pijn en ellende en worden in de Yoga sūtras onderverdeeld op volgende manier:

***Avidyā* (onwetendheid), *Asmitā* (ik-ben-heid), *Rāga* (gehechtheid), *Dveṣa* (afkeer) en *Abhiniveśa* (valse identificatie willen bestendigen).**

Avidyā of de onwetendheid waar hierover wordt gesproken is geen onwetendheid dat een gebrek aan rationele kennis inhoudt maar wel een onwetendheid ten opzichte van het bestaan. Deze kennis kan niet verkregen worden op het niveau van *Citta* maar dient deze te overstijgen. Dit is enkel mogelijk wanneer alle *Vṛttis* opgelost zijn.

Avidyā is de grondoorzaak van alle lijden en **de wortel** voor de andere vier *kleśa*'s.

Door onwetendheid ontstaat *Asmitā*, de foutievelijke identificatie met datgene waarvoor we onszelf aanzien. Dit kan zijn: 'ik ben een vrouw, een man, moeder, vader, dochter, getalenteerd, niet-getalenteerd, rijk, arm, gezond, ziek, jong, oud enz... Een vrij en ongeconditioneerd denkvermogen gaat zich niet identificeren met 'dit of dat'.

Meer dan genoeg voorbeelden van *Rāga* (gehechtheid) en *Dveṣa* (afkeer) kunnen we vinden als we kijken naar ons dagelijks leven. Maar al te graag willen we vasthouden aan datgene dat ons genoeg schenkt en datgene wegduwen dat ons geluk in de weg kan staan. Beiden zijn vormen van gehechtheid. Afkeer van alle onaangename zaken is het gehecht zijn aan alles wat aangenaam is. Deze voorkeuren en afkeren veroorzaken een stroom van *Vṛttis* zoals zich zorgen maken of willen vasthouden aan datgene dat ons tijdelijk geluk verschaft. Niets in blijvend, alles veranderlijk, het heeft dus weinig zin hieraan te willen vastklampen.

Abhiniveśa (valse identificatie willen bestendigen) als laatste in de rij van de *kleśa*'s veroorzaakt de angst die ontstaat wanneer de valse identificatie moet losgelaten worden. Angst voor de dood is hier een duidelijk voorbeeld van. Door de sterke identificatie van *Asmitā* met het lichaam vergeet men dat men meer is dan enkel een stoffelijke vorm. Ook hier kan een rationele benadering geen oplossing bieden. Maar enkelen zeggen het mysterie te kennen achter de dood waarbij er subtielere processen zouden plaatsvinden dan louter het stilleggen van de werking van het lichaam.

Moksha (bevrijding) betekent enkel het vernietigen van de onreinheden van de geest. De geest wordt zuiver wanneer alle angsten en verlangens vernietigd zijn.

Vedānta – Sara Upanishad

Hoofdstuk zeven heeft ons inzicht gegeven in de verstoringen van ons Bewustzijn. Deze verstoringen worden veroorzaakt door de wervelingen van de geest, alsook in de *kleśa*'s, die oorzaak zijn van alle ellende en pijn. Hoofdstuk acht toont ons welke stappen ons verder helpen bij het minimaliseren van de intensiteit van de *Vṛttis*

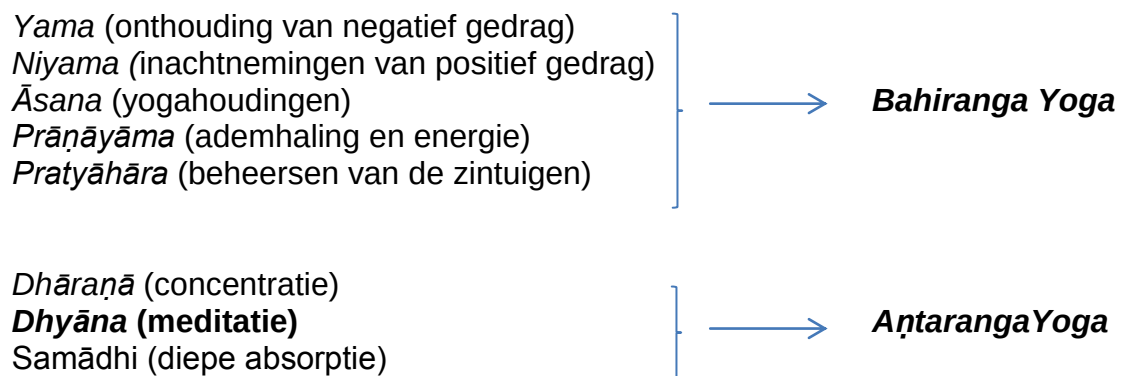
8. De geest vrijmaken van Vṛttis.

8.1. Bahiranga Yoga

De continue wervelingen van de geest (*Vṛttis*) leiden ons af en verhinderen ons een ongeconditioneerd en vrij Bewustzijn te ervaren.

In sūtra 2:11 lezen we dat de *Vṛttis* kunnen overwonnen worden door meditatie. Als we echter de acht Yogatreden (*Aṣṭāṅga yoga*) die Patañjali verderop in zijn sūtra's opsomt bekijken, zien we dat meditatie reeds behoort tot de innerlijke of *Aṅtaranga Yoga* en pas voor *Samādhi* (Eenheidservaring) als voorlaatste trede aan bod komt.

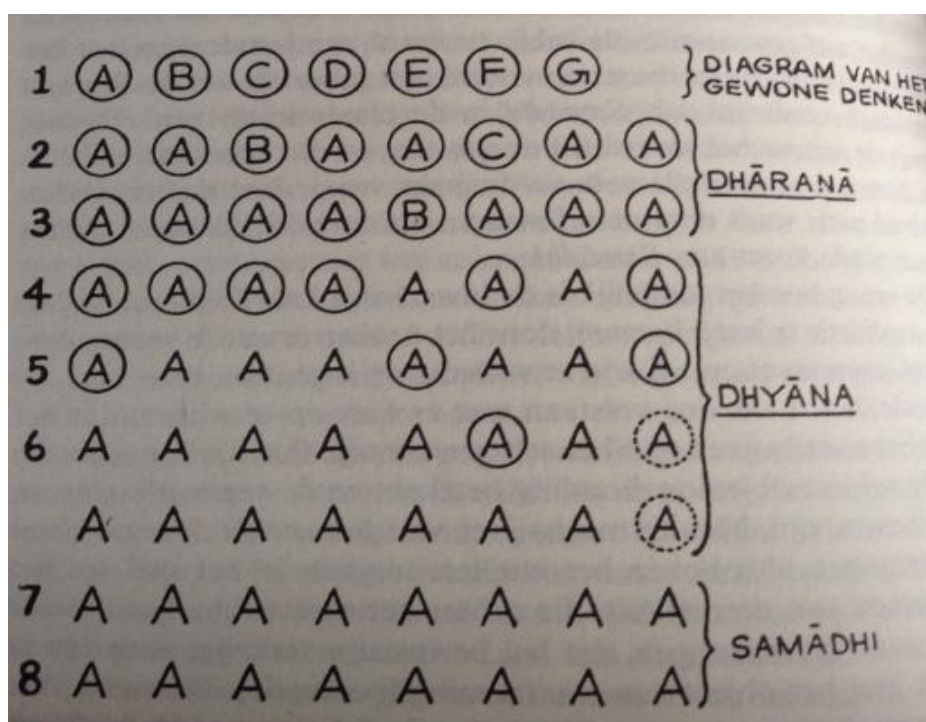
Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi zijn de acht Yogatreden. (2:29)



Dat *Dhyāna* pas als voorlaatste opgesomd wordt wilt niet zeggen dat mediteren niet kan toegepast worden bij het beoefenen van de eerste treden. Meditatie als onafhankelijk pad is verwoven met al de acht treden. Meditatie is echter een overkoepelende term. Zowel voorbereidende meditatieve oefeningen als de etappes naar de hoogste staat van verlichting vallen voor ons Westerling allen onder dezelfde term 'meditatie'. In de Wetenschap van *Yoga* is er echter sprake van vele verschillende stadia van 'het denken'.

Dr. I.K. Taimni schetst het in zijn boek 'De Yoga Sūtra's van Patañjali' in een diagram op de volgende manier voor:ⁱⁱ:

"Het verschil tussen de drie fazen van hetzelfde proces, dat culmineert in Samādhi kan als volgt voorgesteld worden: als A het object is, dat voor Samyama is uitgekozen, en B, C, D, E enz. de verstrooiingen zijn, dan kan de inhoud van het denken bij regelmatige tussenpozen van de opeenvolgende momenten in drie fazen voorgesteld worden door de volgende reeks van Pratyayas, die in het denken aanwezig zijn. De cirkel om de letters stelt het mentale zelf-gewaar-zijn voor, waarover we het zo-even hadden.



Men ziet, dat de veelvuldigheid van de verstrooiingen steeds geringer wordt in Dhāranā en dat het veelvuldig voorkomen van en de graad van mentaal zelf-gewaar-zijn steeds geringer wordt in Dhyāna. In Samādhi is er algehele afwezigheid van zowel de verstrooiingen als van het zelf-gewaar-zijn; alleen het object blijft over in het veld van bewustzijn. Er zijn weliswaar nog verdere veranderingen mogelijk, maar deze veranderingen houden verband met het object zelf en hebben geen uitwerking op de twee voorwaarden, die bepalend zijn voor de staat van Samādhi."

Dit enkel om aan te duiden dat *Dhyāna* op een diepere staat van meditatie duidt.

Laten we verder bekijken hoe Patañjali de *Yama's* en *Niyama's* als de ethische basis voor de andere zes treden omschrijft. Zij betekenen de ondersteunende basis voor de volgende treden.

8.1.1 Yama

Yama, de eerste trede van de acht bevat vijf onthoudingen. Simpel gezegd zijn de *Yama's* datgene wat men beter nalaat indien men een ordelijk en harmonieus leven wil leiden. Deze onthoudingen zijn richtlijnen die enkel van binnenuit begrepen kunnen worden. In *Sūtra* (2:30) worden deze opgesomd:

Ahiṃsā ,Satya, Asteya, Brahmacārya, Aparigraha zijn de Yamas.(2:30)

Deze vijf *Yama's* samen worden door Patañjali een *Universele gelofte* genoemd. Dit kan zo begrepen worden wanneer men deze altijd, overal, onophoudelijk en met betrekking tot alles en iedereen toepast. Deze Universele gelofte wordt uit zichzelf een tweede natuur wanneer deze van binnenuit begrepen wordt. Dit houdt in zich constant bewust zijn van de intenties en houdingen naar zichzelf en de buitenwereld toe.

Yama is niet afhankelijk van ras, plaats en tijd. Het is een universele gelofte. (2:31)

Ahiṃsā wordt vertaald door geweldloosheid, niet-schaden, *Satya* door oprechtheid, *Asteya* door niet-stelen, *Brahmacārya* door vertoeven in het Bewustzijn van de hoogste Werkelijkheid en *Aparigrahā* door niet vasthouden met de zinnen. Zij dienen allen toegepast te worden zowel in gedachten, woorden als daden.

Het zijn de eerste stappen om zichzelf te onderzoeken. Hoe ga 'ik' met 'de buitenwereld' om? Hoe ga 'ik' met 'mezelf' om?
Ben ik geweldloos tegen 'de andere'? Forceer ik mezelf nooit?
Ben ik steeds eerlijk ten opzichte van iedereen en ten opzichte van mezelf?
Ik welke mate steel ik 'mijn identiteit'? Ben ik authentiek?
In hoeverre kanaliseer ik de maximaal beschikbare energie om welzijn van anderen en zelfrealisatie te bekomen?
Hoe gehecht ben ik aan de andere, aan mijn identiteit? Wat is werkelijk belangrijk in mijn leven?

