



De

YOGA SŪTRA

Van

ŚRĪ PATAÑJALI

Enige commentaar door

ĀTMA MUNI

De
YOGA SŪTRA
van
PATAÑJALI

DE YOGA SŪTRA

van

ŚRĪ PATAÑJALI

Betekenis van het woord

Sūtra

Draad of leidraad

Ook **aforisme** genoemd
(aforisme is: korte, pittige uitspraak)

TE NOTEREN

1. Bedoeld als **geheugensteun**.
2. Geeft uitsluitend **essentiële feiten**.
3. Gericht tot de **student** die **vertrouwd** is met de **achtergrond** en de **feiten**.
4. Is uiterst **beknopt** (tijd zonder boekdrukkunst!).

PROBLEEM

Taal evolueert

- **Woorden veranderen**
- **Woorden blijven**, maar **krijgen een andere betekenis**

Dus er is **gevaar** om de teksten **verkeerd te verstaan...**

- Blijkt uit de **verschillende commentaren!**
- Vandaar de noodzaak van een **eigen praktijk** en van **eigen ervaring**.

Er is dus een LICHPUNT:

Yoga is **levende wetenschap**

- Er is een **veelzijdige, ononderbroken reeks** van **deskundigen** tot heden toe...

INHOUD

Er zijn vier hoofdstukken (**pāda** betekent voet maar ook vierde deel)

Aantal verzen: (51 + 55 + 55 + 34) = 195

1. Samādhi Pāda (Bovenbewustzijn) – 51 verzen

- **Samādhi** is de essentiële **toestand** van **Bovenbewustzijn**

2. Sādhana Pāda (Spirituele oefening) – 55 verzen

- Scholing, training, discipline
- Fysiek, mentaal, emotioneel, moreel

3. Vibhūti Pāda (Energieontwikkeling) – 55 verzen

- De ontwikkeling van de **subtiële, psychische vermogens (siddhi's)**.

4. Kaivalya Pāda (Verlossing) – 34 verzen

- Bevrijding of éénwording
- Loslaten van alle gehechtheid
- Bevrijding uit de vergankelijkheid
- Transcendente staat van **absolute onafhankelijkheid**, finale zaligheid...

DEEL I SAMĀDHI PĀDA

Verzen 1 tot 4 → Doel van Concentratie (Samādhi):

1. Atha Yogānuśāsanam

Atha - nu, hiermee; yoga - (van) Yoga; anuśāsanam - uiteenzetting.

1. Nu (hierbij wordt) een uiteenzetting van Yoga (gegeven).

Direct met de deur in huis...

Yoga is gekend! (het is niets nieuw, maar wel een uiteenzetting over een gekende wetenschap.

2. Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ

Yoga - (de essentiële techniek van) Yoga; citta (van) het denkapparaat (denkvermogen); vṛtti - (van) de wijzigingen, de vormen, de inhouden; nirodhaḥ - verbod, onderdrukken, stilzetten, beheersen, bedwingen.

2. Yoga is het vernietigen (eliminieren) van de categorische inhouden van het bewustzijn.

Yoga is het bevrijden van het bewustzijn van zijn conditionering...

Yoga = verenigen van Jivāatman + Paramātman

Citta = bewustzijns- of denkgrond - projectiescherm, enz. (verhaal van de weerspiegeling van de maan op het water)...

Vṛtti = wijzigingen, vormen, projecties, (categorische, fundamentele) inhouden.

3. Tadā draṣṭuḥ svarūpe vasthānam

Tadā - dan; draṣṭuḥ - (van) de ziener; svarūpe - in zijn 'eigen vorm' of essentiële, fundamentele aard; avasthānam - gevestigd zijn

3. Dan rust de ziener in zichzelf (in zijn eigen, essentiële aard).

Drṣṭuḥ = van de ziener

van **dr̥s: zien** en
ṛ̥ṣi: ziener

Svarūpe = eigen fundamentele, essentiële vorm of **Zelf**-ervaring of **Zelf**-realisatie...

4. Vṛtti-sārūpyam itaratra

Vṛtti - (met) wijzigingen (van het denken); sārūpyam - identificatie, assimilatie; itaratra - (ergens) anders, in andere omstandigheden (toestanden, staat).

4. In andere staten (anders) is er vereenzelviging (assimilatie of identificatie) (van de ziener) met de modificaties of wijzigingen (van het denken).

Als er geen stilzetten is van de categorische inhouden van de geest, ervaart de ziener zijn Zelf niet, omdat het Zelf dan de vorm aanneemt van de wijzigingen!

Dit is een fundamenteel inzicht...

5. Vṛttayah pañcatayyah kliṣṭākliṣṭāḥ

Vṛttayah - (meervoud van vṛttih) modificaties, wijzigingen, wijzen van functioneren van het denken of inhoudscategorieën van de geest; pañcatayyah - vijfvoudig, van vijf soorten; kliṣṭā - pijnlijk; akliṣṭāḥ - (en) niet pijnlijk.

5. Er is een vijftal modificaties van het denken (inhoudscategorieën van de geest) en deze zijn pijnlijk of niet-pijnlijk.

Hier wordt duidelijk hoe moeilijk het is het woordje vṛtti te duiden...

Modificaties, trillingen, vibraties wijzigingen van functioneren van het denken duiden op een onbeperkt aantal! Maar Patanjali maakt onmiddellijk duidelijk dat het gaat om een beperkt aantal, namelijk **vijf**.

Deze worden elk opgesplitst in pijnlijk of niet-pijnlijk...

A: volgens de commentaar van Taimni:

Alle vṛtti's die 'neutraal' zijn (ons niet echt raken) worden als **niet-pijnlijk** beschouwd.

Alle vṛtti's die als aangenaam of onaangenaam ervaren worden, worden als **pijnlijk** beschouwd.

B: Volgens de klassieke bhāṣya (commentaar) op de Yoga Sūtra's, toegeschreven aan Veda Vyāsa:

Alle vṛtti's die gebaseerd zijn op inzicht of onderscheidingsvermogen worden als **niet-hinderend** beschouwd.

Alle vṛtti's die gebaseerd zijn op een gebrek aan inzicht of onderscheidingsvermogen (ons geconditioneerd ervaren vanuit de 'vicieuze cirkel', worden als **hinderend** beschouwd.

6. Pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ

Pramāṇa - juiste kennis; viparyaya - onjuiste kennis; vikalpa - verbeelding; nidrā - slaap; smṛtayaḥ - (en) herinnering.

6. Deze (vijf soorten) zijn: juiste kennis (bronnen van -), onjuiste kennis (misvatting), verbeelding, slaap en geheugen.

Het Sanskrietwoordenboek van Sir M. Monier-Williams levert volgende (geselecteerde) vertalingen:

Pramāṇa: een middel om **pramā** (soort kennis) te bekomen, correcte kennis, juiste waarneming, autoriteit.

Viparyaya: vergissing, misverstand, misvatting, foutief begrip.

Vikalpa: twijfel, aarzeling, verbeelding (blz. 955, kolom 2).

Nidrā: slaap, slaaptoestand, slaperigheid.

Smṛtayaḥ: herinnering.

7. Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni

Pratyakṣā - direct weten, inzicht, zintuiglijk bewijs; anumāna - gevolgtrekking; āgama - (en) getuigenis, openbaring; pramāṇāni - getoetste en gestaafde feiten.

7. (Feiten van) juiste kennis (zijn gebaseerd op) direct inzicht (waarneming), gevolgtrekking of getuigenis.

Pramāṇa of juiste kennis berust op (volgens de Yoga darśana):

a) pratyakṣa: waarneming - direct contact

b) anumāna: gevolgtrekking - indirect contact

c) āgama: getuigenis (openbaring) - indirect contact

8. Viparyayo mithyā jñānam atad rūpa pratiṣṭham

Viparyayaḥ - onjuiste kennis, verkeerde indruk, vergissing, waan; mithyā - foutief, vals, illusoir; jñānam - kennis, begrip, opvatting, con-

cept; atad - niet zijn eigen; rūpa - (ware) vorm; pratiṣṭham - bezittend, bezettend, gebaseerd.

