

# Kleśa's

## De kwelgeesten van het bestaan



**Ānanda**

De Yogafilosofie die Mahārṣi Patañjali ons presenteert is in wezen gebaseerd op de filosofie van de kleśa's. Je zou kunnen denken dat het dan wel iets specifieks moet zijn, maar eigenlijk vormt ze de basis van gelijk welke school van Yoga. Waar Patañjali in uitblinkt is, dat hij ze in zijn Yogasūtra's helder en systematisch heeft uiteengezet. Wie wil weten waarom ie nu eigenlijk Yoga zou moeten beoefenen, vindt in dit stukje filosofie een bruikbaar antwoord. Er zijn westerse geleerden die deze leer niet zo best begrepen hebben en ze houden voor een uitdrukking van pessimisme. Naar hun bescheiden (?) mening wordt het ganse Indische denken door pessimisme gekenmerkt. Immers, de boeddhistische uitspraak – Boedha begon in India – “alles is pijnlijk, alles is voorbijgaand” is een uitspraak die ook opgaat voor Sāṃkhya-Yoga en Vedānta, en zo'n

uitgangspunt, vooral wanneer het niet grondig bestudeerd wordt, werkt optimisme natuurlijk niet echt in de hand. Nochtans, als men de leer van de kleśa's grondig bestudeert, zal men merken dat ze wel degelijk rekening houdt met wat wij onze harde dagdagelijkse werkelijkheid noemen. Uiteraard spreken fraaie en ingenieuze uiteenzettingen van bespiegelende aard de doorsnee mens weinig aan. Men wil niet alleen theorie, maar ook een praktisch middel om de problemen te boven te komen. Uitgerekend de Indische filosofie zet de menselijke problemen duidelijk op een rijtje en biedt doeltreffende middelen aan. In ons geval: de ganse Yoga-leer.

In wezen stelt de filosofie van de kleśa's ons de vraag of de wijze waarop wij, zowel gewone mensen als filosofen, leven, onze houding tegenover het leven wel rechtvaardigt. Ze doet je nadenken over je eigen innerlijke houding.

Bekijken we *de mens van en in dit universum*. De uitvindingen van de moderne wetenschap hebben ons een helder beeld gegeven van de mens in dit fysische universum. Zelfs zonder telescoop de hemel bekijken vervult de mens met ontzag. Onderzoeken hebben aangetoond dat het universum ongelooflijk veel uitgebreider is dan het voor naakte oog schijnt. De 6000 of zoveel sterren die we met het blote oog kunnen waarnemen vormen slechts een groepje van de minstens één biljoen andere groepen. Het licht gaat 300.000 km per seconde en voor het aan de andere kant van ons melkwegstelsel is, zijn er zowat 100.000 jaren verstreken. Dit universum blijkt zich nog steeds uit te breiden ook. Ons gekende zonnestelsel is één uit de

vele. De aarde heeft een doorsnede van 40.225 km en de zon een diameter van 1.400.000 km. Tussen de aarde en de zon liggen ongeveer 149,5 miljoen km. Een microbe op de oppervlakte van een grote wereldbol is, fysisch gezien, een fantastisch groot voorwerp vergeleken met de mens die op de aarde staat.

Dit is het ontzagwekkende beeld dat de wetenschap ons geeft aangaande de mens in het fysische universum – maar onze illusie (māyā) en onze zelfingenomenheid zijn zo groot, dat we hierover niet eens verwonderd zijn en niet eens sidderen bij de gedachte aan onze bestemming. We gaan door het leven als een opgeblazen kikker, vervuld van onbetekenende kleinzielige laag-bij-de-grondse strevingen...