Deze vragen beantwoorden zullen de beginnende mediteerder helpen zijn meditatiepad mede richting te geven.
Zich bewust worden van de onderliggende 'neigingen' die de gedachten van onze geest sturen, betekent dat we deze kunnen onderscheppen alvorens zij ons in hun macht hebben. Voorbeelden hiervan zijn hebzucht, begeerte, hang naar materiële zaken en emoties zoals woede, afgunst, verlangens. Deze emoties kunnen mild of sterk aanwezig zijn, met alle gradaties er tussen in.



8.1.2. Niyama

Sūtra 32 van hoofdstuk 2 gaat verder als volgt:

Śauca, Sañtoṣha, Tapaḥ, Svādhyāya en Íśvaraprañidhānā zijn de Niyamas. (2:32)

Ze kunnen vertaald worden op de volgende manier: *Śauca* door zuiverheid, *Sañtoṣha* door tevredenheid, *Tapaḥ* door vurige inzet, *Svādhyāya* door zelfstudie en *Íśvaraprañidhānā* door overgave aan het Allerhoogste.

Śauca kan begrepen worden als zuiverheid van zowel lichaam en geest. Naast het letterlijk zuiver houden van het lichaam betekent het ook het puur houden van de geest.

Welk voedsel is het meest geschikte voor mij? Welke emoties en gedachten gaan er om in mij?

Sañtoṣha betekent een tevredenheid van binnenuit. Het niet op zoek zijn naar een constante bevrediging voor de zinnen en zintuigen. Het is de reactie van buitenaf voorzien en een natuurlijke staat van tevredenheid binnenin cultiveren. Het is de kunst van het waarderen van dat wat er op dat moment is.

Tevredenheid is ervoor kiezen het positieve in het leven, anderen en jezelf te zien. Dit houdt in de praktijk het observeren van lichaam en geest in en dankbaar zijn voor wat zich op dat moment aandient.

Tapah: vurige inzet, zelfdiscipline, doorzettingsvermogen. Allen eigenschappen die leiden tot ontwikkeling van kracht in lichaam, geest en karakter. Het is het richten van de psychische energie van de geest naar zelfontwikkeling door middel van wilskracht. Zelfdiscipline zal ervoor zorgen dat de zinnen onder controle blijven waardoor de kracht van de diepe indrukken afneemt. Het tot rust brengen van de *Vṛttis* zijn een oefening in *Tapah*.

Svādhyāya: wordt klassiek gezien vaak vertaald als bezinning over heilige teksten. Studie van oude bronnen, geeft ons de kans te leren van anderen die ons zijn voorgegaan.

Svādhyāya kan ook begrepen worden als zelfstudie of introspectie door onszelf aandachtig te observeren en onderzoeken. Observeren betekent waarnemen zonder hier een oordeel aan vast te hangen.

Īśvarapraṇidhānā, letterlijk vertaald als 'overgave aan God'. Of anders gezegd, beseffen dat je maar een klein onderdeel bent van een groter geheel.

Īśvarapraṇidhānā is zich over geven aan dat 'grote geheel'. Beseffen dat je niet 'de doener' bent maar enkel degene die ondergaat. Onze beperkte menselijke geest heeft uiteindelijk geen controle over de Werkelijkheid. Hier zijn de sleutelwoorden 'loslaten' en 'vertrouwen hebben'.

Deze vijf richtlijnen van de *Niyama*'s als persoonlijke waarden cultiveren positief gedrag, terwijl de *Yama*'s als levenswaarden negatief gedrag gaan inperken. Samen maken zij de geest klaar voor een geschikte meditatieve praktijk. Meditatie kan enkel zijn doel bereiken wanneer de geest ontdaan is van de eigenschappen die ons belemmeren deze tot rust te brengen.

Hoe kunnen we deze *Yama*'s en *Niyama*'s gaan praktiseren in ons dagelijks leven? Eerst en vooral door ons bewust te worden van de gedachten en het gedrag die onze geest beletten beheerst en rustig te zijn. De geest is constant in een staat van verandering. Deze staat van verandering wordt in het Boeddhisme de '*monkey mind*' genoemd. De gedachten worden hier vergeleken met een aap die niet kan stilzitten op één tak. Telkens springt hij als de onrust zelve van tak tot tak om iets nieuws te ontdekken.

Alvorens we deze '*monkey mind*' volledig tot rust kunnen brengen, kunnen we beginnen 'de monkey' te temmen door hem van zijn nutteloze of schadelijke bezigheden weg te houden en hem in de plaats bezigheden te geven die ons behulpzaam kunnen zijn op de weg waarbij onze geest stelselmatig gezuiverd wordt.

8.1.3. Ongewenste gedachten: Vitarkas.

Hoe kunnen we onze geest tot rust brengen als we weten dat we onderhevig zijn aan bepaalde tendensen? Wat als we niet beseffen dat bepaalde zaken ons schaden?

Eerst en vooral dient het besef van binnenuit te groeien, zodat we leren begrijpen wat onze eigen gedachten en handelingen kunnen veroorzaken. *Yama* en *Niyama* helpen ons een ethische leefwijze te onderhouden en een levensstijl

te ontwikkelen die onze sereen houdt. Zo een levensstijl kan niet geforceerd worden maar is een groeiproces waarbij wat je wil bereiken (*Samkalpa*) samengaat met de juiste attitude (*Bhava*).

We moeten ons leren bewust te worden van alle gedachten en gedragingen die onze innerlijke vrede verstoren. Tijdens dit proces van groeien kunnen slechte gewoonten stelselmatig vervangen worden door goede gewoonten. De juiste intentie gecombineerd met de juiste innerlijke instelling brengt ons al een goed stuk dichterbij het bereiken van een leven waarin evenwicht en harmonie centraal staat.

Over de ongewenste gedachten waarmee we als mens zijnde geconfronteerd worden zegt Patañjali in Sūtra 33 van hoofdstuk 2 het volgende:

33. Ongewenste gedachten (*Vitarkas*) moeten worden bestreden door tegenovergestelde gedachten aan te kweken (*Pratipakṣha Bhāvana*).

Door in eerste instantie te herkennen wanneer we ons overgeven aan negatieve gedachten en gedragingen kunnen we deze diepgewortelde negatieve neigingen gaan oplossen door deze te vervangen door positieve gedachten en gedrag. Dit vraagt enige oefening, maar is in de praktijk goed toepasbaar wanneer men het besef heeft dat deze negatieve spiraal schadelijke gevolgen kan hebben zowel voor zichzelf als de andere.

Vaak hebben we deze schadelijke reacties in de loop der jaren opgebouwd zonder ons hiervan bewust te zijn. Zij zijn een voortvloeisel dat afkomstig is van onze eigen onderbewuste overtuigingen, vaak al opgebouwd van in de kinderjaren. Een praktijkvoorbeeld hiervan is het steeds grijpen naar voedsel bij problemen ook wel 'emo-eten' genoemd. Het onderliggende gevoel iets te kort te hebben (lees liefde), maakt dat dit gecompenseerd wordt met de bevrediging van de zinnen en zintuigen door middel van 'iets lekkers'. Zo'n gedrag zal in eerste instantie minder schade aanrichten wanneer men schadelijk voedsel gaat vervangen door heilzaam voedsel.

Dr. I.K. Taimni stelt het in zijn boek als volgt:

“Nieuwe en wenselijke denkwegen schept men door nieuwe gedachten waarin mentale energie begint te stromen in steeds toenemende mate, en de ongewenste denkgewoonten en de verkeerde houdingen, die daaruit voortspuiten, te laten verkommeren en geleidelijk aan te vervangen. De hoeveelheid mentale energie, die hiervoor nodig is en de tijd die dit vergt, hangen vanzelfsprekend af van de taaiheid van de ongewenste gewoonte en de wilskracht van de Sādhaka (beoefenaar), maar zet hij er zich helemaal voor in en houdt hij vol, dan lukt het.”

Het herkennen van de *Vṛttis* is een eerste stap in het trainen van de geest. Wanneer men een negatieve *Vṛtti* herkent, kan men deze gaan vervangen door een positieve zodat deze geen schadelijke gevolgen heeft voor lichaam en geest. Zo kunnen schadelijke gewoontepatronen geneutraliseerd worden zodat deze op hun beurt niet nog meer *Vṛttis* veroorzaken. In een verder stadium worden ook de positieve *Vṛttis* verder losgelaten.

Veranderingen beginnen steeds bij onszelf. Willen we vorderen in meditatie en ons geestelijk en fysisch evenwicht bewaren, dienen we te beseffen dat elke verandering, welke dan ook, begint bij ons eigen denken, bij het trainen van onze eigen geest. Of zoals ooit iemand zo mooi zei:

*"Geef de wereld niet de schuld;
Verbeter haar.
Hoe?
Door jezelf te verbeteren
Op ieder ogenblik."*

Dit aforisme bevat de ganse basis aanwezig in de *Yama's* en *Niyama's*.

Het toepassen van deze mentale 'oefeningen' zijn de zuiveringen voor de geest. Enkel door deze te integreren als totale levenswijze en continu onze instelling ten opzichte van onszelf en anderen bij te sturen, is men klaar om de volgende treden op het 'Yogapad' vervolmaken. Het volgende hoofdstuk handelt over de volgende trede (*Āsana*) als voorbereiding bij meditatie.

9. Āsana

Āsana is wat de meeste mensen kennen als hét aspect van *Yoga*: het zijn de yogahoudingen. *Yoga* maakt gebruik van deze lichaamshoudingen, maar het gaat niet om wat men aan de buitenkant ziet. *Āsana* kan pas *Āsana* zijn wanneer de yogi deze houding werkelijk beleeft van binnenuit in plaats van deze uit te oefenen als een fysieke activiteit.

Āsana is een methode om de geest verder te trainen waarbij gebruik gemaakt wordt van het toepassen van de principes zoals uiteengezet bij *Yama en Niyama* als geestelijke ondersteuning. Zonder deze twee principes blijft er van *Āsana* niet meer over dan louter fysieke gymnastiek. *Āsana* gaat voorbij de vorm die kan waargenomen worden. Ook hier vormt de intentie voor het beoefenen van *Āsana* een belangrijke sleutel. Wilt men enkel zijn lichaam verfraaien of begrijpt men de subtielere werking van *Āsana*?

Āsana is de brug tussen het grofstoffelijke en fijnstoffelijke. Bekeken op het niveau van het grofstoffelijke zal het lichaam dat tijdens de *Āsana* in een bepaalde pose gebracht wordt, invloed uitoefenen op zowel het endocriene als zenuwstelsel, waardoor de geestelijke toestand van de beoefenaar positief beïnvloed wordt.

Subtieler gezien is *Āsana* één van de methodes waarbij psychische blokkades uit de weg geruimd worden daar er gewerkt wordt met de *Prāna* of energiestromen in het lichaam.

Wanneer er *Āsana* is, richt de beoefenaar zich naar de gewaarwordingen van het lichaam. Hij voert de *Āsana* niet uit in termen van 'doen' maar plaatst zich in een pose waarbij hij aandachtig aanwezig is. In *Yoga* zegt men dat waar de aandacht is, zich ook de *Prāna* bevindt. Voelt men de *Āsana* dan voelt men ook de *Prāna* (levenskracht). Zich bewust worden van de subtiële krachten die ons sturen, maakt ons ontvankelijker tijdens meditatie.

9.1. Āsana volgens de Yoga Sūtra's

Patañjali beschrijft *Āsana* als volgt:

Sthira-sukham āsananam (2:46)

***Āsana* is stabiliteit van gemak of anders gezegd, de lichaamshouding moet evenwichtig en gemakkelijk zijn.**

Met deze definitie van *Āsana* maakt Patañjali duidelijk dat het niet gaat om het aannemen van specifieke houdingen maar dat het om **een toestand** gaat. Niet enkel een lichamelijke toestand, maar vooral een toestand van de geest. Lichamelijk gezien kan men 'evenwichtig en gemakkelijk' interpreteren als een houding die gedurende enige tijd toegepast kan worden zonder dat deze de beoefenaar gaat hinderen, waarbij *Āsana* het lichaam klaar maakt om de meditatiehouding enige tijd vol te kunnen houden.