8. Onjuiste kennis is een foutief begrip van iets waarvan de ware vorm niet overeenstemt met de verkeerde opvatting.

Viparyaya of onjuiste kennis berust op **een gebrek aan overeenstemming** tussen het **idee** (het mentale beeld) en het **object**.

Bijvoorbeeld een touw voor een slang houden!

Juist of niet juist berust letterlijk op de overeenstemming tussen het object en ons mentaal beeld of begrip...

9. Śabda-jñānānupātī vastu sūnyo vikalpaḥ

Śabda - woord; jñāna - kennis; anupātī - volgend op; vastuśūnyaḥ - zonder substantie, zonder objectiviteit; vikalpaḥ - verbeelding.

9. Een plaatje (beeld, begrip) dat opgeroepen wordt door woorden zonder enige substantie (om het te schragen) is verbeelding, imaginatie.

Pramāṇa (juiste kennis) en Viparyaya (onjuiste kennis) zijn gebaseerd op objectiviteit, op het waarnemen van een 'object'.

Bij vikalpa of verbeelding is het proces een aangelegenheid van het denken alleen. Bijvoorbeeld: bij het lezen van een boek wekken de woorden beelden op die niet werkelijk zijn...

Alle (ver)beelden betreft wel vroeger waargenomen elementen, maar anders samengevoegd of geordend.

Bijvoorbeeld: je hebt vroeger een paard gezien en ook een mensenhoofd. In je verbeelding zie je een paard met een mensenhoofd...

10. Abhāva-pratyayāmbanā vṛttir nidrā

Abhāva - afwezigheid, het niets; pratyaya - inhoud van het bewuste denken; āmbanā - steun, basis object; vṛtti - wijziging, inhoudscategorie; nidrā - slaap.

10. Die wijziging van het denkvermogen die gebaseerd is op de afwezigheid van elke inhoud, is de slaap.

'Nidrā' is **niet hetzelfde** als 'yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ'...

Volgens Taimni zijn de vṛtti's aanwezig en actief, maar is de band met de hersenen verbroken.

Volgens de bhāṣya (klassieke commentaar) is slaap een voorgesteld idee.

Er is een bepaalde ervaring tijdens de slaap - een pratyaya of bewustzijnsinhoud, door tamas gedomineerd.

Immers: iemand maakt bij het ontwaken de bedenking:

- Ik heb goed geslapen, mijn geest is kalm
- Ik heb slecht geslapen, mijn geest is troebel
- Ik heb zwaar geslapen, mijn geest en lichaam zijn niet uitgerust.

Er is ook registratie, anders immers geen herinnering!

- Opvolging van droom en slaap...
- Verduistering van bewustzijn

Toch wordt slaap een vṛtti genoemd.

De enige waarover discussie...

11. Anubhūta-*viṣayāsampramoṣaḥ smṛtiḥ*

Anubhūta - ervaren; viṣaya - object, materie, onderwerp (bijvoorbeeld van een boek); āsampramoṣaḥ - niet-diefstal, niet toelaten dat iets verdwijnt; smṛtiḥ - herinnering.

11. Herinnering (smṛti) is niet toelaten dat iets dat men ervaren heeft, verdwijnt.

Zoals vikalpa is dit subjectief.

Berust op ervaring (zintuiglijk = objectief), maar indirect...

12. Abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ.

Abhyāsa - (door) nooit aflatende oefening; vairāgyābhyāṃ - (en door) ongehechtheid of afwezigheid van begeerte of gehechtheid; tad + nirodhaḥ (tannirodhaḥ - beheersing (?)) of onderdrukking (?) of verbod (?) van DAT (citta-vṛtti).

12. Onderdrukking hiervan (wordt tot stand gebracht) door nooit aflatende beoefening en ongehechtheid.

Na Yoga bepaald te hebben alsook de toestand van vereenzelviging met de vṛtti's, werden logischerwijze de vṛtti's bepaald.

Nu worden de twee basismiddelen (-methoden) gegeven om deze vṛtti's uit te schakelen.

Eenvoudig **twee woorden: Abhyāsa en Vairāgya.**

Deze omvatten echter de gehele Yoga...

Vergelijk met de Bhagavad Gītā, hoofdstuk VI, verzen 33 t/m 36:

Arjuna zei:

‘O, Madhusudana, in deze Yoga, die zoals ge hebt uiteengezet de Yoga van evenwichtigheid en gelijkmoedigheid is, zie ik geen hechte fundering, door rusteloosheid; (33)

Want, waarlijk, het denken (manas) is rusteloos, o Kṛṣṇa; het is onstuimig, krachtig en onbuigzaam: ik acht het even moeilijk te beteugelen als de wind. (34)

De Gezegende Heer zei:

*Het is ongetwijfeld waar, o machtigarmige, dat het denken moeilijk te beteugelen en rusteloos is; maar door **nooit aflatende oefening (abhyāsa) en ongehechtheid (vairāgya)** kan men het bedwingen. (35)*

Yoga (eenwording) is, naar mijn mening, moeilijk te bereiken door een onbeheerst zelf; maar door degene, die door het Zelf beheerst wordt, is het te bereiken met behulp van de juiste middelen.’ (36)

13. Tatra sthitau yatno’bhyāsaḥ

Tatra - van die twee; sthitau - om stevig gevestigd, of bevestigd te zijn; yatnaḥ - poging, inspanning; abhyāsaḥ - oefening.

13. Abhyāsa is de poging om stevig gevestigd te zijn in die staat (namelijk van citta-vṛitti-nirodhaḥ).

Deze poging is vervat in de acht treden (= Aṣṭāṅga).

Maar:

- er zijn vele andere middelen naast de acht treden die hier zijn opgesomd!
- Er kunnen **nieuwe** ontwikkeld worden.
- Orthodoxe techniek wordt soms **dode traditie**.

* gegrondvest: voortdurend zijn ‘in’...

* een ononderbroken stroom van kalmte in de citta...

14. Sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha bhūmiḥ.
Saḥ - dat; tu - inderdaad, maar; dīrgha - voor lange; kāla – tijd; nairantarya - ononderbroken voortgezet, aldoor; satkāra - (en) eerbiedige toewijding, ernst; asevitah - nagestreefd, beoefend, gevolgd, voortgezet; dṛḍha - stevig, vast; bhūmiḥ - grond.

14. Deze (abhyāsa, oefening) raakt stevig gefundeerd (mits) lange tijd voortgezet zonder onderbreking en met eerbiedige toewijding.

- lange tijd voortgezet
- zonder onderbreking
- met toewijding en eerbied

Het Yogapad is aantrekkelijk, maar:

Velen zijn geroepen – weinigen zijn uitverkoren

* ofwel snelle opgave, ofwel uiterlijke schijn.

Oorzaak: gebrek aan geestelijke rijpheid (karma?).

- 1) **lange tijd:** brengt diepgaande veranderingen teweeg.
- 2) **zonder onderbreking:** anders volgt er terugval (Penelope).
- 3) **met eerbied en toewijding:** Yoga is een ernstige zaak en geen tijdverdrijf of hobby...

15. Dṛṣṭānuśravika- viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-saṃjñā vairāgyam.

Dṛṣṭa - gezien (hier in deze wereld), zichtbaar, fysiek; **anuśravikaḥ** - gehoord, in de heilige Schriften beloofd, geopenbaard; **viṣaya** - voorwerp; **vitr̥ṣṇasya** - van hem die niet langer meer dorst naar iets; **vaśīkāra-saṃjñā** - bewustzijn (besef) van volmaakte heerschappij (over begeerten); **vairāgyam** - ongehechtheid.

15. Het besef van volmaakte beheersing (over begeerten) in Iemand, die heeft opgehouden te dorsten (verlangen) naar objecten, zowel zichtbare als onzichtbare, is vairāgya, ongehechtheid.

Rāga is begeerte naar; aantrekking voor genot van zinsobjecten.

Vairāgya is **afwezigheid van rāga**.

- vrouwen, eten, drinken, macht, rijkdom - **zichtbare**.