De wetenschap laat het daar niet bij. Ze gaat verder. Het vervolg is niet minder ontstellend. Moleculen en atomen blijken niet hard en onvernietigbaar te zijn, maar zijn slechts uitingen van energie. Massa = Energie. Dit keiharde feit betekent noch min noch meer dat de zo goed gekende en zogenaamde echte wereld die we met onze zintuigen waarnemen, een wereld van vormen, kleuren en klanken enz., gebaseerd is op een droombeeld, een droomwereld die niets anders bevat dan (+) protonen en (-) elektronen.

Wat is de mens dan?

Maar wie vraagt zich dát af?

Laten we nu even naar *de wereld van de tijd* gaan. Ook hier moeten we kolossale oneindigheden van verschillende natuur onder ogen zien. Een oneindige opeenvolging van veranderingen schijnt zich uit te strekken in verleden en toekomst.

Wat van het verleden nu, op dit ogenblik, bekend is, is slechts enkele duizenden jaren juist achter de rug, terwijl we van de toekomst een erg vage opvatting hebben. We zijn er haast zeker van dat er miljoenen jaren achter ons liggen. Wat heeft Vadertje Tijd al niet verslonden? Machtige beschavingen, planeten, zonnestelsels, enz. En kijk, kijk eens naar die nietige mens, wiens successen en vermaardheid eveneens verdwijnen in deze Leegte, hoe die mens trots heen en weer draaft...

Hoelang leeft *hij* hier ?

Voorzeker, dit ontzagwekkend panorama van voortdurende verandering dat zich voor het menselijk oog afrolt, zou hem toch moeten doen nadenken en zich doen afvragen wat dit alles is. Wat betekenen zijn 50, 60 of 70 jaar hier?

Maar wie doet dat?

En waarom zou hij?

Is dit alles overdreven? Je hoeft je slechts even af te zonderen denken hierover ernstig na te denken, om de bedrieglijke natuur van het zogenaamde leven te beseffen en om de levenslust te voelen wegsmelten...

De meeste mensen zijn bang om de ogen te openen. Het uitzicht is inderdaad niet echt om luidkeels over te juichen, eigenlijk eerder schrikaanjagend.

Laat ons dit kosmische beeld verkleinen. Gaan we naar die paar vierkante meter waarop een mens zijn leven slijt. Dan zien we dat de Yogafilosofie gebaseerd is op de harde realiteiten van het leven, realiteiten die nog harder zijn dan deze welke de wetenschap ons geeft.

Wat betekent het Sanskrietwoord *kleśa* (क्लेश)?

Kleśa betekent:

- pijn, beproeving, ellende;
- dat wat pijn, beproevingen, ellende veroorzaakt.

Het is dus een analyse van de fundamentele grondoorzaken van de menselijke beproevingen en lijden én duidt de weg aan om die hindernissen doeltreffend te verwijderen

De Ṛṣi's die deze filosofie uiteenzetten, waren grote adepten. Zij waren zowel religieuze leiders als wetenschapsmensen en filosofen. Ieder van hen bezat deze kwaliteiten. Hun systeem kan evenwel slechts proefondervindelijk getest worden.

Al de kleśa's hebben onderlinge verwantschap. Avidyā (onwetendheid) is dé worteloorzaak van de andere vier. Alle vijf vormen zij een aaneengesloten serie van oorzaken en gevolgen. Zij kunnen zich uiten op vier manieren:

- slapend:** de kleśa('s) is (zijn) in potentie aanwezig. Bij gebrek aan de nodige voorwaarden kan hij (kunnen zij) zich niet uiten. We vinden dit alleen bij vergevorderde Yogins.
- verdund:** de kleśa is niet actief, maar kan actief worden. In milde graad, als er een stimulus wordt gegeven.
- volkomen actief:** zoals de golven van een stormachtige zee. De saṃskāra's komen tot grote activiteit.
- afwisselend:** twee tegengestelde neigingen overweldigen elkaar afwisselend, zoals dat bijv. het geval is bij twee verliefden die nu eens boos en dan weer erg aardig tegen elkaar doen. Beide gevoelens: boos (dveṣa, afstoting) en aardig (rāga, aantrekking), zijn gebaseerd op gehechtheid.