Geestelijk gezien duidt ‘evenwichtig en gemakkelijk’ op een toestand van aandacht zonder spanning waarin geest, adem en lichaam op een evenwichtige wijze harmonisch samenwerken om een harmonisch resultaat teweeg te brengen.ⁱⁱⁱ

9.2. Āsana volgens Haṭha-Yoga Pradipika.

Haṭha-Yoga Pradipika, een schrift dat dateert uit de veertiende à vijftiende eeuw en geschreven is door Svāmi Svātmārāma behandelt uitvoerig het onderwerp van *Āsana*.

Haṭha-Yoga Pradipika wordt gezien als het oudst bewaard gebleven schrift over *Hatha yoga*. Het is één van de drie klassieke teksten van *Hatha yoga*; de andere twee zijn de *Gheranda samhita* en de *Shiva samhita*.

Het woord *Haṭha* is samengesteld uit de lettergrepen ‘ha’ en ‘tha’, welke betekenen zon en maan, ofwel de subtiele energieën *prāṇa* (opwaartse stroom) en *apana* (neerwaartse stroom).

In hoofdstuk twee sūtra zesenzeventig en doorheen het ganse boek wordt gesteld dat *Haṭha Yoga* slechts een deel van *Raja Yoga* is.

“Er bestaat geen *Raja Yoga* zonder *Haṭha Yoga* en vice versa”.

Het achtvoudige pad zoals beschreven in de *Yoga sūtra*’s van Patañjali, is de *Yoga* die *Raja Yoga* genoemd.

Dr. I.K. Taimni schrijft in zijn commentaar op de *Yoga sūtra*’s het volgende over de benadering van *Āsana* tussen *Rāja Yoga* en *Haṭha Yoga*:

"Haṭha Yoga is gebaseerd op het beginsel, dat men veranderingen in het bewustzijn kan teweeg brengen, door stromen van bepaalde soorten van subtielere krachten in beweging te zetten in het fysieke lichaam. De eerste stap om contact met de diepere niveaus van bewustzijn te krijgen, is daarom het fysieke lichaam volmaakt gezond te krijgen en geschikt voor het binnenstromen en het hanteren van deze krachten. Daarom wordt zo sterk de nadruk gelegd op het voorbereiden van het fysieke lichaam, en er wordt van de Sādhaka (beoefenaar van yoga) gevergd, dat hij verschillende soorten van fysieke oefeningen, die behandeld worden in de leerboeken van Haṭha Yoga doorneemt.

In de Rāja Yoga echter, is de methode, die gebruikt wordt om veranderingen in het bewustzijn teweeg te brengen, in wezen gebaseerd op de beheersing van het denken door de Wil en door het geleidelijk stilleggen van de Citta-Vṛttis. De techniek van Rāja Yoga is dus gericht op het elimineren van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke. Welnu, een van de belangrijke bronnen van stoornis van het denken is het fysieke lichaam. Zelfs de moderne psychologie erkent het nauwe verband tussen het denkapparaat en het lichaam en hoe deze ageren en aldoor op elkaar reageren. De Yogi moet dus de stoornissen, die uit het fysieke lichaam opkomen, volledig elimineren, voordat hij probeert het probleem van het denken zelf aan te pakken.

Dat wordt verricht door beoefening van āsana. Het fysieke lichaam wordt in een speciale houding gebracht en men merkt, dat als het lichaam een hele tijd in die stand gehouden kan worden, dit ophoudt een bron van stoornis voor het denkkapparaat te zijn.^{iv}

Mantra één van hoofdstuk van Haṭha-Yoga Pradipika gaat als volgt, dit volgens de commentaar van Shri Ananda:

Ik buig voor Shri Adinatha die de traditionele kennis van Haṭha-Yoga onderwees. Haṭha-Yoga wordt beschouwd als een bordes voor deze die verlangend uitzielt naar de beklimming van de zeer hoge bergtop van Rāja Yoga.^v

We kunnen uit deze, en nog verschillende andere mantra's die voorkomen in de *Haṭha-Yoga Pradipika*, opmaken dat *Haṭha-Yoga* samengaat met *Rāja-Yoga*, of het achtvoudige pad van Patañjali.

Haṭha-Yoga helpt de aspirant op het pad van *Rāja-Yoga*. Deze twee kunnen volgens het werk van Svāmi Svātmārāma niet als verschillende delen beschouwd worden en hij beklemtoonde dan ook de wederzijdse afhankelijkheid van deze beide werken. Wel benadrukt hij bepaalde yogaoefeningen afzonderlijk.^{vi}

De zuiverende oefeningen en *Āsana's* die Svātmārāma beschrijft in zijn werk hebben allen als doel de geest te zuiveren. Het vertrekpunt is hierbij doorgaans het fysieke lichaam. Deze *Āsana's* bereiden het lichaam voor om gedurende een onbeperkte tijd en zonder gehinderd te worden, zich in een stabiele meditatieve zithouding te kunnen plaatsen waarbij de geest zich verder kan disciplineren.

Patañjali vermeldt in zijn *Yoga Sūtras* geen enkele *Āsana* specifiek bij naam hoewel hij met ***Sthira-sukham āsanānam*** wel definieert wat de eigenschappen van *Āsana* inhouden.

Haṭha-Yoga Pradipika spreekt over vierentachtig *Āsana's* waarvan vier als belangrijk worden beschouwd: ***Siddhāṣana*, *Padmāṣana*, *Bhadrāṣana* en *Simhāṣana*.**

Wanneer we nader ingaan op de vier belangrijkste *Āsana's*, kunnen we vaststellen dat deze alle vier zithoudingen voorstellen.



Siddhāsana (Perfecte houding)



Padmasana

Padmāsana (Lotushouding)



Bhadrāsana (Edele zithouding)



Simhāsana (Leeuwhouding)

Deze zithoudingen, die een zekere stabiliteit voorzien voor het lichaam, vormen een ideale manier om meditatie gedurende een langere tijd vol te houden. Dat zij in de *Haṭha-Yoga Pradīpikā* beschouwd worden als de belangrijkste van alle vierentachtig *Āsana*'s duidt erop dat het beoefenen van acrobatische houdingen, zoals deze heden ten dagen soms geassocieerd worden met 'yoga', minder van belang zijn dan de stabiele zithoudingen zoals deze oorspronkelijk voorkomen in *Haṭha-Yoga Pradīpikā*.

Wil men gedurende langere tijd in meditatieve toestand blijven zonder hierbij fysisch gehinderd te worden is het wel een must het lichaam goed te onderhouden.

Lichaam en geest oefenen onderling een effect op elkaar uit. De geest zal moeilijk tot rust te brengen zijn bij fysieke mankementen. Ziekte en allerlei andere kwalen betekenen hinderpalen voor de aspirant, zij leiden de aandacht af.

Ook in de andere richting, wanneer er 'verkeerde' gedachten zijn die negatief zijn, of gedachten vol hebzucht of begeerte die de beoefenaar weghouden van zijn natuurlijke *Dharma* (de weg die een bepaald persoon dient te gaan, zijn eigen Waarheid) ziet men vaak dat het lichaam hierop reageert. De relatie tussen het effect van lichaam op geest, en andersom, kan in vele voorbeelden aangetoond worden.

Een mooi voorbeeld hiervan is *burn-out*. Bij *burn-out* zal het lichaam na een periode van overbelasting gaan reageren door een uitputting van de bijnieren waardoor de productie van *cortisol* (stresshormoon) en andere hormonen terugvalt. Men heeft vastgesteld dat dit kan optreden na zowel fysieke als mentale overbelasting.

In feite kan elke ziekte beschouwd worden als een vorm van 'onwetendheid'. Wanneer lichaam en geest in balans zijn, zal er gezondheid zijn. We zijn vaak het aanvoelen van de connectie tussen lichaam en geest verloren waardoor we niet langer ontvankelijk zijn voor de signalen die ons lichaam ons stuurt. Deze vervreemding van 'onszelf' maakt dat we niet alleen voorbij gaan aan fysieke signalen maar ook aan onze gevoelens. Heeft de natuur deze signalen net niet voorzien om contact te maken met de verschillende niveau's van het mens zijn? Ontvankelijk leren zijn voor deze signalen betekent niet dat ze ons moeten domineren. Zij zijn enkel bedoeld om op een liefdevolle manier ons meer te vertellen over onze primaire behoeften, zowel lichamelijk als mentaal.

De kunst is daarom lichaam en geest te laten samenwerken zodat zij zich samen op één lijn bevinden en elkaar versterken. Hierop zijn ook de principes van verscheidene Oosterse gevechtskunsten gebaseerd zoals bijvoorbeeld bij *'Tai Chi'* dat ondertussen uitgegroeid is tot een bewegingskunst. We kunnen onze geest op zoveel zaken richten en zijn aandacht verdelen. Wanneer er echter gerichte samenwerking is tussen lichaam en geest worden de krachten steeds sterker door deze bundeling. Dit betekent het vrijmaken van extra energie voor het richten van de geest.

Hoofdstuk tien zal verder ingaan op een aantal technieken die lichaam en geest zuiveren.

10. Voorbereidingen van het lichaam

10.1. Fysieke zuiveringen

10.1.1. Shat Kriya

Dhauti, Basti, Neti, Trataka, Nauli en Kapalabhati - deze (zes) zijn gekend als de zes reinigende technieken. (2, 22)

Haṭha-Yoga Pradipika maakt een opsomming van bovenstaande reinigende technieken in mantra tweeëntwintig van hoofdstuk twee. Ook *Ayurveda* maakt gebruik van deze zuiveringen, hier spreekt men over *Panchakarma* terwijl er in *Yoga* over de *Shat Kriya's* gesproken wordt.

Beiden zijn het erover eens dat het lichaam gezond houden een noodzakelijkheid is bij het vervullen van de vier aspecten van het menselijk leven: *dharma* (plicht), *artha* (voorspoed en weelde), *kama* (verlangen) en *Moksha* (vrijheid).

Haṭha-Yoga Pradipika raadt deze reinigende oefeningen enkel aan bij diegene die een overdaad aan *meda* (vet) of *shleshma* (slijm) heeft.

Volgens methode worden de zuiverende technieken op volgende manier vermeld in *Haṭha-Yoga Pradipika*:

1) *Dhauti*

***Antar-Dhauti* (inwendige reiniging)**

a) *Vatasara- Dhauti*/ reiniging met wind

Via deze methode wordt er lucht ingeslikt waarmee de maag gevuld wordt en drijft men de lucht nadien terug uit via de mond of het rectum.

b) *Varisara- Dhauti*/ reiniging met water

Hierbij wordt het spijsverteringskanaal gereinigd door het drinken van water waaraan meestal zout toegevoegd is.

c) *Agnisara- Dhauti*/ reiniging met vuur

Bij deze techniek stoot men bij een inademing de buikwand krachtig naar voren en bij een uitademing trekt men de buikwand krachtig in.

d) *Bahiskrita- Dhauti*/ reiniging van de dikke darm

Er wordt plaatsgenomen in het water waarbij het rectum met de handen gewassen wordt.

***Danta- Dhauti* (reiniging der tanden)**

a) *Data- Mula- Dhauti*/ reiniging van de tanden

De tanden worden gereinigd door met een poeder over de tanden te wrijven.

b) *Jihva- Shodana*/ reiniging van de wortel van de tong
Deze methode zal onreinigheden verwijderen door de wortel van de tong te masseren en de tongwortel nadien te wassen met water.

c) *Karna- Dhauti*/ reiniging van de oren
Reiniging van de oren met behulp van wijs- en ringvingers.

d) *Kapala- Randhra- Dhauti*/ reiniging van de frontale sinussen
Massage van de sinusholtes door op het voorhoofd (nabij de neusbrug) te wrijven.

***Hrid- Dhauti* (reiniging van de borst)**

a) *Danda- dhauti*/ het reinigen van de keel met een stokje
Men brengt een natte stengel tot in de slokdarm om overtollig slijm te verwijderen.

b) *Vamana- dhauti*/ het reinigen van de keel door te braken
Wanneer de maag niet langer eten bevat kan men warm water drinken dat nadien uitgebraakt wordt.

c) *Vaso- dhauti*/ het reinigen van de keel met een doek
Slokdarm en maag worden gereinigd door het langzaam inslikken van een doek tot in de maag. Dit wordt nadien voorzichtig terug tot in de mond getrokken.