- Openbaring en hemel (als gevolg) – gehoorde (schriften).

Het is niet de genieting die moet tenietgedaan worden... Maar wel de verlossing...

Het is niet het 'tijdelijk' ophouden van verlangens door lichamelijke of geestelijke nevenoorzaken...

Echte Vairāgya steunt op VIVEKA (onderscheidingsvermogen of inzicht).

Tot slot: Vairāgya betekent niet dat men de wereld moet ontvluchten of dat men zich moet terugtrekken in afzondering. En ook berust het zeker niet op een heftige innerlijke strijd...

16. Tat paraṃ puruṣa-khyāter guṇavairṣṇyam.

Tat - dat, paraṃ - hoogste, uiteindelijke ; puruṣa khyāteḥ - door puruṣa of het Zelf gewaar te zijn; guṇavairṣṇyam - vrij zijn van ook maar de geringste dorst (verlangen, begeerte) naar de guṇa's.

16. Dat is de uiteindelijke Vairāgya (ongehechtheid) waarin, dank zij het zich bewust (gewaar) zijn van Puruṣa, ook de geringste begeerte naar de guṇa's ophoudt.

Zeer moeilijk te bereiken stadium...

Slechts bij volledige bevrijding is dit mogelijk.

Vergelijk met de Bhagavad Gītā:

'De objecten der zinnen, maar niet de lust erin, keren zich af van de bewoner van het lichaam, die zich ervan onthoudt; en zelfs de lust verdwijnt, wanneer hij het Allerhoogste heeft geschouwd.'

19. Bhava-pratyayo videha-prakṛtilayānām.

Bhava - (door) geboorte, het objectieve bestaan; pratyayaḥ - veroorzaakt; videha - de onlichamelijke; prakṛtilayānām - van de in Prakṛti (materie) verzonkenen, in de materie opgaanden.

19. Van Videha's (diegenen die zonder lichaam zijn) en van Prakṛtilaya's (diegenen die in de materie opgaan is geboorte de oorzaak.

Dit is een eerder duister vers: bewijs de vele tegensprekelijke commentaren...

Videha's: goden of engelen of mediums die zeer gemakkelijk in trance kunnen gaan en pseudo ervaringen bekomen.

Prakṛtilaya's: die opgaan in de materie (onintelligent). Ze bereiken een schijn-samadhi die **jaḍa** (dom) genoemd wordt.

Het gaat dus om mensen die een soort natuurlijk vermogen hebben om te ver-toeven in de fijnstoffelijke wereld, maar die de kwaliteiten missen om het pad van Yoga op een normale manier te volgen...

20. Śraddhā-vīrya smṛti samādhi prajñāpūrvaka itareṣām.

Śraddhā - vertrouwen; **vīrya** - ontembare energie of wil; **smṛti** - geheugen; **samādhi prajñā** - intelligentie die (verheven kennis die of scherp verstand dat) essentieel is voor samādhi; **pūrvaka** - voorafgegaan door; **itareṣām** - van anderen.

20. (In het geval) van andren (namelijk Upāya PratyayaYogi's) wordt het voorafgegaan door geloof en ver-trowen, energie, een goed geheugen en een hoge graad van intelligentie, die nodig zijn voor samādhi.

Deze verheven staat van samādhi is het gevolg van **verschillende karakter-trekken**.

Ze berusten op een **langdurig en streng proces van karaktervorming en discipline**... Ze zijn geen gevolg van toevalligheden, enz.

1. **Śraddhā: geloof en vertrouwen: zekerheid van de Waarheid** en de Weg er naartoe (onwankelbaar) en is **verlicht** door **Buddhi**. Anders geen volharding...
2. **Vīrya: vastberaden en moedige wilskracht** die in staat is door te bijten en obstakels uit de weg te ruimen.
3. **Smṛti: een goed geheugen** (bijzondere betekenis!)... Een geheugen dat niet de **feiten**, maar wel de **lessen** onthoudt van onze ervaring... Een geheugen dat afgestemd is op de **essentie** en deze niet uit het oog verliest...
4. **Samādhi Prajñā: hoge graad van intelligentie**, gericht op de Werkelijkheid... De buitenwereld vergetend...

21. Tivra-saṃvegānām āsannaḥ.

Tivra-saṃvegānām - van diegenen wier wil intens krachtig is ; āsannaḥ - ‘vlakbij gezeten’, in de buurt, dichtbij.

21. Samādhi is zeer dicht bij hen wier verlangen (naar Samādhi) intens sterk is.

Hoe **vuriger het verlangen**, des te **sneller de vorderingen...**

- ‘met geheel uw hart, met al uw krachten’...

Dit moet beheerst worden door **ernst**, d.w.z.: **gemeend zijn...**

(Denk aan het verhaal van het kind en de moeder!)

LET OP: niet emotioneel!

22. Mṛdu-madhyādhimātratvāt tato’pi viśeṣaḥ.

Mṛdu - (omdat het) zachtmoedig (is), zacht, mild; madhya - midden, gemiddeld, gematigd; adhimātratvāt - intens, krachtig; tataḥ - ervan, erna; api - ook, zelfs; viśeṣaḥ - gradatie, differentiatie, onderscheid.

22. Een verder onderscheid (ontstaat) door de slappe, mati-ge of intense (aard van de middelen, die worden aangewend).

Een stelsel mag **niet star** zijn en de leerling gevangen zetten.

Het moet **elastisch** zijn.

Maar het bereiken van het doel hangt wel af van het voertuig.

Verlangen naar India brengt je er niet!

- a) Te voet duurt het jaren.
- b) De boot en de auto doen het traag.
- c) Het vliegtuig snel.

Maar verlangen kan wel het juiste voertuig ontwikkelen...

- 1. mild
- 2. matig
- 3. intens

Dit is de veelgebruikte driedeling om het contrast te verduidelijken.

Een andere, meer inzichtelijke benadering zegt:

Hoe verder gevorderd, hoe minder de nodige inspanning...

23. Īśvara praṇidhānād vā.

Īśvara - God, het Wezen(lijke); praṇidhānāt - door 'zichzelf te plaatsen' in (God), d.w.z. door zich toegewijd opdragen aan, door zelfovergave aan; vā - of.

23. Of door zelfovergave aan God.

Dit is geen bepaalde techniek!

Dit is wat gebeurt als men tot het inzicht komt:

'Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede'

Het onderscheid leren zien tussen 'hebben' en 'zijn'...

Hebben loslaten...

24. Kleśa-karma-vipākāśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa Īśvaraḥ.

Kleśa - (door) bezoeken, ellende, oorzaak van ellende; Karma - handelingen, activiteiten; vipāka - rijping, rijpheid; āśayaḥ - (en)zaadkiemen of indrukken van begeerten, waarin begeerten sluimeren; aparāmrṣṭaḥ - onberoerd; puruṣa - Geest (?), een individuele eenheid of Zuiver Bewustzijn; viśeṣaḥ - special, bijzonder, Īśvara - Niet-geconditioneerd Zuiver Bewustzijn, God.

24. Īśvara is een bijzondere Puruṣa, onberoerd door de bezoeken van het leven, de handelingen en de gevolgen en de indrukken, teweeggebracht door deze handelingen.

Normaal beleeft men deze toestand van vrij zijn van **karma** (handeling en de daardoor teweeggebrachte gevolgen) en **kleśa** (bezoeking, lijden, oorzaak van het lijden) als men **kaivalya** (bevrijding van onwetendheid, eenwording)ervaart...

Deze **puruṣa** is echter van oorsprong vrij. Hij (?) is niet door de evolutie gegaan.

25. Tatra niratiśayaṃ Sarvajñā bījam.

Tatra – daar, in Hem; niratiśayaṃ – de verhevenste, de onovertroffene; Sarvajñā – (van) de Alwetende; bījam – het zaad, de kiem, het beginsel.

25. In Hem is de meest verheven grens van Alwetendheid.

26. Sa pūrveṣām api guruḥ kālenānavacchedāt.

Saḥ - Hij ; pūrveṣām – van de Ouden, van hen die tevoren of het eerste kwamen; api – zelfs, ook; guruḥ - leraar; kālena – door de tijd; anavacchedāt – wegens het niet begrensd of geconditioneerd zijn.