Deze vijf verkeerde ideeën hebben door de eonen van tijd en door vele levens heen de mensenzonen verhinderd te beseffen dat ze zonen van God zijn. Ze hebben er de mensen toegebracht zich te vereenzelvigen met het lagere en stoffelijke. Zij deden de goddelijke werkelijkheden vergeten. Zij hebben ons het Vaderhuis uitgedreven en in de zwijnendraf geplaatst.

## Avidyā

In Sādhana Pāda 5 stelt Maharṣi Patañjali: *“Avidyā beschouwt het niet-eeuwige, onzuivere, kwade en niet-Ātman als het eeuwige, zuivere, goede en Ātman.”*

Avidyā is het denken en zien van de mens als lichaam. Dit is de eerste grote begoocheling. Bewustzijn en stof zijn van elkaar gescheiden en van elkaar verschillend. Ātman neemt de begrenzings van de stof op zich. Het identificeert zich met de stof waarmee het geassocieerd wordt. Hoe dieper het bewustzijn zich in de stof hult (involutie), hoe groter de identificatie hiermee, totdat het keerpunt bereikt wordt en de evolutie begint: het bewustzijn ontwaart zich geleidelijk aan uit de stof en bereikt uiteindelijk Zelfrealisatie (Kaivalya).

Avidyā of onwetendheid heeft dus niets te maken met wat wij gemeenzaam “domheid” noemen. Zelfs zeer intellectuele mensen, ja wandelende encyclopedieën, kunnen volkomen “onwetend” zijn. Volgens de Yogafilosofie kunnen zij “lager staan” dan de meest eenvoudige sādha.

Bekijken we nog even de woorden van dit sūtra :

- eeuwige: verwijst naar de bewustzijnstoestand welke boven de begrenzing van tijd staat;
- zuiver: verwijst naar de zuiverheid van het bewustzijn, niet beïnvloed of gewijzigd door de stof (drie guṇa's);
- goed: verwijst naar ānanda of gelukzaligheid, welke van geen enkele uitwendige bron of omstandigheid afhankelijk is.

Wil het bewustzijn bewust worden, dan moet het eerst de zintuigen ontwikkelen waardoor contact en gewaarwording mogelijk worden. Maar de mens gebruikt deze zintuigen voor het bevredigen van zijn begeerten en daardoor vereenzelvigd hij zich met het apparaat van zijn manifestatie. Hij is dus dubbel blind: blind geboren en mentaal blind. Gedurende vele cyclussen beschouwt hij zichzelf als de materiële vorm. Hij beschouwt de voorbijgaande, lijdende, onreine, materiële lagere mens als de werkelijkheid. Hij kan niet van vormen loskomen. De zintuigen maken deel uit van die vorm; zij zijn evenwel niet de geestelijke mens, de bewoner van de vorm. Dit is wat men avidyā noemt.

## Asmitā

In Sādhana Pāda 6 lezen we: *“Asmitā is de identificatie of het als het ware onmerkbaar in elkaar doen overgaan van de bewustzijnskracht (Puruṣa) met de kracht van het kenvermogen (buddhi).”*

Dit is de vereenzelviging van de ziener met het instrument van het zien, de kenner met de instrumenten waardoor die kennis zich uit. Asmitā is afgeleid van *asmi*, wat letterlijk *Ik ben* betekent. Dit *Ik ben* vertegenwoordigt het zuivere bewustzijn van zelfbestaan en heet daarom *Puruṣa*. Puruṣa kan niet veranderen. Het kan dus niet het ene ogenblik gelukkig en het andere ogenblik ongelukkig zijn. Puruṣa is boven alles verheven.