***Mula- Dhauti* (reiniging van het rectum)**

Het rectum wordt gereinigd met behulp van de middenvinger of een wortelstok.

2) Basti

Er wordt onderscheid gemaakt tussen *Jala- Basti* (Basti met water) en *Sthala- basti* (droge Basti). Beiden houden reinigingstechnieken van de onderbuik in door darmspoelingen te gebruiken.

3) Neti

Neti wordt onderverdeeld in een reeks zuiverende oefeningen voor de neus. De bekendste vorm hiervan is *Jala- Neti* of het spoelen van de neus met behulp van zout water.

4) Trataka

Bij *Trataka* houdt men de ogen opengesperd en kijkt men gedurende een bepaalde tijd naar een object. Het tranen van de ogen heeft hier een zuiverende werking, alsook de oogspieren worden zo getraind.

5) Nauli

Nauli wordt onderverdeeld in vier varianten:

madhyana nauli: hierbij worden beiden recti geïsoleerd.

Vama nauli: de rechter en linker rectus abdominis worden afwisselend geïsoleerd.

Daksina nauli: de afgezonderde samenspanning van het rechter deel van de middelste buikspieren;

Nauli kriya: de ronddraaiende beweging van de middelste buikspieren.

6) *Kapalabhati*

Een ademhalingsoefening waarbij ingeademde lucht door korte herhaaldelijke samentrekking van de buikspieren wordt uitgestoten.

Bij sommige van deze technieken kan men zich de vraag stellen of deze nog wel van toepassing zijn in de tijd waar we nu in leven terwijl anderen als zuivering nog steeds perfect integreerbaar zijn in het dagelijkse leven.

Weinig mensen zullen de moed en volharding hebben om zich een aantal van deze technieken eigen te maken. Zeker wanneer men deze zou moeten aanleren zonder iemand in zijn omgeving die kennis van zaken heeft.

10.1.2. Panchakarma

Tegenwoordig kan men wereldwijd in verschillende *Ayurvedische* klinieken terecht voor het ondergaan van een *Ayurvedische* behandeling waartoe *Panchakarma* behoort. Bij een zorgvuldig uitgevoerde *Panchakarma*, dient de zorgverstrekker ervoor te zorgen dat de zorgbehoevende zorgvuldig voorbereid en begeleid wordt gedurende de ganse behandeling.

Vamana (maagreiniging), **Virechana** (purgeren van dunnen darm en lever door toediening van kruidenvloeistoffen), **Basti** (reiniging spijsverteringsstelsel door laxerende middelen en klysma's) en **Nasya** (nasale therapie waarbij slijmvlies in neus en oren behandeld wordt), zijn de meest voorkomende en 'zachtere' technieken. Terwijl **Raktamokshana** (aderlaten) kan toegepast worden wanneer het bloed onrein is en men problemen ondervindt met hart-en vaatstelsel.

Ook vasten is een belangrijk onderdeel van *Ayurveda* waarbij het lichaam ontdaan wordt van toxines. Bij elk van de bovenstaande methoden is het belangrijk dat er gepaste begeleiding is en men het lichaam voldoende rust gunt aangezien het voor het lichaam veel energie kost zich te ontdoen van allerlei toxines. Er dient steeds rekening gehouden te worden met een herstelperiode vooraleer de dagelijkse bezigheden terug aangevat kunnen worden.

De bedoeling van *Panchakarma* is het lichaam de kans te geven zich te ontdoen van de afvalstoffen die gedurende jaren worden opgeslagen in het lichaam. Zij geven vaak aanleiding tot allerlei pathologen. Symptomen hiervan zijn verminderde weerstand, reumatische aandoeningen, hoofdpijn, problemen met de spijsvertering enz.

Om deze belastende toxines te vermijden kan men ervoor zorgen dat het voedsel dat men tot zich neemt zo zuiver mogelijk is. Het dient een 'voedende' in plaats van 'vergiftigende' functie te bezitten.

Het belang van zulk een goede voeding wordt aangetoond in het volgende hoofdstuk.

11. Voeding die lichaam en geest balanceert

Dat onze voeding van groot belang is voor ons algemeen welzijn is niet nieuw. Hippocrates een Grieks arts geboren in 460 voor Christus deed in zijn tijd reeds de uitspraak: "laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding".

Voeding dient het lichaam te voorzien van al de nodige bouwstoffen in plaats van het lichaam te belasten met een overdaad aan toxische stoffen.

Hoewel bepaalde voeding geschikt kan zijn voor een bepaald type van persoon wilt het niet zeggen dat deze voeding daarom voor iedereen geschikt is. Het doordrukken van een algemeen voedingsvoorschrift, kan onmogelijk heilzaam zijn voor iedereen.

Wel kan men zijn gezondheid verbeteren door voeding uit de volgende twee categorieën te vermijden:

1. onvolwaardige voeding
2. ongeschikte voeding al naar gelang de persoonlijke constitutie

11.1 gaat dieper in op eerste categorie.

11.1 Natuurlijke voeding

Wanneer men begrijpt dat de mens een onderdeel is van de natuur, begrijpt men ook dat de natuur met zijn eigen intelligentie alles voorziet van wat er nodig is om het menselijk lichaam gezond te houden. Hierbij kunnen we ons de vraag stellen of het maken van winst door allerlei manipulaties van de natuur niet ten koste gaat van onze eigen gezondheid? De economische groei van de laatste decennia maakt het steeds moeilijker een natuurlijke levenswijze aan te nemen.

We hebben individueel nog steeds de keuze de intelligentie van de natuur zo veel mogelijk te volgen. Zo kan men qua voeding bijvoorbeeld kiezen voor inheemse fruit-en groentesoorten die *biologisch*, of zelfs *biodynamisch* (in overeenstemming met de ritmes van de natuur) geteeld zijn.

De industrialisering van de maatschappij doet een kloof ontstaan tussen de 'gewone' supermarktproducten en *biologisch* geteelde producten. De term *biologisch* zou simpelweg niet bestaan wanneer gewassen zoals groenten, fruit en dieren de kans zouden krijgen op eigen tempo en zich op volledig natuurlijke wijze te ontwikkelen.

Helaas is het ware verhaal dat men op een zo kort mogelijke tijd een zo groot mogelijk rendement wil maken; Hierdoor worden dieren zoals kippen ontsnaveld, koeien ontdaan van hun horens en onze bodems vernietigd door kunstmest en pesticiden. Alles hangt als een ketting aan elkaar vast. De mens, die bovenaan de voedselketen staat is hier zelf de dupe van. Ooit zei een lesgever van mij: "gelukkig is de mens geen kannibaal meer, de mens die bovenaan de voedselketen staat, is zelf totaal ongeschikt geworden als consumptie." (Walter O.M. Faché)

Ons ganse Bewustwordingsproces hangt nauw samen met de voeding die we tot ons nemen.

Bewust worden van ons innerlijke zelf houdt ook in bewust stilstaan bij wat men consumeert. Zoals het consumeren van niet-geïndustrialiseerde, inheemse en natuurlijke voeding. Zich leren afstemmen op wat het lichaam nodig heeft, zal dan ook zowel het lichaams- als geestelijk Bewustzijn verhogen. Ook andersom, wanneer men respect heeft voor zijn naaste omgeving alsook zijn eigen lichaam, is het een automatisme om enkel voeding te gebruiken die het milieu, waaronder hij zelf behoort zo weinig mogelijk schaden.

Ons lichaam reageert door het geven van allerlei signalen wanneer we onvolwaardige voeding zoals gefrituurde, bewerkte en geïndustrialiseerde voeding die ontdaan is van zijn essentiële voedingsstoffen en allerlei additieven bevat, tot ons nemen. Vaak zijn we ons niet bewust van deze signalen. We zijn moe, te dik, hebben last van een hoge bloeddruk en cholesterol en we zitten hierdoor minder goed in ons vel.

Wanneer ons lichaam zo optimaal mogelijk functioneert, heeft dit een gunstige invloed op wat er zich afspeelt op het niveau van Citta. Hoe meer kwaaltjes hoe meer aanleiding tot vorming van allerlei *Vṛtti*'s. Hoe meer afleidingen, hoe moeilijker het is de geest tot rust te brengen tijdens meditatie.

11.2. De juiste voeding voor de juiste constitutie

11.2.1. *Triguṇa*

In yoga spreekt men van drie principes die voorkomen in de ganse schepping: *Rajas*, *Tamas* en *Sattva* (deze hebben hun oorsprong in *Samkhya*).

Het zijn drie krachten die voortdurend aan het werk zijn: *Rajas* is het principe van beweging, transformatie. *Tamas* het principe van inertie, beweegloosheid en *Sattva* het principe van harmonie en zuiverheid. Ook voedingsmiddelen hebben een *Rajasiche*, *Tamasische* of *Sattvishe* uitwerking op ons.

Rajasich in voeding betekent voeding die onze geest onrustig maakt. Voorbeelden van *Rajasiche* voeding zijn: eieren, scherpe kruiden, radijzen, suiker, zout, koffie en thee.

Tamasische voeding heeft de eigenschap aan te zetten tot loom-en luiheid. Zoals bij gebruik van alcoholische dranken, uien, look, diepvriesproducten, fastfood, vlees en vis, oude en bedorven voeding.

Sattvische voeding kan men beschouwen als zuivere voeding. Voeding die zowel het welzijn van het lichaam als van geest ten goede komen. Voorbeelden hiervan zijn: verse groenten en fruit zonder uitgesproken smaak, bijvoorbeeld: aardappelen, courgettes, druiven, kokosnoten; linzen, wortelen en spinazie. Ook rijst en de meeste graansoorten zijn *Sattvisch* van aard.

Onze levenskwaliteit wordt continu beïnvloed door deze *triguṇa*'s. Wanneer we hier geen rekening mee houden kan onze geest onrustig worden bij een teveel

aan *Rajasische voeding* en verduisterd worden bij *Tamasische voeding*. Volgens een artikel op de website van Ohmnet zijn mensen met een *Rajasische* geest prestatiegericht, hebben ze vaak een scherpe tong en oordelen deze snel. Mensen met een *Tamasische* geest denken op korte termijn, stellen zintuigelijk genot boven alles, hebben vaak ondoordachte meningen en gaan gebukt onder veel negatieve emoties. Het gebruik van *Sattvische voeding* helpt ons een heldere geest te ontwikkelen. Iemand met een *Sattvische* geest is iemand die minder meegesleurd wordt door negatieve emoties, die blijmoedig is en vriendelijk en een groot mededogen heeft en oordeelloos is over anderen.^{vii}

De drie *guna's* werken via de voeding in op het mentale niveau. Wanneer deze drie *guna's* zoveel mogelijk in evenwicht zijn, zal er ook innerlijk een evenwicht zijn.

Het verfijnen van *sattva* zorgt voor een staat van helderheid en vrede. Met de juiste voeding kunnen we deze evenwichtige staat zo veel mogelijk bewerkstelligen wat op zijn beurt vooruitgang betekent op het pad van meditatie.

Om beter te begrijpen hoe de mens beïnvloed wordt door alles wat hij tot zich neemt, (zowel voedsel als andere indrukken die via de zintuigen naar binnen komen) werkt *Ayurveda* met de vijf elementen.

11.2.3. De vijf elementen

Volgens het boekje 'Gezond met Ayurveda' kan men deze elementen bekijken als potentiële velden die het vermogen hebben specifieke acties te bewerkstelligen. Het is daarom belangrijk bijvoorbeeld het element lucht/wind niet te zien als de wind zoals wij die in de normale betekenis van het woord kennen. Het element lucht heeft het algemene principe van beweging; verplaatsing in de meest algemene betekenis van het woord. Dus ook verandering van gedachten, wat niet zichtbaar is, valt onder de elementen lucht en ether. Hieronder staan de vijf elementen beschreven:

Akasha (ether): ruimte, allesdoordringend, transparant, licht, elastisch; in staat geluid voort te brengen. Lichamelijke reactie: verfijnt de lichamelijke structuur, waardoor het licht wordt.

