

Inhoud

Woord vooraf 8

Inleiding: Vrijheid wacht ons 12

HOOFDSTUK 1

De reis naar binnen 25

HOOFDSTUK 2

Stabiliteit –

Het fysieke lichaam (*Asana*) 44

HOOFDSTUK 3

Vitaliteit –

Het energielichaam (*Prana*) 93

HOOFDSTUK 4

Helderheid –

Het mentale lichaam (*Manas*) 140

HOOFDSTUK 5

Wijsheid –

Het intellectuele lichaam (*Vijnana*) 185

HOOFDSTUK 6

Gelukzaligheid –

Het goddelijke lichaam (*Ananda*) 231

HOOFDSTUK 7

Leven in vrijheid 276

Asana's voor emotionele stabiliteit 322

Register 326



EEN

De reis naar binnen

Spirituele realisatie is het doel dat in ieder van ons leeft op de zoektocht naar onze goddelijke kern. Die kern is, hoewel niemand er ooit van verstoken is, latent in ons aanwezig. Het is geen uiterlijke zoektocht naar een Heilige Graal achter de horizon, maar een Binnenwaartse Reis om het onze innerlijke kern mogelijk te maken zichzelf te onthullen.

Om uit te vinden hoe we ons meest innerlijke wezen kunnen onthullen, hebben wijze mensen de diverse lagen van het bestaan onderzocht, te beginnen bij het lichaam, en dan verder via de geest en de intelligentie naar uiteindelijk de ziel. De yogareis leidt ons van onze buitenkant, het lichaam, naar het centrum van ons wezen, de ziel. Het doel is om de verschillende lagen te integreren, zodat de innerlijke goddelijkheid naar buiten straalt als door helder glas.

***Kosa's* – De lagen van het zijn**

De yoga onderscheidt vijf verschillende niveaus of lagen van het zijn (*kosa's*), die volledig geïntegreerd en in harmonie moeten zijn om heilheid te verwezenlijken. Wanneer deze subtiele lagen in dishar-

monie zijn, worden ze vuil zoals een spiegel die doffe beelden van de zintuiglijke en sensuele wereld weerkaatst. De spiegel reflecteert wat er zich in de wereld rondom ons bevindt, in plaats van dat hij het heldere licht van onze innerlijke ziel uitstraalt. Dan ervaren we ziekte en wanhoop. Ware gezondheid vereist niet alleen het effectief functioneren van de fysieke buitenkant van ons wezen, maar ook de vitaliteit, kracht en gevoeligheid van de subtiele niveaus binnen in ons.

De meesten van ons beschouwen ons 'lichaam' als louter onze fysieke vorm: onze huid, beenderen, spieren en inwendige organen. Voor de yoga is dit echter alleen de buitenste laag van ons lichaam ofwel de *annamaya kosa*. Het is dit anatomische lichaam dat de andere vier subtiele lichamen of *kosa's* omsluit.

De *kosa's* omringen elkaar als de rokken van een ui of van Russische poppen waarbij de ene in de andere past. Ze omvatten ons energetisch lichaam (*pranamaya kosa*), ons mentale lichaam (*manomaya kosa*), ons intellectuele lichaam (*vijnanamaya kosa*) en uiteindelijk het gelukzalige of ziellichaam (*anandamaya kosa*). Wanneer deze lagen niet met elkaar in één lijn staan of met elkaar botsen, komen we onvermijdelijk in aanraking met de vervreemding en fragmentatie die in onze wereld zoveel ellende veroorzaakt. Als we daarentegen in staat zijn om de verschillende lagen van ons lichaam in één lijn te brengen en met elkaar in harmonie te brengen, verdwijnt de fragmentatie en treedt er integratie en eenheid op. Het fysieke lichaam (*annamaya kosa*) moet worden verbonden met, en daarmee een indruk achterlaten op, het energetische of organische lichaam (*pranamaya kosa*), het organische lichaam moet overeenstemmen met het mentale lichaam (*manomaya kosa*), het mentale lichaam met het intellectuele lichaam (*vijnanamaya kosa*), en het intellectuele lichaam met het gelukzalige lichaam (*anandamaya kosa*). Evenzo geldt dat als er geen communicatie is tussen het gelukzalige en het fysieke lichaam, het gelukzalige lichaam zijn verlichting niet op de beweging en de activiteit van het fysieke lichaam kan overdra-

gen, en dan is er sprake van duisternis in het leven en niet van Licht op het Leven.

De afbakening tussen de verschillende lagen is in wezen hypothetisch. We zijn unieke en integrale wezens. Niettemin moet er, om de integratie en heilheid te bereiken die we wensen, communicatie plaatsvinden van binnen naar buiten en van buiten naar binnen omdat iedere laag overgaat in de volgende. Alleen dan zijn we samen gebonden tot één functioneel menselijk wezen. Als dat niet zo is, ervaren we desintegratie en fragmentatie, en dat maakt het leven ongemakkelijk en verwarrend.