26. Daar Hij niet geconditioneerd is door de tijd, is Hij de leraar, zelfs van de Ouden.

Īśvara is het Bewustzijn buiten de schepping. Buiten ruimte en tijd...
Vergelijk bij *Alwetendheid* met de uitspraak van Jezus: ‘... er valt geen vogel uit de lucht zonder dat de Vader het weet’...

De Verlichter – de Heilige Geest...

27. Tasya vācakaḥ praṇavaḥ.

Tasya – van Hem (Īśvara); vācakaḥ - aanduider, aanwijzer; praṇavaḥ - Om, AUM, als een gonzend geluid, het Heilige Woord.

27. Zijn aanduider is (Hij wordt aangeduid door) ‘Om’ of ‘AUM’.

AUM wordt Praṇava genoemd (van praṇu: weergalmen, trillen, klinken, brullen).

Auṃ is **Śabda-Brahman**.

Śabda betekent: geluid, klank, stem. Dus letterlijk het ‘geluid van Brahman’. Het is manifestatie (prakṛti).

Dit verschilt van **Brahma-Caitanya**.

Dit laatste is het Bewustzijn (Caitanya of Puruṣa) van Brahmā.

Śabda-Brahman en Brahma-Caitanya vertegenwoordigen Schepping en Oorzakelijk Bewustzijn, manifestatie en het ongemanifesteerde, vibratie en bewustzijn...

Deze twee zijn onafscheidelijk verbonden. Het ene kan niet zonder het andere...

Ook de **vācaka** (aanduider of naam) en de **vācya** (aangeduide entiteit). Hier gaat het om de mystieke en krachtige *aanduider van Īśvara*...

Vergelijk: Aum of Om met Amen, Amin, Omne, Amon...

Amen (= de getuige); **Omne** (= Alles) en **Amon** (= Oppergod).

AUM of **OM** is dus : het **WOORD**.

Lees ter vergelijking de aanvang van het evangelie van de apostel Johannes:

“In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het Woord was God. Alle dingen zijn door het Woord geworden en zonder dit is geen ding geworden, dat geworden is...”

Vergelijk eveneens met deze tekst uit het ‘Boek der Openbaring’ of de ‘Apocalyps’ hfdst 3, vers 14:

“En schrijf aan de engel der gemeente te Laodicéa: Dit zegt de Amen, de getrouwe en waarachtige getuige, het begin der schepping Gods...”

AUM, het Geluid, de aanvangstrilling...

Laatste wetenschappelijke vaststelling:

Wetenschapnieuws

Big Bang klonk als diep gezoem.

woensdag 26 november 2003



De Big Bang, de oerknal die zorgde voor het ontstaan van het heelal, was qua geluid geen knaller van formaat. Het klonk eerder als een diep gezoem, bleek uit nieuw onderzoek van de straling die overgebleven is na de knal. Fysicus John Cramer van de Universiteit van Washington in Seattle, heeft zelfs audio bestanden gemaakt die het geluid imiteren. "Deze audio bestanden kan je afspelen op je pc. Het geluid doet denken aan een straaljager die midden in de nacht zowat 200 meter boven de grond vliegt," aldus de onderzoeker. Hij stelde het geluid samen op basis van metingen van temperatuurverschillen tussen verschillende delen in de ruimte. Op basis van deze variaties, berekende hij de frequenties van de geluidsgolven die zich voorplantten gedurende de eerste 760.000 jaren door het heelal. In die periode hadden ze een te laag frequentieniveau om "luid" te klinken. "Het lijkt meer op een basinstrument," besluit Cramer.

Bron: New Scientist

28. Tajjapas tad-artha-bhāvanam.

Tat-jappaḥ (tatjappas) - voortdurende herhaling ervan; tad-artha - van de betekenis; bhāvanam - in gedachten bij stilstaan, realiseren, meditatie.

28. Voortdurende herhaling ervan en meditatie op de betekenis ervan.

Voortdurende herhaling op gelijkmatige toon en ritmisch is gekend als **JAPA**.

Dit wekt de kracht van de **mantra** (AUM) en maakt hem levend... Deze kracht is potentieel aanwezig, maar moet 'geactiveerd' worden.

Deze herhaling gaat van de fysieke trilling over naar de subtielere vormen waardoor het bewustzijn ontwaakt en de potentiële kracht werkzaam wordt.

Bhāvana betekent hier de diepe meditatie op de betekenis van de mantra (hier AUM of praṇava).

Beide: japa en bhāvana moeten ons bewustzijn afstemmen en verenigen met Īśvara of God, via zijn oermanifestatie (de aanvangstrilling) en deze zo te transcenderen.

AUM is geen inbeelding of voorstelling, maar een *realiteit*.

Als de 'klank' van het begin van de schepping is hij nu ook nog steeds aanwezig in ons fysiek en psychisch zijn.

Met de hulp van Nāda Yogameditatie kan men de weg teruggaan langs de verschillende fases van het ontstaan (langs de zeven cakras - de zeven energieën en bewustzijnstoestanden, de zeven *scheppingsdagen*, de zeven *hemelen*, enz.).

Men noemt **Nāda** het niet-aangeslagen geluid.

Naarmate het bewustzijn zich verdiept doorloopt het de zeven stadia en hoort men achtereenvolgend de zeven **geluiden, tonen** van de zeven cakras. De klank die men hoort bij het bereiken van **Sahasrāra**, de Duizendbladige Lotus, is AUM zelf.

De geluiden vangen aan bij **Mūlādhāra cakra** en klinken alle als een muzikaal instrument (de muziek der sferen).

29. Tataḥ pratyak-cetanādhigamo 'pi antarāyā-bhāvaś ca.

Tataḥ - daarvan, daaruit; pratyak - naar binnen gewend, in de tegengestelde richting; cetanā - bewustzijn; adhigamaḥ - verworvenheid; api - ook; antarāyā - (van) beletselen, hindernissen; abhāva - afwezigheid; ca - en.

29. Hieruit (volgt) het verdwijnen van de beletselen en het naar binnen wenden van het bewustzijn.

Concentratie en verdieping van bewustzijn zijn noodzakelijk. Dit kan enkel bekomen worden door het naar binnen richten van het bewustzijn: **pratyak cetanā**.

Onze natuurlijke neiging is echter tegengesteld. Ons bewustzijn wordt constant naar buiten gericht: **parāṅga cetanā**.

Het naar binnen richten is zeer moeilijk en wordt bemoeilijkt door de beletselen of hindernissen. Deze laatste moeten dus verwijderd worden.

Japa op AUM doet beide: het verwijderd de hindernissen en helpt het bewustzijn zich naar binnen te richten...

30. Vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasya-virati-bhrānti darśanālabdhabhūmikatvānavasthitatvāni citta-vikṣepās te 'ntarāyāḥ.

Vyādhi - ziekte, kwaal; styāna - dofheid, loomheid, hangerigheid; saṁśaya - twijfel; pramāda - achteloosheid, onzorgvuldigheid, nalatigheid; ālasya - luiheid; avirati - hunkeren naar dingen, wereldsgezindheid; bhrāntidarśana - waan, begoocheling, onjuiste kijk; ālabdhabhūmikatva - niet tot stand brengen van een stadium, onvermogen om vaste voet aan grond te verkrijgen; ānavasthitatvāni - (en) onstangvastigheid, onstabieleit; citta - (van) het denkvermogen; vikṣepāḥ - verstrooiingen (oorzaken van verwarring); te - zij (zijn); antarāyāḥ - belemmeringen, hindernissen.

30. Ziekte, loomheid, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, we-Reidsgezindheid, begoocheling, onvermogen om vaste voet te verkrijgen, onstandvastigheid, dit negental veroorzaakt de verwarring van het denken en dat zijn de belemmeringen.

Vikṣepaḥ - Verwarring of oorzaken van verstrooiing.

Antarāyāḥ - belemmeringen of hindernissen.