Vayu (lucht): bewegend aspect, drijvende kracht, droog, doordringend, zorgt voor beweging van de andere elementen. Lichamelijke systemen waarin *Vayu* aanwezig is zijn: ademhalingssysteem, zenuwgestel.

Tejas (vuur): heet, helder, droog; lichamelijke functies zoals metabolisme, lichaamstemperatuur zijn typische *tejas*-functies.

Jala (water): vochtig, smeerbaar, compact; is het element dat een medium is voor de bovenste drie elementen met aarde, bloed, transpiratie zijn kenmerkend voor het element water.

Prithivi (aarde): samenbindend, materialisatie, cohesief vermogen,

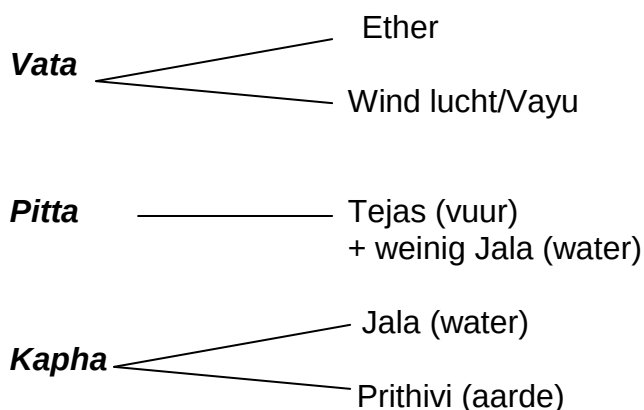
bewegingloos, ruwe structuur, gewicht, ondoorschijnend, traag. Botten-en celvorming zijn eigenschappen van het element aarde^{viii}.

De vijf elementen worden elk aangestuurd door een *guṇa* die in meer of mindere mate aanwezig is, hoewel *Tamas* evolutionair gezien het overgewicht heeft.

Element	Guṇa
Ether	Sattva
Vuur	Rajas
Lucht	Sattva + Rajas
Water	Rajas + Tamas
Aarde	Tamas

11.2.4. Tridosha

Het menselijk lichaam werkt volgens *Ayurveda* volgens het basisprincipe van Tridosha; *Vata*, *Pitta*, *Kapha*. Deze drie principes bevatten elk op hun beurt een combinatie van de vijf elementen.



Ayurveda zal de constitutie van een bepaald persoon vaststellen door te kijken welke elementen er voornamelijk overheersen. Ieder persoon heeft van bij de geboorte een bepaalde constitutie waarbij de elementen in meer of mindere mate aanwezig zijn.

Men maakt hierbij onderscheidt tussen de volgende constitutietypen:

Vata
Pita
Kapha
Vata – Pitta

Vatha – Kapha
Pitta – Kapha
Vata – Pitta – Kapha

Bovenstaande zeven constitutietypen geven de verhouding aan van *Vata*, *Pitta* en *Kapha*. Iedereen bezit deze drie *dosha's* in meer of mindere mate. Soms overheerst één dosha, soms zijn er twee in ongeveer gelijke mate aanwezig. Bij sommigen zijn de drie *dosha's* in gelijke mate aanwezig. De verschillende constitutietypen zoals voorkomend hebben elk hun specifieke kenmerken. Dit zowel fysiek als geestelijk. .

Wanneer er gezondheid is betekent dit een evenwicht in de verdeling van de levenskracht (*Prāna*). Bij ziekte is er een verstoring waarbij *Vata*, *Pitta*, *Kapha* uit evenwicht is. Wanneer één van de drie *dosha's* de andere twee overheerst ontstaat er onbalans en dus ziekte die zich kan voordoen op zowel het fysieke als het mentale niveau. Vata Dosha is steeds betrokken bij de ziekteprocessen daar Vata Dosha het levensbeginsel is, het is de voornaamste factor qua oorsprong, voortbestaan en ontbinding van het lichaam.

De Doshas hebben steeds zowel een fysiologische als psychologische uitwerking op een persoon. Wanneer men zijn natuurlijke constitutie kent, kan dit als referentiepunt gebuikt worden om zowel een goede lichamelijke als geestelijke gezondheid te behouden. Afwijkingen in de natuurlijke constitutie ontstaan vaak door verkeerde voeding-en leefgewoontes, door emoties en gedachten en door de seizoenen, tijd van de dag en leeftijd. *Vata*, *Pitta*, *Kapha* zijn niet enkel aanwezig in ons lichaam maar komen voor bij alle levensfenomenen.

Volgende tabel geeft een overzicht van de geschikte voeding per constitutietype:

Vata	Pitta	Kapha
aanbevolen zuivel:		
alle zuivel in normale hoeveelheden	boter, kaas, melk, room	weinig of geen, bij voorkeur karnemelk
ontraden zuivel:		
	karnemelk, yoghurt, kwark, zure room	
aanbevolen kruiden		
alle kruiden, komijn, venkel, geelwortel, asafoetida, kruidnagel, koriander	koriander, venkel, kardemom	alle kruiden, ook scherpe kruiden zoals pepers
ontraden kruiden		
scherpe kruiden in ruime mate	scherpe kruiden met uitzondering van gember	
aanbevolen smaken/smaakstoffen		
algemeen: zuur en zout, zoet	algemeen: bitter en wrang, zoet	algemeen: meer bittere, wrange en scherpe smaken, beste zoetstof: honing
ontraden smaken/smaakstoffen		
bitter, wrang, scherp, witte suiker	zuur, scherp, zout, honing, melasse	zoet, zuur, zout

12. Ademhalingsoefeningen en Prānāyāma

12.1. Prāna

Onze adem is de subtiële brug tussen de geest en het fysieke lichaam. Het verband tussen lichaam, geest en adem kan gemakkelijk waargenomen worden door de eigen ademhaling te observeren. Wanneer onze geest kalm is, is onze ademhaling rustig en regelmatig. Wanneer onze geest druk is, is onze ademhaling onrustig en eerder onregelmatig.

Stil staan bij de ademhalingsstroom die we dag in dag uit voelen, brengt ons in contact met de levenskracht die ons in stand houdt. Vele tradities beschouwen de adem dan ook als een spiritueel iets, zonder adem is leven immers niet mogelijk.

Hoewel onze ademhaling automatisch gebeurt en een continue opvolging is van zowel in-en uitademingen, kunnen we voor een deel ingrijpen met onze wil. We kunnen op commando inademen (*Pūraka*) en op commando uitademen (*Rechaka*). Zowel bij de inademing als bij de uitademing is een ademstop mogelijk (*Kumbhaka*).

Wanneer we onze adem proberen te onderdrukken, zal voor een gewone sterveling de ademhalingsreflex zo sterk zijn dat we automatisch weer snel naar lucht happen. Wat is het dat in ons ademt? Wat zorgt ervoor dat al deze levensprocessen in stand gehouden worden? Al zijn we afgeleid of vallen we in slaap, toch ademen we verder. Zelfs als we er niet bij stil staan ademen we nog steeds gewoon verder.

Onze aandacht naar onze ademhaling brengen, is een belangrijke sleutel bij het beoefenen van meditatie. Het observeren van de ademhaling brengt de geest tot rust. Wanneer de ademhaling snel en oppervlakkig is, zal deze enkel en alleen door het observeren na verloop van tijd rustig en sereen worden. Via de ademhaling kunnen we rechtstreeks invloed uitoefenen op de *Vṛtti*'s die zich voordoen in onze geest. Het is onze eerste hulp bij ongevallen: bij stress, drukte en spanning is de adem het medicijn dat we altijd op zak hebben. We kunnen er optimaal gebruik van maken enkel en alleen door te beseffen dat onze ademhaling er is. Letterlijk stil staan bij onze ademhaling is een zeer efficiënte kalmeerpil!

Yoga beschouwt de ademhaling als het voertuig voor *Prāna*. *Prāna* wordt beschouwd als de levenskracht of alomtegenwoordige Universele energie. De stam van het woord *Prāna* is *ān*, wat 'ademhalen' betekent. Er is een gezegde dat als volgt gaat "waar de geest gaat, gaat de ademhaling". Alle activiteit op het niveau van *Citta* is dus activiteit van *Prāna*. Wanneer we *Prāna* via de ademhaling tot rust brengen zal ook de activiteit op het niveau van *Citta* afnemen.

12.2 Het sympathisch -en parasympatisch systeem

Daar bij een jong kind de ademhaling nog op volledig natuurlijke wijze verloopt ,waarbij de buik automatisch opwaarts gaat bij elke inademing ,is de natuurlijke vloeiende ademhalingsstroom bij vele volwassenen vaak verstoord. Als we onszelf of anderen observeren, kunnen we waarnemen dat er vaak een oppervlakkige ‘borstademhaling’ in plaats van een diepe ‘buikademhaling’ gebeurt. Wie vooral ademhaalt in de borst, maakt niet optimaal gebruik van de longcapaciteit.

De borstademhaling duidt op een situatie waarbij we ons klaar maken om te vechten of vluchten. Dit zou enkel mogen gebeuren bij levensbedreigende situaties. We moeten lopen om tijdig de vrachtwagen te ontwijken, we zitten alert achter het stuur wanneer het spekglad is op de baan. Deze ‘acute’ momenten zetten ons aan om oppervlakkiger te gaan ademen waarbij de functie er in ligt op een zo’n kort mogelijke tijd zoveel mogelijk zuurstof op te doen.

Gelukkig voor ons, maken we niet elke dag een levensbedreigende situatie mee. Toch lijkt een goede ademhaling iets wat we met de jaren afleren. En hoewel we maar enkele minuten zonder ademhaling kunnen, wordt er ons op de schoolbanken bitter weinig over bijgebracht.

Het systeem dat deze ademhaling aanstuurt, is nochtans zeker het nader bestuderen waard.

Onze ademhaling wordt immers geregeld door ons *autonome zenuwstelsel*, dat bestaat uit het *sympathisch* en het *parasympatisch* systeem.

Het *sympathisch zenuwstelsel* kan vergeleken worden met het gaspedaal van ons lichaam: het versneld de ademhaling, de hartslag, activeert het emotionele brein en de aanmaak van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol en remt de spijsvertering zodat de energie die normaal gesproken besteed wordt aan de vertering, naar de reactie van het lichaam op een stressvolle situatie gaat, zoals het activeren van de spieren.

Het *sympathisch zenuwstelsel* contrasteert met het *parasympatisch zenuwstelsel*. Dit zenuwstelsel kan vergeleken worden met de rem van ons lichaam. Het zorgt ervoor dat ons lichaam een staat van rust en ontspanning kan bereiken: het verlaagt de hartslag en de werking van het emotionele brein maar bevordert bijvoorbeeld ook de darmbewegingen en de productie van verteringssappen zodat afvalstoffen efficiënt kunnen worden verwijderd.

Hoewel we dus niet elke dag direct een levensbedreigende situatie meemaken, is bij heel wat mensen het *autonome zenuwstelsel* uit balans, in de meeste gevallen heeft het *sympathisch systeem* de bovenhand.

De dagelijkse druk die we ondervinden in ons leven, doet ons in een continue staat van paraatheid verkeren waarbij ons *sympathisch zenuwstelsel* steeds op volle toeren blijft draaien. Gevolg: een snelle en oppervlakkige ademhaling, het hart pompt op volle toeren en we worden prikkelbaar. We houden op deze manier het stressgevoel nog langer in stand en krijgen last van meer stress gerelateerde klachten zoals slaapproblemen, hoge bloeddruk, pijn in de borststreek, spierpijn en nog veel meer.