Wanneer dit Puruṣa zich in de stof inwikkelt en de kennis van zijn klare natuur verliest, dan verandert dit *Ik ben* in „Ik ben dit lichaam, ik ben gedachte, ik ben gelukkig, ik ben ziek.” Er is dus tegelijkertijd een vereenzelviging met de voertuigen of kośa's. Op het ogenblik van de val uit de bewustheid wordt de mens gebonden door avidyā. Naarmate de graad van involutie is ook de graad van avidyā en asmitā. Avidyā gaat asmitā vooraf. Terwijl het bewustzijn afdaalt van het ene in het andere voertuig, wordt de sluier van avidyā dikker en wordt de neiging om zichzelf met dit voertuig te vereenzelvigen (asmitā), groter en grover. De mens vereenzelvigd zich met de instrumenten, te weten: citta, buddhi, manas en indriya's.

Het tegenovergestelde grijpt plaats bij de evolutie uit de stof. Beschouwen we dit alles even concreet.

Het bewustzijn gaat zich uitdrukken door het fysische lichaam. Hierbij moeten we onthouden, dat dit bewustzijn niet meer zuiver is, maar reeds door verschillende dergelijke involuties is gegaan en “zwaar geladen” is. Dit bewustzijn is dus geconditioneerd door de begrenzingen van alle tussenkommende voertuigen (kośa's) die als het ware een brug vormen tussen zichzelf en het fysieke lichaam. We gebruiken altijd uitdrukkingen zoals „Ik zie, ik hoor, ik ga, ik zit.” Een wilde en een kind identificeren het *ik* met het lichaam zó volledig, dat er niet de minste tegenstrijdigheid in hun taalgebruik is. Maar de opgevoede en intellectuele mens kan toch ergens een vaag gevoel hebben dat het niet hij is die ziet, hoort, gaat, zit. Hij is er zich van

bewust, dat deze activiteiten tot het stoffelijke lichaam behoren en dat hij daarvan door zijn geest getuige is. Desondanks, door gewoonte en uit tegenzin om dieper op de zaak in te gaan, gaat hij verder deze gemeenzame wijze van zich uitdrukken te gebruiken.

Zelfs fysiologen, psychologen en filosofen, van wie men toch redelijkerwijs mag veronderstellen dat zij vertrouwd zijn met het mechanisme van zintuiglijke waarneming, zelfs zij zijn zich van dit alles nauwelijks bewust en vereenzelvigen ook zichzelf volledig met het fysische lichaam.

Louter intellectuele kennis is dus geen prerogatief tot kennis (vidyā). Van een chirurg of lijkschouwer bijvoorbeeld mag men verwachten dat tenminste zij – zeker omdat juist voor hen niets in het lichaam verborgen is – zichzelf niet als louter lichaam zullen beschouwen. Maar men stelt vast dat wat dat betreft, er weinig verschil bestaat tussen dokter en leek.

Ieder mens kan zich in gedachten afscheiden van zijn fysisch lichaam en vaststellen dat hij deze zak vlees, beenderen en merg niet is. Toch kunnen slechts weinigen zich van hun intellect scheiden en zich realiseren dat hun opinies en begrippen louter gedachtepatronen van de geest (citta) zijn. Wij identificeren ons met ons intellect. Mijn gedachten, mijn opinies, mijn vooroordelen en mijn voorkeur zijn een deel van mijn mentaal bezit, kinderen van mijn geest – en daarom betoon ik er zoveel eerbied voor.

Nu kun je jaren gaan mediteren en trachten jezelf in gedachten van dit lichaam af te scheiden, maar ook dát is dan louter gedachte. De afscheiding moet *bewust* gebeuren.

## **Rāga**

Sādhana Pāda 7 zegt: *“Rāga is de aantrekking die genoegens vergezelt.”*

Rāga is begeerte, gehechtheid aan de voorwerpen. Een mens is nooit gehecht aan datgene wat hem géén genoegens geeft.

Er zijn voorwerpen die genoegens verschaffen op fysisch gebied (eten en drinken, seks). Er zijn voorwerpen die genoegens geven op mentaal gebied (bijv. schaakspel) of op emotioneel gebied (liefde).