Vikṣepaḥ veroorzaakt Parāṅga cetanā:

Dit is de toestand van het gewone denken:

- a) gebrek aan doelgerichtheid.
- b) naar buiten gericht (dit omvat ook introversie = naar buiten op eigen mentale voorstellingen).

Vikṣepaḥ wordt veroorzaakt door Antarāyāḥ (de belemmeringen):

1. **ziekte:** focussen op het lichaam (bijvoorbeeld pijn in de schouder).
Gezondheid is nodig!
Vandaar āsana en prāṅyāma.
2. **Loomheid:** Gebrek aan prāṅa
Steeds slap en energieloos.
Chronische vermoeidheid...
3. **Twijfel:** vertrouwen of geloof (śraddhā) is *sine qua non*.
(1) Doel: **Is er een Werkelijkheid?**
(2) Zichzelf: Kan **ik** die wel bereiken
(3) Middelen: Beoefen ik de **juiste methoden**.
Anders verslapping en ontsporing...
4. **Onzorgvuldigheid:** Een kind dat speelt met dynamiet...
Geen nonchalance, maar bewuste, aandachtige inspanning.
5. **Luiheid:** Toegeven aan gemakzucht - inspanningen uit de weg gaan...
6. **Wereldsgezindheid:** Een gebrek aan **viveka** of inzicht – begeerte naar voldoening.
7. **Waan:** Verkeerd interpreteren van ervaringen en waarnemingen - overschatting, enz.
8. **Niet tot stand brengen van een staat van Bewustzijn:** Belang van het binden van de geest met behulp van *dhāraṅā, dhyāna en samādhi*.
9. **Instabiliteit:** Bereiken van deze toestand, maar niet kunnen behouden!
Ups en downs - normaal, maar moet geleidelijk minderen.

31. Duḥkha daurmanasyāṅgamejayatva śvāsa-praśvāsavikṣepa sahabhavaḥ.

Duḥkha - pijn, lijden; **daurmanasya** - wanhoop, depressie, enz., veroorzaakt door mentale ziekte; **aṅgamejayatva** - sidderen van het lichaam, gebrek aan beheersing over het lichaam, nervositeit; **śvāsapraśvāsaḥ** - (en) in- en uitademing, zwaar in- en uitademen; **vikṣepa** - verwarring, beroering; **sahabhavaḥ** - begeleidente (symptomen).

31. (Mentale) pijn, wanhoop, nervositeit en zware ademhaling zijn de symptomen van een denken dat in een verstrooide toestand is.

Symptomen waaraan vikṣepa te herkennen is:

- A. **Pijn:** (mentaal) - teken van mentale stoornis – verscheurde geest of disharmonie.
- B. **Wanhoop:** komt voort uit het bewustzijn van machteloosheid tegenover deze pijn.
- C. **Nervositeit:** Is het gevolg van deze wanhoop - continue toestand van spanning.
- D. **Zware ademhaling:** Verstoring van de prāṇastromingen door deze spanning - ademhalingsstoornis...

Remedie: de oorzaak aanpakken, het denkapparaat aanpakken - langdurige discipline (gebruik maken van de methoden en hulpmiddelen)...

32. Tat pratiṣedhārtham eka tattvābhyāsaḥ.

Tat - dat (daar), pratiṣedhārtham - ter verwijdering, ter beteugeling; eka - (van) een; tattva - beginsel, waarheid; abhyāsaḥ - beoefening, zich intens toeleggen op.

32. Om de belemmeringen uit de weg te ruimen (moet er zijn) een voortdurend (onafgebroken) beoefening van één waarheid of beginsel.

Dat betekent: men moet zich concentreren op een (één) vastomlijnd doel – alle krachten **bundelen**...

33. Maitri-karuṇā-muditopekṣānām sukha-duḥkha-Puṇyāpuṇya viṣayānām bhāvanātaś citta- prasādanam.

Maitri - vriendelijkheid; karuṇā - mededogen; muditā - blijheid; upekṣānām - onverschilligheid; sukha - vreugde; duḥkha - smart, ellende; puṇya - deugd; apuṇya - (en) ondeugd, verdorvenheid; viṣayānām - tot doel hebbende; bhāvanātaḥ - door houdingen aan te kweken tegenover, door in gedachten te verblijven bij; citta - denkvermogen; prasādanam - verheldering, loutering, zuivering.

33. Het denkvermogen wordt gelouterd door houdingen aan te kweken van vriendelijkheid, mededogen, blijheid, onverschilligheid ten aanzien van respectievelijk geluk, ellende, deugd en verdorvenheid.

Betreft de juiste houding in het dagdagelijkse leven...

Immers: onbeheerste reacties op onze omgeving, op mensen en toestanden is een **erge bron van stoornis**.

Denk hierbij aan de uiteenzettingen in de initiatiecursus over ‘*denken of gedacht worden*’...

Bewuste keuzes maken is bewust handelen – uw eigen melodie spelen op uw eigen instrument...

Anders: heftige emoties, instabiliteit, grilligheid... Of: ter bescherming tegen het gekwetst worden: zich **hard** en **koud** opstellen...

Dat kan niet leiden tot de *kalme zachtmoedigheid van het hogere leven*...

Dus zeker: **vriendelijkheid, mededogen en blijheid**...

Maar ook: **onverschilligheid ten aanzien van geluk en ellende, deugd en verdorvenheid**.

Dit is het **pad van het midden** of de **gulden middenweg**...

Waarschuwing: de student werkt eerst aan zichzelf, pas daarna kan men anderen helpen!

Hij moet zelf eerst een oase van rust worden!

Maar dus zeker **geen hardheid of pessimisme**...

34. Pracchardana-vidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya.

Pracchardana - (door) uitademing; **vidhāraṇābhyāṃ** - door vasthouden; **vā** - of; **prāṇasya** - van de adem.

34. Of door uitademen en vasthouden van de adem.

Het gaat hier om de **psycho-motorische** relatie!

Uit verdere verzen (II: 49-50) blijkt dat het gaat om **niet-geforceerde**, natuurlijke ontspanning **en ademrust**...

(II: 49. Als dit voltooid is, (volgt) Prāṇāyāma, dat is *adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing*).

Denk hierbij aan de techniek van **Ajapa Japa (Haṃsa** of ‘Hang Sa’), die de directe voorbereiding is voor de **Kevala Kumbhaka**, het spontaan stilzetten van de adem.

35. Viṣayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti ni-bandhanī.

Viṣayavatī - zintuiglijk; **vā** - of; **pravṛttiḥ** - het functioneren, bezigheid, nagestreefd doel; **utpannā** - ontstaan, geboren; **manasaḥ** - uit het denkvermogen; **sthiti** - standvastigheid, vastheid; **nibandhanī** - behulpzaam bij het vastzetten.

35. Het tot werking (functioneren) komen van de (hogere) zintuigen is ook behulpzaam (van hulp) bij het standvastig maken van het denkvermogen.

Een ander hulpmiddel is dus: de *geest richten op hogere (subtiële) waarneming*.

Gebruik maken dus van de techniek of methode van **Nāda (Yoga)**. **Nāda** is het mystieke, innerlijke geluid (de oorspronkelijke vibratie waaruit de hele schepping voortkomt; de eerste manifestatie van het *niet-gemanifesteerde Absolute*; De **Omkāra** of het **Śabda Brahman**; ook het mystieke, innerlijke geluid of **Anāhata**, waarop de Yogin zich concentreert...

Ook wel **Laya Yoga**, de Yoga van de *oplossing* of *versmelting*.

Nāda Yoga, of het luisteren naar de (subtiële) innerlijke geluiden van het *niet aangeslagen geluid* neemt verwarring dadelijk weg en schept onmiddellijk rust...

36. Viśoka vā jyotiṣmatī.

Viśoka - zonder smart, sereen (kalm); **vā** - of; **jyotiṣmatī** - lichtend.

36. En eveneens door innerlijk ervaren toestanden vankalmte of verlichting.

Dat wat wij in meditatie een gevoel van vrede en rust noemen en wat wij ook kunnen ervaren in een (goede) praktijk van āsana's. In meditatie kan dit gepaard gaan met de visualisatie van lichten en kleuren. Op zichzelf betekenen al deze zaken niet echt veel, maar ze zijn een aanwijzing dat de waarneming subtieler wordt en ze behoren bij de voorbereiding...