Het is essentieel voor de yogareiziger om de noodzaak van integratie en evenwicht in de kosa's te begrijpen. Zo moeten het mentale en het intellectuele lichaam (manomaya kosa en vijnanamaya kosa) effectief functioneren opdat we kunnen observeren en analyseren wat er gebeurt in het fysieke en het energetische lichaam (anamaya- en pranamaya kosa) en we erover kunnen nadenken en een nieuwe ordening kunnen aanbrengen.

Het fysieke lichaam is niet gescheiden van onze geest en onze ziel. Er wordt niet van ons verwacht dat we ons lichaam verwaarlozen of ontkennen, zoals sommige asceten suggereren. Ook moeten we ons niet fixeren op ons lichaam – ons sterfelijke zelf. Het doel van yoga is om ons onsterfelijke Zelf te ontdekken. De beoefening van yoga leert ons om volledig te leven – fysiek zowel als spiritueel – door het ontwikkelen van de verschillende lagen.

Ik hoop dat je als je verder leest, gaat begrijpen dat als ook jij op de juiste wijze en met de juiste instelling yoga beoefent er zich veel grotere voordelen en radicalere veranderingen zullen voordoen dan alleen lichamelijke soepelheid. Er vindt geen vooruitgang plaats in de richting van uiteindelijke bevrijding zonder transformatie, en dit is het belangrijkste punt in het leven van ieder mens, of ze yoga beoefenen of niet. Als we kunnen begrijpen hoe onze geest en ons hart werken, hebben we een kans dat we de vraag: 'Waarom blijf ik al maar dezelfde oude fouten maken?' kunnen beantwoorden.

De opzet van dit boek ontleent zijn vorm aan de landkaart die de ouden ons hebben nagelaten. De inhoud berust op hun kennis en gebruik van technieken. Het menselijke wezen is een continuüm: er zijn geen grijpbare grenzen tussen de kosa's en er zijn geen grenzen tussen het lichaam, de geest en de ziel. Maar voor ons gemak en om ons te helpen tijdens onze reis beschrijft de yoga ons in termen van deze afzonderlijke lagen. We moeten ze ons voorstellen als de in elkaar overgaande kleuren van een regenboog. We volgen de traditionele beschrijving van de vijf lichamen of kosa's en hebben deze bespreking verdeeld in vijf centrale hoofdstukken, genaamd 'Stabiliteit – Het fysieke lichaam' (annamaya kosa), 'Vitaliteit – Het energielichaam' (pranamaya kosa), 'Helderheid – Het mentale lichaam' (manomaya kosa), 'Wijsheid – Het intellectuele lichaam' (vijñanamaya kosa) en 'Gelukzaligheid – Het goddelijke lichaam' (anandamaya kosa).

In deze hoofdstukken bespreken we de diverse stadia van de Binnenwaartse Reis als we de Natuur (*prakṛti*) ontdekken, inclusief het fysieke lichaam en de Ziel (*purusa*). Als we de Ziel onderzoeken, moeten we in gedachten houden dat deze onderzoekstocht zal plaatsvinden binnen in de Natuur (het lichaam), want dáár bevinden we ons en dat is wat we zijn. Ons specifieke veld van onderzoek is ons zelf, van de huid tot het onbekende centrum. Yoga houdt zich bezig met deze fusie van de natuur en de ziel omdat dit de essentie is van het menselijk leven met al zijn uitdagingen, tegenspraken en vreugden.

Leven tussen aarde en lucht

Zoals gezegd, leven wij mensen tussen de twee werkelijkheden van de aarde en de lucht. De aarde staat voor alles wat praktisch, materieel, grijpbaar en geïncarneerd is. Het is de kenbare wereld, objectief kenbaar via ontdekkingstochten en waarneming. We nemen allemaal deel aan deze wereld en de kennis ervan via de enorme voor-

raad aan opgeslagen collectieve ervaring. Er is één woord voor dit alles, en wel Natuur, Prakrti in het Sanskriet. Zij is samengesteld uit vijf elementen, die we karakteriseren als aarde, water, vuur, lucht en ruimte (ook wel ether genoemd). Als gevolg daarvan en analoog daaraan is het lichaam opgebouwd uit deze zelfde vijf elementen, wat de reden is waarom we de term prakrti ook voor het lichaam gebruiken. Als ruimteonderzoekers stenen mee terugbrengen van de maan en wetenschappers die bestuderen, bestuderen ze de Natuur. Als we de temperatuur aan de oppervlakte van de zon berekenen, observeren we de Natuur. Of we nu de planetaire of de kosmische Natuur bestuderen, het is de Natuur. Zo'n studie is eendeloos fascinerend omdat de Natuur zo'n enorme verscheidenheid kent. En zij is niet alleen vol van verscheidenheid, maar zij verandert ook voortdurend, dus er is altijd iets nieuws te zien. Ook wij zijn deel van de Natuur en daarom voortdurend aan verandering onderhevig, dus we kijken steeds naar de Natuur vanuit een ander gezichtspunt. We zijn een klein stukje van voortdurende verandering, kijkend naar een oneindige hoeveelheid van voortdurende verandering. Geen wonder dat dat opwindend is. Het belangrijkste wat we over de Natuur kunnen leren, zijn de inherente en ingeboren wetten volgens welke zij functioneert.