Er is de verrukking van een kannibaal voor dat wat hij eet.

Er is de liefde van een man voor zijn gezin.

Er is de eerbied en toewijding van de śiṣya voor de guru.

Vooruitgang van de ziel bestaat blijkbaar hierin, dat zij zich aan het ene zintuiglijke voorwerp na het andere hecht, totdat de tijd komt dat zij op zichzelf is aangewezen. De sādhaka vindt het koninkrijk Gods in zichzelf. Alle begeerte verlaat hem dan.

## **Dveṣa**

Volgens Sādhaka Pāda 8: *“Dveṣa is de afkeer die pijn vergezelt.”*

Dveṣa is het tegenovergestelde van rāga. Wij proberen ons te bevrijden van datgene wat ons pijn doet. Dveṣa is rāga in negatieve zin.

Betreffende deze twee tegengestelden stellen we vast:

- Rāga en dveṣa binden ons aan ontelbare personen en voorwerpen en conditioneren ons leven in ongelooflijke mate. Bewust of onbewust voelen, denken en handelen we volgens de honderden grillen door dit genootschap geschapen. Heel wat mensen hebben nauwelijks de vrijheid om zélf vrij te handelen, te voelen en te denken. Zij worden door rāga en dveṣa gedictieerd en gedomineerd.
- Rāga en dveṣa trekken ons neer tot op lagere bewustzijnsniveaus, omdat zij beide alleen op die niveaus vrij spel hebben. Het is een fundamentele wet van het leven dat we onszelf vroeg of laat zullen vinden daar waar onze bewuste of onbewuste wensen kunnen vervuld worden.
- Dveṣa bindt ons evenzeer als rāga, Misschien zijn we zelfs nog meer gebonden aan de persoon die we haten dan aan de persoon die we beminnen.<sup>1</sup> Persoonlijke liefde kan getransformeerd worden tot onpersoonlijke en verliest daardoor haar bindende kracht. Probeer dat eens met haat. Haat veroorzaakt immer scheiding. Haat leidt er toe dat de mens zich afkeert van het gehate voorwerp. Haat doet eenheid teniet.
- Rāga en dveṣa zijn als de twee zijden van één muntstuk. Niet-gehechtheid (vairāgya) is vrij zijn én van rāga én van dveṣa. Een vrije, ongeconditioneerde geest schommelt niet. Hij blijft in zijn centrum.

## Abhiniveśa

Sādhana Pāda 9 houdt voor: *“Abhiniveśa is de krachtige wens (svarasavāhī) te blijven leven, die zelfs de geleerden domineert.”*

*Svarasavāhī* betekent eigenlijk: ondersteund door de eigen inherente kracht; onafscheidelijk in iedere vorm aanwezig; een constante universele kracht onafscheidelijk aan het leven verbonden, die automatisch haar uitdrukking vindt in deze “wens tot leven” (levensdrang). Het zich vastklemmen aan het leven ziet men bij ieder levend wezen, bij zowel dier als mens. Dit vastklemmen is instinctief aanwezig. Instinct is het gevolg van ervaring uit het verleden. Men is niet bevreesd voor dat wat men niet kent, nooit ervaren heeft.

Zelfs de mens die weinig of niets meer te verwachten heeft, klemt ze zich vast aan het leven. De vier andere kleśa's zijn aansprakelijk voor abhiniveśa, zelfs al zijn de kansen op leven bepaald ongunstig. Uitgerekend dán uitent zij zich het felst. De filosoof die alle filosofieën ter wereld bestudeerd heeft en intellectueel al de diepere problemen van het leven kent, is evenzeer aan het leven gehecht als de man van de straat, die van al die filosofieën geen jota weet. Denk hier ook aan wat de Bijbel over Jezus en zijn doodsangst vertelt.