Nog enkele verzen gaan door op dit onderwerp.

Wij laten het eerste hoofdstuk hier achter ons...

DEEL II SĀDHANA PĀDA

1. Tapaḥ-svādhyāyeśvara praṇidhānāni kriyā-yogaḥ.

Tapah - ascetisme, strenge zelftucht; **svādhyāya** - studie van het Zelf, studie die voert tot kennis van het Zelf door Japa (herhaling); **Īśvarapraṇidhanāni** - (en) algehele zelfovergave aan God; **kriyāyoga** - voorbereidende, praktische (beoefening van) Yoga, Yoga van handeling.

1. Strenge zelftucht, studie die leidt tot kennis van het Zelf en algehele zelfovergave (aan God) vormen het beginstadium van Yoga (Kriyā Yoga).

Kriyā:

A: *begin* : is even waardevol als het *einde*.

Meer nog: het is de *essentie* of het *essentiële deel*, dat wil zeggen: het is de *basis van Yoga...*

B: *Paramahaṃsa Yogānanda: Kriyā Yoga* is een *prāṇāyāma*.

In elk geval: Kriyā Yoga **is niet** theoretisch of intellectueel!

Het omvat de drie kwaliteiten van onze menselijke geest: *denken, voelen en willen*.

Willen: tapaḥ

Denken (intellect): svādhyāya

Voelen: Īśvara praṇidhāna

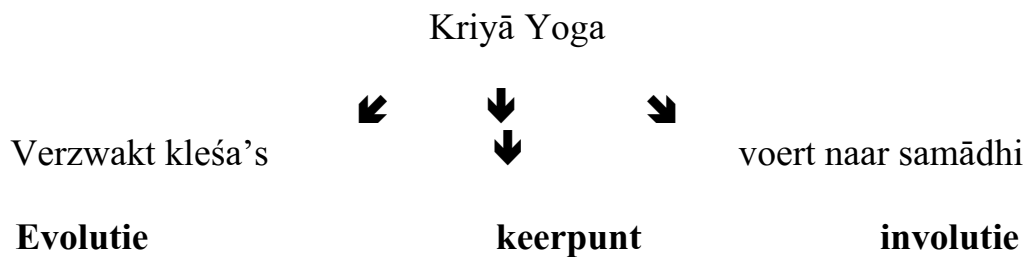
2. Samādhi bhāvanārthaḥ kleśa tanūkaraṇārthaś ca.

Samādhi - eenheidsbeleving (van kortere of langere duur?); **bhāvanārthaḥ** - om teweeg te brengen; **kleśa** - bezoeken; **tanūkaraṇārthaḥ** - om geringer (kleiner) te maken, te verdunnen, te verzachten; **ca** - en.

- (Kriyā Yoga wordt beoefend) om het verzachten van de kleśa's (bezoekingen, pijnen, lijden) en de toestand van *Samādhi* (eenheidsbeleving) teweeg te brengen.

A: Kleśa's – pijnen, oorzaken van lijden... Vergelijk met Boeddhisme

B: Kriyā Yoga is dus zeer verheven: voert naar samādhi.



3. *Avidyāsmītā-rāga dveśābhiniveśāḥ kleśāḥ*

Avidyā - onwetendheid, gebrek aan besef, illusie; **asmitā** - letterlijk: ik-benheid, egoïsme, zelfzucht; **rāga** - aantrekking, aantrekkelijkheid, het houden van, liefde; **dveṣa** - afstoten, letterlijk: het tot twee maken, scheiden, niet houden van, haat; **abhiniveśāḥ** - (en) het hechten of de gehechtheid aan (bijvoorbeeld het leven), de vrees (angst) voor de dood; **kleśāḥ** - pijnen, bezoeken, ellende, oorzaken van pijn en smart.

- Het gebrek aan Werkelijkheidsbesef, het gevoel van *ik-benheid* of *egoïsme*, het gevoel van aangetrokken te worden tot en afgestoten te worden van de objecten en het krachtige verlangen te leven (in een lichaam) zijn de grote bezoeken of oorzaken van alle ellende in het leven

Hier wordt de vraag beantwoord:

Waarom Yoga beoefenen?

De basis van de Yogafilosofie bestaat uit de *Leer van de kleśa's* in functie van *Kaivalya (Bevrijding)*.

Anders gezegd: *dit is het antwoord op de basisproblematiek van het leven...*
Op het probleem van het *lijden*.

Dit is dus geen filosofische *spielerei*...
Maar wel een *wetenschappelijke analyse*.

4. Avidyā kṣetram uttaraśāṃ prasupta-tanu-vicchinnodārāṇām.

avidyā - onwetendheid of gebrek aan besef omtrent de Werkelijkheid (het Wezenlijke); **kṣetram** - veld, oorsprong; **uttaraśāṃ** - van de volgende; **prasupta** - sluimerend, slapend; **tanu** - ijl, verdund, dun; **vicchinna** - verspreid, verstrooid, afwisselend; **udārāṇām** - uitgebreid, volledig werkzaam.

4. Avidyā, onwetendheid omtrent het Werkelijke, is de oorsprong van die dingen die er na worden genoemd, of ze zich nu bevinden in sluimerende, ijle, afwisselende of verbreide toestand.

Avidyā is dus de *grondoorzaak van alle lijden...*

Er is maar één zonde!

Avidyā is de wortel van de andere vier kleśa's, die op hun beurt al het lijden veroorzaken van het menselijke leven.

De kleśa's kunnen zich bevinden in de volgende toestanden:

- a) sluimerend - latent, potentieel.
- b) ijl - verdunde toestand, zwak.
- c) verbreide - volle activiteit.
- d) afwisselend - alternerend

5. Anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā.

Anitya - niet eeuwig; **śuci** - onzuiver; **duḥkha** - pijn, smart, ellende, het kwaad, lijden; **anātmasu** - niet-Ātman, niet-Zelf; **nitya** - eeuwig; **śuci** - zuiver; **sukha** - geluk, genot, genieting, het goede; **Ātma** - het Zelf; **khyātiḥ** - kennis, bewustzijn; **avidyā** - onwetendheid (omtrent het Werkelijke).

5. Avidyā is respectievelijk het niet-eeuwige, het onzuivere, het boze, en het niet-Zelf te houden voor het eeuwige, zuivere, goede en het Ātman.

Het betreft hier dus geen gewone onwetendheid (gebrek aan kennis)...

Een geleerde heeft misschien meer avidyā dan een analfabeet...

Al ons wetenschappelijk kennen wordt beschouwd als avidyā...

Denk hier aan het verschil tussen *Puruṣa en Prakṛti (Māyā of Avidyā)*.

Avidyā is onwetendheid of gebrek aan kennis van onze wezenlijke aard. Het verliezen van onze ware identiteit.

Onze ware aard is:

- a) Eeuwig = vrij van ruimte en tijd...
- b) Zuiver = niet gebonden door prakṛti of de guṇa's...
- c) Geluk , Goed = ānanda of gelukzaligheid (anders is er duḥkha of pijn)...

6. Dṛk-darśana-śaktyor ekātmatevāsmitā.

Dṛk (śakti) - kracht van het bewustzijn, de ziener, Puruṣa; darśanaśaktyoḥ - (en) de kracht van het zien, Buddhi, het begrip, het weten; ekātmā - identiteit, vermenging, dooreen mengeling; iva - alsof, als het ware; asmitā - “Ik-ben-heid”.

- 6. Asmitā is de identiteit of dooreen mengeling, als het ware, van de kracht van het bewustzijn (Puruṣa) met de kracht van het denkvermogen (Buddhi).

Identificatie met *kenvermogen* of met het *voertuig*.

Alle zintuiglijke indrukken of waarnemingen zijn louter *materieel*. Het zijn louter materiële processen (tot en met *denken* en *denkvermogen*).

Asmitā – ik-ben-heid...