En hoewel we 'juist' ademen van bij de geboorte meegekregen hebben wordt het jarenlang verkeerd ademen na een tijdje zo'n ingebakken patroon, dat we dit niet op één twee drie terug hersteld krijgen. Wanneer we dan na lange tijd terug starten met de buikademhaling, voelt dit vaak aan als onnatuurlijk en geforceerd. Nochtans zal een beheerste buikademhaling ons helpen om tot een rustige, meditatieve toestand te komen.

Er bestaat een ademtechniek waarbij men via een monitor kan volgen of het hart en dus ook het sympathisch zenuwstelsel tot rust gebracht wordt. Hierbij wordt de ademhaling gebruikt om via het zenuwstelsel en het hart rechtstreeks invloed uit te oefenen op ons emotionele brein. Deze techniek wordt hartcoherentie genoemd. Het is een zeer nuttige techniek voor al wie in de loop der jaren, door een gehaast leven, de feeling met de natuurlijke ademhaling kwijt geraakt is. Deze techniek maakt het mogelijk de vorderingen visueel te kunnen opvolgen wat het interessant maakt voor de 'ongelovigen' onder ons. In 12.3 wordt deze techniek verder beschreven.

12.3. Hartcoherentie

Als we onderhevig zijn aan stress en emoties is er een reactie van ons hart, dit is meetbaar door de variabiliteit tussen twee hartslagen te meten. Wanneer men in een volkomen ontspannen en tevreden toestand is, zullen de fases van versnelling en vertraging elkaar snel en regelmatig afwisselen.^{ix} Dit is echter niet het geval bij woede, stress, angst en negativiteit. Wanneer men dit visueel maakt door een meting van het hart, ziet men dat er zich bij stress een chaotische curve voordoet op het scherm, terwijl er bij ontspanning een curve afgetekend wordt waarbij regelmatige golfjes elkaar opvolgen op het computerscherm. Dit regelmatige patroon noemt men hartcoherentie.

Hartcoherentie kan de meest gestreste persoon met de meest chaotische curve op een mum van tijd ombuigen naar een rustig persoon met een coherente curve. Hoe? Door via de ademhaling het hart tot rust te brengen. Wanneer het hart coherent klopt en de ademhaling rustig verloopt, krijgt ons emotioneel brein het signaal dat we ons in een ontspannen modus bevinden. Het hart, het brein, het zenuwstelsel en ons endocrien systeem vormen samen een netwerk dat in alle richtingen op elkaar afgestemd is. Wanneer we rustig ademen en ons hart coherent is, ervaart ons organisme hiervan de fysiologische voordelen. Door het evenwicht dat optreedt in het *autonome zenuwstelsel* wordt het hormonaal evenwicht stabiel (daling stresshormonen, verhoging DHEA) waardoor er een positieve invloed is op zowel het fysieke als het mentale niveau.

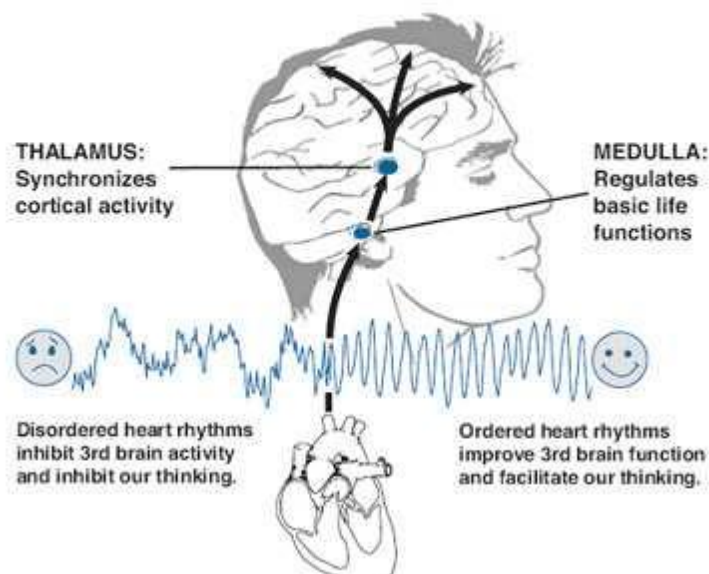
Er zijn een aantal toestelletjes op de markt die de coherentiemeting thuis mogelijk maken. Wanneer men net start met ademhalingsoefeningen kan het motiverend zijn via de curve op te volgen hoe, mits enige oefening, het hart vrij vlug coherent wordt na verloop van tijd. Na een tijd kan men perfect zonder een meting voelen dat men zich in een coherente toestand bevindt.

Bij de techniek van hartcoherentie gaat men eerst, net zoals bij meditatie, zijn aandacht naar binnen brengen. Bij meditatie laat men de uitademing zo lang

mogelijk gebeuren, gevolgd door een rustige inademing, terwijl men bij hartcoherentie een specifieke ademhaling van zes ademhalingen per minuut toepast (er bestaan verschillende apps om dit te begeleiden^x). Dit blijkt bij de meeste mensen de juiste frequentie te zijn om tot hartcoherentie te komen, zeker wanneer men net start. Ervaring heeft me geleerd dat men bij minder ademhalingen per minuut ook tot een coherente toestand kan komen. Een voorbeeld hiervan is het toepassen van Ujjāji Prāṇayama, waarbij er een verlengde in-en uitademing plaatsvindt.

Bij het onderzoeken van hartcoherentie kwam men tot de conclusie dat het eenvoudigweg oproepen van een positieve emotie via een herinnering, of zelfs met behulp van een eigen tafereel, als snel leidt tot een overgang van de veranderlijkheid van de hartslag naar een fase van coherentie ^{xi} Er werden ook testen gedaan waarbij een jongen en zijn hond gemonitord werden. Waren zij samen, dan was hun curve coherent, werden zij elk in een andere kamer geplaatst dan ontstond er plotseling een chaotische curve. Er is dus zowel een positieve invloed van de adem naar hart en gevoelswereld toe, terwijl het focussen op positieve gevoelens aanleiding geeft tot een coherente toestand.

How Heart Activity Affects Our Ability to Think



De veranderlijkheid van ons hartritme is dus een prachtige indicator voor de rationeel denkende mens die steeds meer belang hecht aan de uitkomst van meetbare resultaten. De samenwerking van de adem en het hart wordt deze manier visueel aangetoond, wat bewijst dat er een samenhang is tussen de adem en ons fysiek en geestelijk welbevinden. Van deze samenwerking waren de Yogi's eeuwen geleden al op de hoogte. Hen was het niet enkel te doen om de fysiologische en geestelijke voordelen maar vooral ook om de 'subtiële'.

In Yoga worden deze technieken, waarbij de adem gebruikt wordt Prāṇayama genoemd.

12.4. Prāṇāyāma

Vedānta (het laatste deel van de *vedā*'s dat ook de Upanishaden bevat) spreekt over de vijf *Kośas* of energielichamen. Vertrekkende van het fysieke lichaam (*Annamayakośa*) tot Universele energie (*Ānandamayakośa* of Gelukzaligheid).

Later in *Vedānta* spreekt men over de drie subtiele lichamen:

1. *Sthūla Sharīra*: het grofstoffelijke lichaam
2. *Sūkṣma Sharīra*: het fijnstoffelijke of subtiele lichaam
3. *Kāraṇa Sharīra*: het oorzakelijke of causale lichaam

Volgende schematische voorstelling laat de overeenkomsten zien tussen de *Kośas* en de *Sharīras*.

Kośas	Sharīras
<i>Annamayakośa</i> : het fysische	<i>Sthūla Sharīra</i> : het grofstoffelijke lichaam
	↓ ↑
<i>Prāṇamayakośa</i> : levensenergie (<i>Prāṇa</i>)	<i>Sūkṣma Sharīra</i> : het fijnstoffelijke of subtiele lichaam
<i>Manomayakośa</i> : het mentale	
<i>Vijñānamayakośa</i> : wijsheid	
	↓ ↑
<i>Ānandamayakośa</i> : gelukzaligheid	<i>Kāraṇa Sharīra</i> : het oorzakelijke lichaam
	↑ ↑ ↑
<i>Ātman</i>	<i>Het Absolute</i>

We bestaan allen uit deze verschillende Bewustzijnsniveaus, van *Annamayakośa* tot *Ānandamayakośa* of van het *Sthūla Sharīra* lichaam tot het

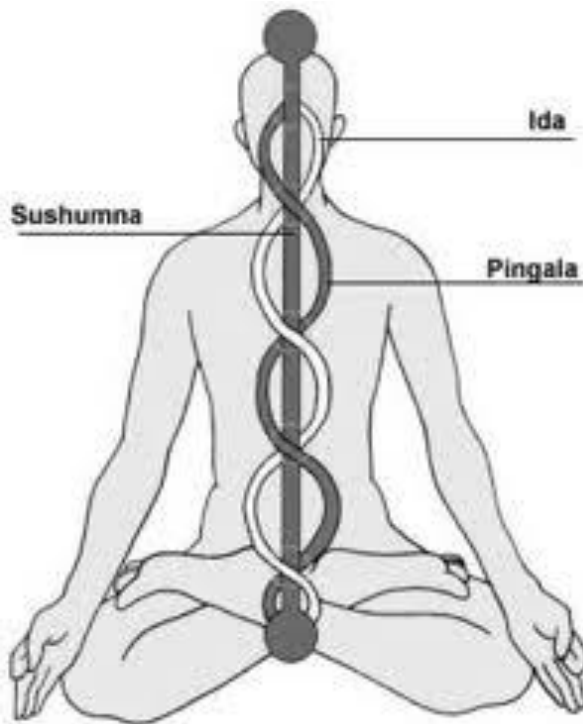
Kāraṇa Sharīra lichaam. Elk Bewustzijnsniveau is nodig om als fysiek persoon te kunnen functioneren. En hoewel het Absolute of Zuiver Bewustzijn (ook wel vierde Bewustzijn genoemd) al deze lagen doordringt, vormen zij elk op hun beurt een obstakel tot het kennen van de Waarheid. Het continu onderzoeken van de verschillende ‘lagen’ van ons Bewustzijn in ons dagelijks leven, leidt tot een langzame ontsluiting van het ware Zelf (*Ātman*) ook wel het *Absolute* genoemd.

Prāṇāyāma werkt met de subtielere stadia van de adem, dit vindt plaats op het niveau van *Prāṇamayakosha*. In bovenstaand schema kunnen we zien dat *Prāṇamayakosha* invloed uitoefent op zowel *Sthūla Sharīra* als *Kāraṇa Sharīra*. *Prāṇāyāma* verbindt de verschillende aspecten van ons Bewustzijn, van het lichamelijke niveau tot het Absolute Bewustzijn.

Goraksha Shatakam beschrijft in vers vierendertig:

“ De Hatha Yogi tracht veranderingen in het bewustzijn aan te brengen door bepaalde stromingen van subtiele krachten in het lichaam in beweging of tot stilstand te brengen door middel van Prāṇāyāma. De vrtti’s of gedachtengolven – welke samen citta vormen – volgen immers de pranastromingen.”^{xii}

Prāṇāyāma betekent een zuivering van de *nadi*’s. Zij zijn de kanalen waardoor *Prāṇā* zich verplaatst. In klassieke teksten is er sprake van tweeënzeventigduizend grotere en kleinere energiekanalen. De belangrijkste drie kanalen echter zijn: ***Sushumna***, ***Ida*** en ***Pingala Nadi***. Deze drie verbinden de stuit met de kruinchakra. *Ida Nadi* vertrekt links onderaan en eindigt in het rechter neusgat. *Pingala Nadi* vertrekt rechts onderaan en eindigt in het linker neusgat. *Sushumna Nadi* is het hoofdkanaal dat recht naar boven loopt.



Prāṇāyāma werkt in op de doorstroming van *Prāṇā* als levensenergie door deze kanalen. Het beoefenen van *Prāṇāyāma* als beheersing van de levenskracht is dan ook een proces dat begeleiding vraagt.