Grappig detail: Patañjali gebruikt in het sūtra het woord *viduṣah*, wat letterlijk ‘de geleerden’ betekent, en niet ‘de wijzen’. Hij wou hiermee beslist nog eens benadrukken dat louter intellectuele kennis op zichzelf niet toereikend is om een mens te bevrijden.

Abhiniveśa is de vrucht, de eindschakel van de keten van oorzaken en gevolgen, die als eerste schakel avidyā heeft.

---

<sup>1</sup> Dit doet me denken aan Shakespeare: “Hatred is turned love.”

## Hoe de kleśa's vernietigen?

Patañjali zegt dat men de kleśa's van actieve tot passieve toestand kan brengen door meditatie (dhyāna) (Sādhana Pāda 11). Maar dat sluit toch in dat de hele techniek van Kriyā-Yoga moet toegepast worden.<sup>2</sup> Meditatie is hiervan de spil. Slechts *innerlijke concentratie* en een *waakzame geest* kunnen gunstige resultaten geven. Zonder deze heeft uitwendige actie geen nut. Er is in Yoga geen succes te boeken als niet alle energieën gebruikt worden, en dit gedurende dagen, weken, maanden, jaren.

De kleśa's herleiden tot een loutere latente toestand betekent, ze zo zwak maken dat ze niet gemakkelijk opkomen. Het betekent niet dat ze uitgeroeid zijn. Op zijn hoede zijn blijft dus het wachtwoord. Het helpt weinig één klein aspectje van een bepaalde kleśa aan te vallen. Men verslaat geen leger door slechts één soldaat aan te vallen.

## Waarom de klesha's vernietigen?

Ieder van ons is bekend met de begrippen van karma en reïncarnatie.<sup>3</sup> Karma heeft zijn wortels in de kleśa's (Sādhana Pāda 12). Elke ziel gaat door een voortdurende serie van geboorte en dood en rijpt daarin de vruchten van gedachten, wensen en daden die in het verleden verricht werden. Deze vruchten zullen op hun beurt nieuwe oorzaken worden in dit of in volgende levens. Karma is immers drievoudig:

- **Prārabdha Karma** of **lotskarma** gemaakt door handelingen in één of meer vorige levens en dat moet afgedaan worden in dit leven hier; men kan er in de regel niet aan ontsnappen, zelfs niet als men ingewijd is. Ook Jezus niet.
- **Samcita Karma** of **opgezameld karma** is het opgehoopte karma dat men tijdens vele levens op aarde gemaakt heeft en dat men nog niet heeft verwerkt; men werkt slechts een bepaalde hoeveelheid karma af in elk aards bestaan.
- **Kriyamāna Karma** of **nieuw karma** is het karma dat wij nu dag in dag uit maken door ons denken, doen en laten; wij kunnen al dit karma nog in dit leven afmaken, of een deel wordt toegevoegd bij het opgezamelde karma.

Kleśa's verwekken saṃskāra's of zaadindrukken die opgestapeld worden in het Kāraṇa śarīra of Oorzakelijk lichaam. Dit śarīra is de vergaarbak (karmāśaya), of in modern Nederlands: het permanent archief van de saṃskāra's en gaat mee van leven tot leven.

De kleśa's dus zijn verantwoordelijk voor de voortdurende voortbrenging van karma.

*“Zolang de wortel er is, moet deze wortel rijpen, vrucht dragen in levens van verschillende soort, lengte en ervaringen,”* zegt Patañjali in Sādhana Pāda 13.

- *jāti* of klasse, soort : dit bepaalt de omgeving waarin het individu geboren wordt en bepaalt het type leven dat hij er zal leiden. Een mens die in een achterbuurt geboren wordt, heeft niet dezelfde gunstige kansen als de mens die in een bourgeoisiefamilie geboren wordt.

---

<sup>2</sup> Kriyā-Yoga heeft als elementen tapas, svīdhyaya en @0vara-pra7idh1na (Sīdhana Pīda 1).