Avidyā → Asmitā door Māyā (afscheiding).
→ in-stof-gaan – steeds grotere identificatie...

Omkeren → Kriyā Yoga...
→ uit-stof-gaan – Ik-heid afzwakken door Viveka of onderscheidingsvermogen...
→ Zelfkennis en Overgave aan Īśvara...

7. Sukhānuśayī rāgaḥ.

Sukha - genoeg, genot, genieting, geluk, blijheid; anuśayī - vergezellend, resulterend uit; rāgaḥ - aantrekking(skracht), sympathie, graag willen.

- 7. Die aantrekkelijkheid die samengaat met vreugde is Rāga.

Aantrekking *omwille van de bevrediging van het ego*... Dit is *voorbijgaande vreugde*, gebonden aan plaats en tijd, enz. en is verschillend van Ānanda.

8. Duḥkhānuśayī dveṣaḥ.

Duḥkha - pijn, lijden ; anuśayī - vergezellend, resulterend uit ; dveṣaḥ - terugstoting, afkeer.

8. Die afkeer die met pijn (lijden) samengaat is Dveṣa.
Dit is Rāga in de negatieve zin – wat ons vreugde ontnemt, wat pijn doet. Dit is evenzo *ego-geïdentificeerd*...
Rāga en Dveṣa:

- a. zij domineren ons leven (ups en downs).
- b. Zij houden ons bewustzijn op een lager niveau van identificatie. Zij kunnen zich daar uitleven (begeerten).
- c. Afstoten is ook binding...
 - Ons leven wordt beheerst door wie we haten of waar we kwaad op zijn (traag werkend gif!).
 - Afstoting is moeilijker te overwinnen dan aantrekking.
 - Vairāgya is niet alleen vrijkomen van Rāga, maar eveneens van Dveṣa...
- d. Beheersing komt door het doorzien van de foutieve identificatie met de voertuigen en van de tijdelijkheid en van de schijn.
- e. Bij felle hartstochten en begeerten zien we duidelijk de gevolgen. Maar door Yoga worden we ons bewust van de subtielere werking en van de overheersing daardoor.

9. Svarasavāhī viduṣo'pi tathā rūḍho'bhiniveśaḥ.

Svarasavāhī - door eigen krachten in stand gehouden, vanzelf voortstromend; viduṣaḥ - de geleerden, de wijzen; api - ook, zelfs; tathā - op die wijze; rūḍhaḥ - rijdend, beheersend, overheersend; abhiniveśaḥ - enorme angst voor de dood, krachtige begeerte om te leven, grondige infiltratie van het denken, de wil om in leven te blijven.

9. Abhiniveśaḥ is de krachtige begeerte om in leven te blijven, die zelfs de geleerden (of de wijzen) beheerst.

Abhiniveśaḥ is het gevolg van de andere vier voorafgaande.

- A. **Avidyā**: het onwerkelijke voor het werkelijke houden.
- B. **Asmitā**: daardoor identificatie met *verschijnen* inplaats van met *Zijn*.
- C. **Rāga** en **Dveṣa**: de valse genoegens of pijn die voortkomen door die foutieve identificatie – de durende wisselwerking.
- D. **Abhiniveśa**: ego bestendigen om de identificatie door te zetten...
Avidyā en asmitā zijn de directe drijfkracht achter al onze handelingen.

- Abhiniveśa is inherent aan ons bestaan (aan het leven), dus aan wat men in India de *Līlā* (het kosmische Spel) noemt of ook *Māyā* (de Begoocheling)...
Het is de gebondenheid aan het **IK** in plaats van aan **HET, DAT, GOD**.
- Dit probleem is niet op te lossen met intellectuele kennis alleen.
Slechts door *ervaring* voorbij het *ik* en mits een *langdurig, subtiel zuiveringsproces* door *meditatie*.
- Het verhaal van *Alexander de Grote* en *Menander*...
- Denk ook hier aan Jezus' *Niet mijn wil maar Uw Wil geschiede!*

10. Te pratiprasava-heyāḥ sūkṣmāḥ.

Te - zij (meervoud); pratiprasava - re-absorptie, terugval, weer oplossen in de respectievelijke oorzaak of oorsprong; heyāḥ - in staat om herleid, vermeden of opgeheven te worden; sūkṣmāḥ - subtiel.

10. Deze, subtiele, kunnen gereduceerd worden door ze terug tot hun oorsprong, tot oplossing, te brengen.

- Dit is het proces van het *herleiden tot zaadvorm (inactief, latent)*.
- Dan *roosteren (de kiemkracht of de levensimpuls wegnemen)*.
Bijvoorbeeld: dveṣa – kwaad zijn, toorn.

Eerste stap: beheersen (uiterlijk) - innerlijk koken.

Tweede stap: beheersen (innerlijk) - innerlijk loslaten (d.w.z. afstand nemen - is zaad - maar nog kiemkrachtig).

Derde stap: alle redenen (oorzaak) tot woede wegnemen (door Inzicht of Viveka - Kaivalya of Bevrijding).

11. Dhyāna-heyās tad vṛttayaḥ.

Dhyāna - (door) meditatie; heyās - de te vermijden (kleśa's); tad-vṛttayaḥ - hun modificaties, wijzen van zich voor te doen, werkingen.

11. Hun werkzame modificaties (wijzigingen) moeten door meditatie stilgelegd worden.

Hier wordt nogmaals gewezen op het allergrootste belang van de meditatie (dhyāna).

De *stilte in willen, denken en voelen* – de toestand van *rust, vrede en zaligheid (ānanda)*...

Het betreft niet de tijdelijke stillegging tengevolge van geschikte omstandigheden. Iedereen kent periodes van stilte en rust in het vuur van de actieve kleśa's.

Ook heeft het geen zin om één speciale kleśa of vorm ervan onder handen te nemen (dat is een verloren strijd – er komt altijd wel een andere vorm naar boven). Men moet de *algemene tendens aanpakken en isoleren*. Vergelijk een elektriciteitscentrale: draden aanpakken of toevoer van energie?

Nogmaals: de *aktieve vorm* moet herleid worden tot de *verzwakte vorm* (tanu of tanu-avaśṭhā – de verdunde vorm van de geest). Dit gebeurt door meditatie (toepassen van Kriyā Yoga (tapas, svādhyāya, Íśvara-praṇidhāna).

Het is het *teweegbrengen* van een *toestand van Bewustzijn* die de *omkering* in gang zet...

12. Kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭādrṣṭa-janma vedanīyaḥ.

Kleśamūlaḥ - geworteld in de kleśa's; **karmāśayaḥ** - reservoir van karma's, het voertuig van de zaden van Karma; **dṛṣṭa** - gezien, aanwezig; **adrṣṭa** - niet gezien, toekomstig; **janma** - leven; **vedanīyaḥ** - te leren kennen, te ervaren.

12. Het reservoir van Karma's, welke geworteld zijn in Kleśa's, brengt allerlei ervaringen in dit leven en in volgende levens.

Deze en de twee volgende sūtra's geven bondig de zienswijze van Patañjali over de universele leerstellingen van Karma en Reïncarnatie (terug vleeswording, wedergeboorte).

SPECIAAL: de *kleśa's* zijn de *oorzaak van de karma's*...

De karma's zijn opgeslagen in Karmāśaya: het *complex van oorzaken en gevolgen* (de *slaapplaats* of het *reservoir*).

De karmāśaya is het voertuig in ons innerlijk, dat dient als de *bewaarplaats van alle Saṃskāra's* of indrukken, die gemaakt worden door *al onze gedachten, gevoelens, verlangens en handelingen*...

Karmāśaya komt overeen met de Kāraṇa Śarīra (het oorzakelijk lichaam of causale lichaam) van de Vedānta darśana.

13. Sati mūle tad-vipāko jāty-āyur-bhogāḥ.

Sati mūle - daar de wortel er is; **tad** - (van dat, namelijk van **Karmāśaya**); **vipākaḥ** - tot vrucht, tot rijpheid komen; **jāti** - klasse (kaste); **āyuh** - levensduur; **bhogāḥ** - (en) ervaringen.