Het is niet aan te raden om zich als beginner op eigen houtje bezig te houden met gevorderde *Prāṇāyāma*. Bij sommige *Prāṇāyāma* technieken werkt men tegen de natuurlijke ademstroom in. Men gaat bijvoorbeeld zowel inademing, uitademing als ademstops verlengen. Wanneer men hier niet in geïnstrueerd wordt, kan dit tot fysische en geestelijke problemen lijden. Ter voorbereiding zijn er in eerste instantie ademhalingsoefeningen waarbij men met de aandacht en de grove adem werkt beter op hun plaats. De subtielere lessen komen pas na jaren van studie naar boven.

Brahmarī Prāṇāyama, de bijenademhaling of zoemende ademhaling genoemd, is een voorbeeld van een *Prāṇāyāma* techniek die goed toepasbaar is door beginners. Hierbij plaatst men zich in een comfortabele zithouding, waarbij de tong tegen het gehemelte gebracht wordt en men tijdens de inademing een ‘ruisend’ geluid voortbrengt doordat de stemspleet lichtjes afgesloten is. Bij het uitademen produceert men een geluid dat doet denken aan het zoemen van een bij. De concentratie op adem en geluid en de trilling die men zo kan voelen in de schedel, brengt een volledige ontspanning met zich mee.

Het groffe stadium van ademhalingstechnieken wordt overschreden bij *Prāṇāyāma*. *Prāṇāyāma* werkt subtieler dan ademhalingsoefeningen. Men kan *Prāṇāyāma* enkel toepassen wanneer men vertrouwd is met zijn eigen subtiële

wereld. Dit houdt een kennis in van de subtiele werking van de zinnen - en zintuigen, de werking van het innerlijk geestelijk instrument waar *Citta* toe behoort en van *Prāṇā* die in totaal bestaat uit vijf energiestromingen.

Deze kennis brengt een terugtrekken van de zinnen- en zintuigen met zich mee. Patañjali noemt dit stadium *Pratyāhāra*. *Pratyāhāra* is de vijfde trede van het achtvoudige Yogapad.

54. *Pratyāhāra* is, als het ware, de nabootsing door de zintuigen van het denkvermogen door zich terug te trekken, los te maken, van hun objecten.

55. Dan volgt de hoogste heerschappij over de zinnen.

Patañjali, Yogasūtra's, 2:54-55

13. Technieken ter bevordering van Pratyāhāra

Het terugtrekken van de zintuigen zoals in *Pratyāhāra* is een proces waarbij men de indrukken, zowel fysisch als geestelijk, steeds meer kan lossen.

Men kan de geest zodanig trainen dat deze minder reageert op externe prikkels. De voorbereidende stappen *Yama*, *Niyama*, die voorheen aangehaald zijn in hoofdstuk tien van dit eindwerk, betekenen een vanzelfsprekende noodzakelijkheid alvorens tot *Pratyāhāra* te komen. Zij vormen de basis. Zonder training van aandacht, het lichaam de geest en de zinnen, zijn de innerlijke parels die bij het betreden van elke trede dichter in ons bereik liggen, slechts mooie geschenkdozen met een lege inhoud.

Er zijn nog andere manieren om de geest te trainen. Voorbeelden van een aantal technieken zijn: het gebruik van mantra's, visualisaties van beelden, werken met de aandacht door geconcentreerd te blijven op fysieke gewaarwordingen zoals de adem en het zich bewust zijn van gemoedstoestanden. Al deze technieken maken in eerste instantie gebruik van wat zich voordoet op het niveau van *Annamayakośa* of op het grofstoffelijke niveau. Naar mate men zich verdiept wordt de uitwerking subtieler en werken zij verder door op de subtielere lichamen.

Laten we even bekijken hoe mantra ons kan helpen bij *Pratyāhāra*. Mantra is afkomstig van de stam 'man' dat gedachte betekent en 'tra' dat instrument betekent. Mantra kan vertaald worden als 'instrument dat het denken beschermt'. Bij mantraherhaling, ook *Japa* genoemd, herhaalt men steeds hetzelfde woord of een frase. Bij het voortbrengen van deze klanken probeert men de geest te richten op de ervaring van het geluid. Elke klank heeft een andere trilling en daardoor een andere uitwerking op zowel ons subtiel als op ons grofstoffelijk lichaam. Men begint bij de ervaring van de klank maar wanneer men het Bewustzijn op de subtielere niveaus kan richten, ervaart men de mantra los van de klanken. Het symbool ॐ of AUM wordt beschouwd als de Oerklank of Oertrilling die de ganse schepping omvat. Deze mantra is de bija of zaadmantra van het Universum.

Als we weten dat alles in het Universum opgebouwd is uit energie en materie en alles een eigen specifieke energetische trilling heeft, kunnen we ook begrijpen dat de trilling van mantra een uitwerking heeft op ons innerlijke zelf (gedachten, emoties, intenties), en op de uiterlijke wereld om ons heen.

In een eerste fase is mantra het hulpmiddel waarop we onze aandacht kunnen richten, zo komt onze geest tot rust. De mantra kan luidop voortgebracht worden maar ook mentaal. Wanneer men voelt dat de mantra het innerlijke energieveld kalmeert, maakt men contact met de onderliggende waarheid die de mantra bevat. Men stemt zich af op wat er schuil gaat achter de uitdrukking van het Bewustzijn. Dit gaat verder dan wat men van de omgeving opvangt via de zintuigen en kan maar moeilijk begrepen worden door het intellect. Horen we of zien we iets, dan is onze geest onmiddellijk bereidt om hier voor ons een interpretatie van te maken. Wanneer we echter zoals bij mantra, leren luisteren

zonder interpretatie, kunnen we voorbij de klank gaan en via de trilling van de mantra contact maken met het Bewustzijn dat de mantra bevat. Elke letter is een Bewustzijnsuitdrukking op zich.



Ook het toepassen van bepaalde visualisatietechnieken of de aandacht richten op bepaalde objecten zoals symbolen, kan aanleiding geven tot het begrijpen van de 'onderliggende waarheid' van het symbool, beeld of object waarop men zich concentreert. Dit symbool, beeld of ander object, is slechts een projectie van het Alomtegenwoordige Bewustzijn. Alles wat men ziet, hoort en voelt, zijn de trillingen zoals deze voorkomen in de schepping. Deze schepping draagt de Absolute Waarheid in zich.

Tijdens het verdiepen van het Bewustzijn gaat men zich steeds minder richten op de misleidende prikkels die we krijgen van zowel onze zinnen als de zintuigen. Men komt tot *Pratyāhāra* wanneer de zintuigen zich steeds minder aangetrokken voelen door de voorwerpen van de zinnen. Naar mate men vordert op het achtvoudige pad, verliezen de objecten van de uiterlijke wereld hun magie. Zij nemen ons niet langer mee in de betoverende wereld van glans. We ontwaken beetje bij beetje uit onze hypnotische materiële staat. Hier tegenover staat een heldere en bewuste staat, waarbij we vrij zijn van alles wat onze energie bindt. We weten dat zowel smart en geluk beiden van voorbijgaande aard zijn. Het gevestigd zijn in een **staat van overgave en vertrouwen** is één van de sleutels om zijn eigen conditioneringen te lossen waarbij men zich leert afstemmen op het Zuivere Bewustzijn. Dit is mogelijk wanneer men zichzelf niet langer beschouwd als 'doener'. Het

doenerschap afleggen betekent erkennen dat niet 'hijzelf' maar de Kracht die achter dit Universum schuilt, het scenario bepaalt van de ganse schepping samen met al zijn levende wezens.

Wanneer we mediteren kunnen we ons leren afstemmen op deze Universele Kracht, beginnende van het stadium waar men zich op dat moment bevindt. Het is onmogelijk het fysieke lichaam van de ene dag op de andere zo maar op bevel los te koppelen van het subtiele en oorzakelijke lichaam. Het fysieke lichaam hoeft ook niet verloochend of als zondig beschouwd te worden zoals sommige Godsdiensten dat doen. Het lichaam is een manifestatie van het Allerhoogste en biedt ons de kans via zijn fysieke verschijning contact te maken met deze Oerkracht.

We kunnen ons fysieke lichaam bijvoorbeeld leren gebruiken als een object bij concentratie. Welke fysieke sensatie neem ik waar bij de verschillende soorten gedachten en emoties? Hoe kan ik bij fysieke sensaties ervoor zorgen dat de interpretaties van de geest niet langer van invloed zijn en dat de gedachten en emoties mij niet langer belemmeren mijn puurste 'Zijnstoestand' te ervaren?

Wanneer we in een toestand van observeren vertoeven waarbij ons ego met al zijn valse associaties wordt teruggetrokken is deze niet langer heer en meester over al ons doen en laten. Zorgvuldig waarnemen zonder steeds innerlijk betrokken te zijn zorgt voor minder impulsen waardoor we reactiepatronen kunnen loslaten. We worden minder gebonden aan de dualiteit van het leven. Minder onderhevig zijn aan impulsen betekent ook in contact treden, 'voelen' van het *subtiele*, *oorzakelijke* en *Absolute*.

Het Bewustzijn trekt zich stilaan terug uit de waaktoestand van het *Grofstoffelijke* naar de droomtoestand van het *Subtiele* en verder naar de diepe slaap van het *Onderbewuste* tot men aan de vierde toestand of het *Absolute* komt.

Tijdens een *Yoga nidrā*, ook wel *Yoga slaap* genoemd, wordt er op een zeer bewuste manier contact gemaakt met het *subtiele lichaam*, dit door zich bewust te blijven van de aandacht en de adem. In deze toestand, die zich tussen slapen en waken bevindt, is men volkomen ontspannen terwijl de alertheid volkomen behouden blijft. *Yoga nidrā* resulteert in een helderheid van de geest waardoor het een geschikte voorbereiding vormt tot meditatie.

Tijdens zo'n *Yoga nidrā* kan men loskomen van zijn menselijke verlangens. Men neemt deze verlangens waar zonder dat ze langer een 'plakkende werking' hebben op de geest. Wanneer we reageren op onze verlangens, vormen we in ons onderbewustzijn groeven die steeds dieper worden uitgesleten. Deze groeven zijn dan onze gewoontepatronen ook *Samskāras* genoemd. Al deze gewoontepatronen samen vormen dan wat we noemen 'het karakter' van een persoon. Deze *Samskāras* zijn op hun beurt de zaadjes voor het ontspruiten van nieuwe *Vṛttis*. *Yoga nidrā* werkt via het *subtiele lichaam* verder in op het *oorzakelijke lichaam*, de plaats waar al de *Samskāra's* opgeslagen liggen. Tijdens deze toestand van *Pratyāhāra* zijn er geen objecten, geen afbeeldingen, geen beelden of indrukken. Deze zijn alleen zichtbaar in het *subtiele* en *grofstoffelijke*, terwijl zij op dit niveau aanwezig zijn in hun latente, sluimerende, of louter potentieel vormeloze vorm.^{xiii}

14. Besluit

Via meditatie proberen we antwoord te krijgen op de vele levensvragen zoals: “Wie ben ik?”, “Wat is het doel van het bestaan?”.

Een innerlijk buikgevoel vertelt ons dat er meer is dan wat we kennen. Maar hoe kunnen we deze levensvragen oplossen als onze ratio het antwoord niet kent?

We kennen enkel wat we begrijpen. Betekent het daarom dat wat we niet begrijpen niet bestaat?

Er ligt een antwoord in het ‘durven’ voorbij gaan aan wat we kennen. Verder dan alles wat we waarnemen via onze zintuigen en verder dan de eigen interpretaties die onze geest maakt. Niets is wat het lijkt, alles is veranderlijk, niet is blijvend.

De vele inzichtelijke werken die tot op heden en al eeuwen lang op papier geschreven werden door Verlichte personen die kennis gemaakt hebben met de innerlijke werelden, vertellen ons meer over wat men de ‘Wetenschap van Yoga’ noemt. Zulke uiteenzettingen proberen op papier te verduidelijken wat men tijdens meditatie heeft mogen aanschouwen. Deze kennis bevestigt het buikgevoel, dat ons verder mee neemt dan wat het oog in eerste instantie kan waarnemen.