<sup>3</sup> Zie AUM Magazine, vol. 10 – februari 2002

- *āyu* of levensduur : dit bepaalt het totale aantal ervaringen.
- *bhoga* of ervaringen : zij kunnen aangenaam of onaangenaam zijn. Goed gesitueerde mensen kunnen een zeer onaangenaam leven leiden: niets dan lijden (ziektes bijv.) en smart van geboorte tot dood. Een arme sukkelaar kan zijn hele leven door “gelukkig” zijn. Het hangt dus niet helemaal af van (voornoemd) jāti. Er is altijd nog de persoonlijke factor.

Karma is een natuurwet welke met mathematische zekerheid werkt en derhalve kunnen we tot op zekere hoogte de resultaten van onze daden voorspellen... en er rekening mede houden.

### **Kan het resultaat – ellende – vernietigd worden?**

Sādhana Pāda 16 stelt: *“De ellende die nog niet gekomen is kan en moet vermeden worden.”*

De Yogafilosofie verschilt fundamenteel van de meeste orthodoxe wereldgodsdiensten die onder de gegeven omstandigheden niets beters aan te bieden hebben dan een onzeker en vaag geluk in het leven na de dood.

Zij zeggen: “Leef een goed leven om je geluk in het hiernamaals te verzekeren. Vertrouw op God en hoop op het beste.”

Goed bedoeld, maar niettemin toch maar een schrale troost. Volgens de Yoga lost de dood evenmin je spirituele problemen op als de nacht je economische. Als je arm bent, dan ga je zeker niet naar bed met de idee dat daardoor je probleem de volgende morgen volledig van de baan is. 's Morgens sta je op en ga je verder waar je de vorige avond ophield.

Yoga stelt dat het in het *hier en nu*, terwijl we nog in *dit* lichaam vertoeven, mogelijk is boven de illusies en ellende van dit leven te komen en oneindige kennis, zaligheid en kracht te verwerven door wat Yoga *Verlichting* noemt.

Wij mogen ons alleen niet vereenzelvigen met wat ons omringt, wij mogen Puruṣa niet met Prakṛti vereenzelvigen, noch verenigen.





## TOT SLOT

Yoga staat buiten elke religieuze of filosofische opvatting of overtuiging. Yoga staat op zich geheel en al apart – alhoewel er gelijkstromende religies of filosofische opvattingen kunnen bestaan.

Alle Indische filosofiescholen hebben erkend dat Yoga het meest wetenschappelijk onderlegde pad is om de filosofische waarheden waar te maken.

De Yogaweg verlangt geen zaken die niet door eigen persoonlijke overtuiging kunnen aanvaard worden. Integendeel, de overtuiging die men voorstaat en die op zuivere gronden gebaseerd is, wordt verdiept. Is die basis niet zuiver, dan zal men ze zonder angst of spijt ontgroeien.

Wanneer men Yoga in alle eerlijkheid beoefent, zal men geestelijk groeien, en zal er, wanneer men de waarheid der dingen kent, geen reden zijn voor welke angst dan ook.

Dit groeiproces gaat samen met een toenemende innerlijke **vrede** die voortkomt uit **inzicht** en **weten**.

Yoga moet men zien als een zoeken en streven naar de Enige en Uiteindelijke Waarheid, zodat men komt tot zelfrealisatie of zelfverwerkelijking.

Zelfrealisatie betekent de verbinding van het persoonlijke bewustzijn met het Kosmische Bewustzijn of met de Oerbron aller dingen. Sommigen noemen het Zuivere Energie, anderen noemen het God. What's in a name?

De weg uit de onbewustheid naar het goddelijk zelfbewustzijn,

dat is Yoga.

De weg uit het slavendom naar de vrijheid,

dat is Yoga.

De weg uit geïsoleerdheid naar eenheid,

dat is Yoga.