13. Zolang de wortel er is (namelijk van **karmāśayaḥ**) moet deze tot rijping komen en resulteren in levens van verschillende klasse, levensduur en ervaringen.

De *kleśa's* veroorzaken de *karma's* en deze voeden *karmāśayaḥ* met steeds nieuwe *indrakken* (*saṃskāra's*) (= oorzaken). En daaruit volgen of vloeien steeds *nieuwe gevolgen* (reeks levens) en **dat betekent ellende of lijden...**

Jāti: (klasse, rang, stand) bepaalt de *omgeving of de situatie*.

Dit bepaalt welke kansen we krijgen en *welke ervaringen*.

Āyuh: (levensduur) bepaalt de *hoeveelheid ervaringen*.

Bhogāḥ: (genot of pijn) bepaalt de *aard van de ervaringen*.

14. Te hlāda-paritāpa-phalaḥ puṇya-apuṇya-hetutvāt.

Te - zij (mv.); **hlāda** - vreugde; **paritāpa** - smart; **phalāḥ** - (tot) vrucht (hebbende); **puṇya-apuṇya** - verdienste en onverdienstelijkheid, voor en tegen (**puṇya** en **apuṇya** zijn de activa en passiva, bovenzinnelijk in de ziel geregistreerd); **hetutvāt** - veroorzaakt door, wegens.

14. Ze hebben vreugde of smart als hun vrucht, al naargelang hun oorzaak deugd of verdorvenheid (fout, gebrek, ondeugd) is.

Onze karma's van nu (vreugde of smart) hangen af van de oorzaken van vroeger...

Oppassen: deugd en ondeugd of zonde hebben *niets te maken* met de *orthodox-religieuze of maatschappelijke betekenis...*

Hier betreffen de begrippen het *al dan niet in overeenstemming zijn met de universele, kosmische wetten (Dharma)*. Dit is wetenschappelijk en mathematisch in zijn strekking...

Orthodoxe 'deugd' kan *adharmā* zijn...

Orthodoxe 'zonde' kan *dharma* zijn...

Orthodox betekent: *religieuze, sociaal-maatschappelijke interpretatie...*

**15. Pariṇāma-tāpa-saṃskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodhāc ca
duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ.**

Pariṇāma - (wegens) verandering ; **tāpa** - acute onrust, angst, lijden ; **saṃskāra** - indruk, een tendens opdrukken ; **duḥkhaiḥ** - smarten, pijnen (drie oorzaken hierboven genoemd); **guṇa** - (tussen de drie guṇa's; **vṛtti** - (en) modificatie of wijziging (van het denken); **virodhāt** - wegens tegenstand of conflict; **ca** - en; **duḥkham** - (is er) pijn, ellende; **eva** - slechts; **vivekinaḥ** - voor de verlichte mens, voor hem die viveka, onderscheidingsvermogen, heeft ontwikkeld.

15. Voor de mensen, die onderscheidingsvermogen hebben ontwikkeld, is alles ellende wegens de pijnen (smart) als gevolg van verandering, bezorgdheid en tendensen en ook wegens de conflicten tussen het functioneren van de **guṇa's** en de **vṛtti's** (wijzigingen van het denkvermogen).

Dit is **geen pessimistische** maar wel een realistische visie:

De **new age** profeten en de godsdiensten promoten het beoefenen van enkel en alleen **deugd**, want dat brengt geluk en vreugde...

Dus beoefen alleen deugd en ... *Deze gedachte is fout...*

- a) Het is *onmogelijk* om alleen deugd te beoefenen.
- b) *Geluk en Vreugde* is essentieel **Lijden**...

Waarom?

1. **Verandering, onbestendigheid (Pariṇāma)**: Niets **blijft** - het is een wereld van schimmen en fantomen. Het is alsof men van op een brug naar de snelstromende rivier beneden kijkt...

2. **Ongerustheid, angst (Tāpa)**: Om te verliezen wat men heeft - geld, geliefde, huis, werk, enz.

3. **Tendensen, gewoontes (Saṃskāra)** - gewenning en verandering vormen een conflict: conservatief & progressief vergen een voortdurende aanpassing (gewenst of ongewenst)...

4. **Het conflict tussen de guṇa's en de vṛtti's** - natuurlijke tendensen (overheersende guṇa's) en de toestand van denken...

16. Heyam duḥkham anāgatam.

Heyam - te vermijden; duḥkham - ellende; anāgatam - nog niet gekomen, toekomstig.

16. De ellende, die er nog niet is, kan en moet vermeden worden.

Op de vraag of het mogelijk is, deze ellende te vermijden, die inherent is aan het (menselijk) leven, worden verschillende antwoorden gegeven.

RELIGIE:

aanvaard en wees braaf, vertrouw op God en het (eeuwig) Geluk komt in het hiernamaals...

REALISME (?):

Men kan het ongeluk niet vermijden, dus:

Geniet van de kleine en grote kortstondige vreugden en verdraag het onvermijdelijke. Maak er het beste van...

YOGA:

Het kán vermeden worden!

Het leven na de dood biedt geen oplossing...

Men kán uitstijgen boven de begoocheling (māyā) en de ellende...

Door het bekomen van Ātma Vidyā (Zelkennis, Verlichting) en Ānanda HIER EN NU...

Anders: reïncarnatie...

Dus niet: YOGA of GEEN YOGA, maar

YOGA nú of in een volgend leven?

Geen vage beloften omtrent geluk na de dood, maar een (echte) realistische, wetenschappelijke en beproefde Weg...

17. Draṣṭṛ-drśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ.

Draṣṭṛ - (van de) Ziener, Puruṣa; **drśyayoḥ** - (en) het geziene, Prakṛti; **saṃyogaḥ** - vereniging, associatie; **heya** - (van) dat wat vermeden moet worden; **hetuḥ** - oorzaak.

17. De oorzaak van dat wat vermeden moet worden is de vereniging van de Ziener met het Geziene.

De Ziener (Puruṣa) en het geziene (Prakṛti of Māyā) zijn op één of andere manier met mekaar verstrengeld.

Daaruit ontstaat Avidyā (essentiële onwetendheid of onwetendheid omtrent de Werkelijkheid) en daaruit Asmitā (de vereenzelviging van het Bewustzijn met het denken en met het voertuig daarvan: het lichaam).

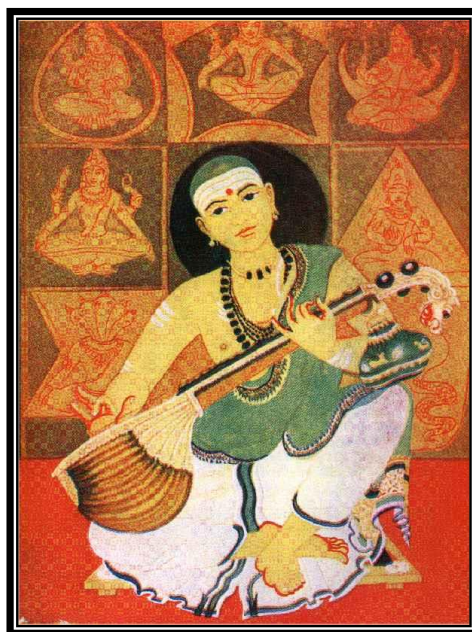
Er is de onverbreekelijke band tussen **Avidyā** en **Asmitā**.

Op de vraag: waarom Puruṣa en Prakṛti met mekaar verbonden zijn bestaat geen redelijk of rationeel antwoord...

Het enige, echte antwoord ligt in de ervaring van Zelfkennis (Zelfrealisatie).

“De Waarheid ligt voorbij de reikkracht van de geest (het verstand).”

A U M





ŚRĪ YOGEŚWARĀNANDA - YOGA MAHĀVIDYĀLAYA vzw

**YOGA-ACADEMIE
MECHELEN**

Directeur : Ātma Muni (Lucien Mertens)
Otterstraat 7 - 2800 Mechelen - Belgium
☎ 015 339 379 - Gsm: 0486 539 559

E-mail: atma.muni@telenet.be

Website: www.yoganiketan.be