Iedere auteur heeft zijn eigen benadering van ‘de weg’ en iedere auteur probeert naar ‘zijn ervaring’ de kennis mee te delen die verkregen wordt tijdens het aanschouwen van de innerlijke werelden. En hoewel deze kennis van essentieel belang is en een groot gevoel van dankbaarheid en aanzien oproept, is het toch van groot belang te beseffen dat het volgen van een bepaald pad ons niet mag beperken. Er is een gezegde dat als volgt gaat: “ Er zijn vele wegen die leiden tot dezelfde bergtop.”

Allen worden we doordrongen door het Absolute. Het beoefenen van welke meditatievorm dan ook, mag geen exclusiviteit zijn. Men stelt zich open voor wat zich van nature in ons voordoet waarbij het geconditioneerde gedachtengoed achterwegen gelaten wordt. Hier is de kennis van degenen die ons voorgedaan zijn op het meditatiepad meer dan welkom!

De innerlijke instelling blijft steeds van het grootste belang naarmate men vordert. We kunnen ons gaandeweg leren openstellen voor een idee dat minder begrensd is dan wat we aanvankelijk in gedachten hadden. Zo kunnen we onze geest richten waardoor hij zichzelf kan leren begrijpen. Dit eerst en vooral door zelfstudie ondersteund door concepten zoals *Yama* en *Niyama* die ons helpen bij het milderen van de *Vṛtti*’s waardoor gelijkmoedigheid ontstaat.

Het temperen van deze *Vṛtti*’s zijn de eerste stappen bij meditatie. Wanneer deze afnemen is de geest klaar zich af te stemmen op Hogere Aspecten.

De Geest is echter steeds in een staat van verandering. Vredigheid is een staat die bereikt kan worden maar zolang men onderhevig is aan de wetten van de natuur staat men steeds onder invloed van de drie *guṇa*’s *Rajas*, *Tamas* en *Sattva*. Kennis van de werking van deze wetmatigheid van de drie *guṇa*’s helpt de aspirant zijn Sattvische toestand te behouden. Dit door ervoor te zorgen dat

‘wat hij tot zich neemt’ (voeding, gedachten, indrukken) Sattvisch van aard zijn.

Lichaam en geest zijn geen concepten die los staan van elkaar. Is het lichaam zuiver, dan is de geest zuiver. Is de geest zuiver, dan is het lichaam zuiver. Beiden worden zij doordrongen door ‘*Het Absolute*’ en zijn het manifestaties van hetzelfde. Meditatie helpt ons ‘onze onwetendheid’ te doorzien. Wanneer alle voorbereidingen, zowel fysiek als geestelijk, getroffen zijn, schept men de meest gunstige omstandigheden om voorbij de sluier van onwetendheid te gaan.

Alle concepten die ons voorgesteld worden, moeten we loslaten. Je kan over liefde denken, maar wat is liefde zonder deze te voelen? Zo ook bij meditatie, er kunnen honderden, duizenden uren gespendeerd worden aan het bestuderen ervan, maar zonder toepassing zal men het nooit zelf ervaren en dus ook het Zelf nooit ervaren.

Woordelijke kennis leidt tot een rationeel begrip, maar zoals bij mantra en symbolen zijn letters slechts uitdrukkingen van betekenissen. Laten we ons leren afstemmen op de boodschap die achter de woorden schuilgaat. Deze boodschap kan enkel begrepen worden door het doenerschap opzij te schuiven en te laten gebeuren, in alle stilte.

Laat onze Sāadhanā (beoefening) een Sāadhanā zijn die alle rationaliteit en filosofie overstijgt. Een Sāadhanā die rechtstreeks uit het hart komt!

AUM LOKĀH SAMASTĀH SUKHINO BHAVANTU
AUM SHANTI SHANTI SHANTI

Moge alle levende wezens leven in vrede!

“Mijn vriend leeft in mijn hart, om hem te ontmoeten hoef ik mij enkel naar binnen te keren”.
Soefi-gezegde

Beperkingen

Dit eindwerk is geschreven in woorden die de beperkingen van de mens weergeven. En hoewel het net niet de bedoeling is geweest dit eindwerk op een intellectuele manier over te brengen, ben ik tot de conclusie gekomen dat woorden ons altijd beperken tot dit niveau.

Wel ben ik er van overtuigd dat de betekenis achter de woorden kan begrepen worden als men zich op dezelfde golflengte bevindt.

Bij het schrijven van dit eindwerk heb ik getracht zo veel mogelijk te verwoorden vanuit eigen besef maar de inspiratie heb ik volledig te danken aan het bijwonen van de vijf jaren Yoga Academie. Ik besef dan ook dat de leraren die dit eindwerk zullen lezen zeker niets nieuws zullen bijleren!

Het is een beperking over meditatie te schrijven wetende zelf nog in de kinderschoenen te staan! Dat is dan ook de reden waarom ik enkel heb durven schrijven over 'de voorbereidingen tot'.

Ook weet ik dat meditatie een 'subjectief proces' is en heb daarom vooral het belang van 'het eigen denken' proberen aan te stippen.

Ik ben van mening dat we de omstandigheden zo gunstig mogelijk kunnen maken voor onze eigen spirituele ontwikkeling. Tegelijkertijd ben ik er ook van overtuigd dat vooruitgang een deel van evolutionaire ontwikkeling is, en het hiervan afhangt of we al dan niet klaar zijn om los te komen van alles wat ons beperkt.

Zo groeit het vertrouwen dat alles moet zijn zoals het is, ook de kanten die we als duister ervaren in deze wereld, hoe moeilijk dit vaak ook te begrijpen valt...

Geraadpleegde Literatuurlijst

Boeken

Robert Butera. Puur Mediteren. (2012). Spectrum.
Robert Butera. Puur Yoga (2014). Spectrum.
Anil Kumar Mehta/Harrie Sandhovel. Gezond met Ayurveda. (1992). Ankh-Hermes
B.K.S. Iyengar. Light on Yoga. Schocken Books
Dr. David Servan-Schreiber. Uw brein als medicijn. (2003). Kosmos.
Dr. I.K. Taimini (2004). De Yoga Sutra's van Patañjali. Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.
Suman. Cursus Āsana (2011). Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya VZW. Yoga Academie
Dr. I.K. Taimini (2004). De Yoga Sutra's van Patañjali. Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.
Shri Ananda. (1999). Svatmarama Suri's Hatha pradiṭṭhikā. Commentaar van Shri Ananda
Suman. Cursus Antaranga Yoga (2005) Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya VZW. Yoga Academie
Suman. Cursus Inleiding tot Ayurveda. Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya VZW. Yoga Academie
Ātma Muni. De Yoga Sūtra's van Śrī Patañjali.
Ātma Muni. Dharma Śāstra

Geraadpleegde Websites

<http://nl.wikipedia.org/wiki/Meditatie>

<http://www.soefi.nl/universeel-soefisme/wat-is-universeel-soefisme/het-ene>

<http://vedanet.com/the-original-teachings-of-yoga-from-patañjali-back-to-hiranyagarbha>

<http://www.theosofie.nl/wp-content/uploads/.pdf>

<http://www.fascinerend.nl/yoga/hatha-yoga-pradipika/hatha-yoga-pradipika->

<http://www.yogaoftruth.info/meditation.htm>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Asana>

<http://www.ohmnet.nl/spiritualiteit/artikelen/voeding-en-geest>

http://www.csz-antwerpen.be/attachments/010_Workshop%20hartcoherentie.pdf

<http://integraltantrayogacentrumramakrishna.weebly.com/yoga-sūtras-van-patañjali.html>



Dan verblijft de Ziener in Zijn eigen aard.

Jij bent die ware Ziener. Jij bent niet het lichaam, nog de geest. Jij bent de Kenner of de Ziener. Je ziet altijd je geest en lichaam bewegen voor jou. Jij weet dat de geest gedachten creëert; hij verlangt en onderscheid. De Ziener weet dat maar is er niet in betrokken. Maar om die eeuwig vredige Ik te verstaan moet de geest rustig zijn, anders lijkt het de waarheid te vervormen. Als ik dit bespreek door een analogie zal het waarschijnlijk gemakkelijker zijn om het te verstaan. Jij bent de Ziener die zichzelf wil zien. Hoe? Als ik je vraag of je jou fysieke gelaat ooit hebt gezien, moet je neen zeggen omdat het gezicht zelf ziet. Het gelaat zelf is de ziener van het onderwerp. Wat het ziet in de spiegel is een afbeelding, het geziene of het onderwerp. Als de spiegel gerimpeld, gebogen of bol is kun je dan je ware gelaat zien? Neen. Het zal vreselijk schijnen te zijn - te groot of te hoog, of vol met rimpels. Zul je bezorgd zijn als je dit ziet? Neen. Je zult onmiddellijk

weten dat er iets mis is met de spiegel. Je ziet een verstoorde reflectie. Alleen als de spiegel glad en zuiver is zal het de ware reflectie weergeven, alleen dan kun je je gezicht zien zoals het is.

Op dezelfde manier ziet de Ziener of het ware Zelf, zichzelf in jouw geest die jouw spiegel is. Normaal kan je het ware Zelf niet zien omdat je spiegel gekleurd is. Als de geest vuil is zeg je " Ik ben vuil." Als het allemaal opgepoetst en glanzend is: " Ik ben mooi." Dit betekend dat je bent zoals je jezelf spiegelt in de geest. Als de geest veel golven heeft zoals de oppervlakte van een meer, zul je een gestoord spiegelbeeld zien. Als het water van het mentale meer modderig is of gekleurd, zie je het Zelf als gekleurd of modderig. Om de ware weerspiegeling te zien, zie dat het water zuiver en kalm is, zonder enige rimpel. Wanneer de geest ophoud met gedachtevorming te creëren of wanneer de cittam volledig vrij is van vṛttis, wordt het zo zuiver als een stil meer en zul je het ware Zelf zien.

Als je deze analogie hoort kan je jezelf omdraaien en me vragen, " Betekent dit dat de Ziener Zichzelf mis verstaat of Zichzelf vergeten is? " Neen. De Ziener kan Zichzelf nooit mis verstaan of Zichzelf vergeten. Maar we spreken over het niveau van de reflectie. De reflectie is gestoord, dus verschijnt de Ziener gestoord. Je ware Zelf is altijd hetzelfde, maar jij komt naar voor als vervormd en vermengd met de geest. Door de geest volkomen zuiver te maken, voel je dat je terug gaat of dat je terug verschijnt in je originele staat van Zijn.

Śrī Ramakrishna

Eindnoten

ⁱ The meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology. A mutually enriching dialogue. American Psychologist 61: 227- 239

ⁱⁱ Dr. I.K. Taimini (2004). De Yoga Sutra's van Patañjali. Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.

ⁱⁱⁱ Suman. Cursus Āsana P 13 (2011). Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya VZW. Yoga Academie

^{iv} Dr. I.K. Taimini (2004). De Yoga Sutra's van Patañjali. p 269 Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland.

^v Shri Ananda. (1999). Svatmarama Suri's Hatha pradiipika. Commentaar van Shri Ananda

^{vi} Svatmarama Suri's Hatha Pradiipika met commentaar volgens Shri Ananda

^{vii} <http://www.ohmnet.nl/spiritualiteit/artikelen/voeding-en-geest>

^{viii} Anil Kumar Mehta/ Harrie Sandhovel (1992). Gezond met Ayurveda. Ankh-Hermes

^{ix} Dr. David Servan-Schreiber. Uw brein als medicijn. (2003). Kosmos.

^x Een voorbeeld hiervan is de gratis app Peaced Breating die te verkrijgen is via Google Play

^{xi} Goleman, D. (1996). Emotiolele Intelligentie: emoties als sleutel tot succes. Amsterdam: Contact.

^{xii} Shri Ananda. (1999). Svatmarama Suri's Hatha pradiipika. P75 Commentaar van Shri Ananda

^{xiii} Suman. Cursus Antaranga Yoga P44 (2005) Śrī Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya VZW. Yoga Academie