Al honderden jaren voor Patanjali zijn *Yoga Sutra's* schreef, probeerden Indiase yogi's een patroon te herkennen in de schijnbaar chaotische fluctuaties van de Natuur. De oneindige variëteit aan natuurlijke verschijnselen geeft de indruk van chaos, maar, zo vroege ze zich af, is het mogelijk dat de wetten die de niet-aflatende onstuimigheid van de Natuur beheersen in feite ordelijk en begrijpelijk zijn? En als we kunnen begrijpen hoe ze werken, zou het dan niet mogelijk zijn dat wij uit de chaos tot orde zouden kunnen komen? Alle spelen zijn zonder betekenis als je de regels niet kent. Als je ze kent, kan het spel heel leuk zijn. Je krijgt nog steeds een paar klappen en je verliest een paar keer, maar je neemt er nu tenminste aan deel; je speelt het spel. Yoga zegt dat je het spel met het lichaam

en met het zelf speelt. Door te spelen, leer je de regels kennen en als je je daaraan houdt, heb je een veel grotere kans op succes in het leven, en om verlichting en vrijheid te bereiken.

Dus de mensheid staat met zijn beide voeten stevig op de grond, zoals in *Tadasana* (berghouding), en met zijn hoofd in de lucht. Maar wat bedoelen we dan met de lucht? Het is duidelijk dat ik daarmee niet de atmosfeer van de aarde bedoel of een andere plaats die een fysiek bestaan heeft, hoe ver weg die ook mag zijn. Ik had kunnen zeggen 'onze voeten op de aarde en ons hoofd in de hemel'. Veel talen hebben niet twee verschillende woorden voor lucht en hemel, zoals in het Engels. Het woord 'hemel' is nuttig: het suggereert iets wat niet van fysieke aard is. Dit opent verschillende mogelijkheden: a) dat de hemel volmaakt is, zoals niets wat van fysieke aard is volmaakt kan zijn, daar alle verschijnselen instabiel zijn; b) dat hij Universeel is – dat wil zeggen Eén, terwijl de Natuur een veelheid is, zoals we kunnen zien aan haar diversiteit; c) dat hij Overal is, Alomtegenwoordig, want omdat hij niet fysiek van aard is, is hij niet beperkt of gedefinieerd door plaats; d) dat hij een boven al het andere verheven Werkelijkheid of Eeuwigheid bezit. In yoga wordt het lichaam beschouwd als werkelijk substantieel, terwijl de verandering van onszelf en de ontsluiting van de onmetelijke lucht binnen in ons *cit-akasha*, letterlijk 'de visie van ruimte zelf', wordt genoemd.

Alles wat van fysieke aard is, verandert voortdurend en daarom is de werkelijkheid ervan niet constant, niet Eeuwig. De Natuur is in deze zin als een actrice die alleen verschillende rollen speelt. Zij doet nooit haar kostuums uit en verwijdt nooit haar schmink, en gaat niet naar huis, maar verandert steeds en onophoudelijk van rol. Dus met de Natuur weten we nooit precies waar we aan toe zijn, vooral ook omdat wij er een deel van uitmaken.

De niet-fysieke Werkelijkheid, hoe moeilijk ook te bevatten, moet het voordeel hebben eeuwig te zijn en altijd hetzelfde. Dit heeft een consequentie. Alles wat werkelijk en onveranderlijk is,

biedt ons een vast punt, een oriëntatie, als het perfecte noorden op een kompas. En hoe werkt een kompas? Door een aantrekking tussen het magnetische noorden en een magneet in dat kompas. Dat kompas zijn wijzelf. Zo kunnen we afleiden dat er een Universele Werkelijkheid in onszelf bestaat die ons in lijn brengt met een Universele Realiteit die overal elders is. Onthoud die term ‘in lijn brengen’. Door dit in lijn brengen van mijn lichaam ontdekte ik het in lijn brengen van mijn geest, mijn zelf en mijn intelligentie. Het in lijn brengen van het buitenste lichaam of de buitenste laag (kosa) met het meest innerlijke is de manier om onze persoonlijke Werkelijkheid in contact te brengen met Universele Werkelijkheid. De *Vastasutra Upanishad* zegt: ‘De juiste belijning van de ledematen wordt geprezen als de kennis van Brahman (God).’ Van zelfs nog vroeger datum, in de *Rig Veda*, vinden we: ‘Iedere vorm is een beeld van de oorspronkelijke vorm.’ We hebben gezien dat deze Werkelijkheid niet veranderlijk is in Tijd of beperkt door Ruimte. Ze is vrij van beide. Hoewel onze reis plaatsvindt in tijd en ruimte, zullen we dus, als we ooit het einde ervan bereiken en oog in oog komen met de verheven niet-fysieke realiteit, niet in de tijd en ruimte zijn zoals we die kennen.

De Universele Ziel (*Purusa*) en de Natuur (*Prakrti*)

Ik heb tot hier toe met opzet vermeden de gangbare vertaling voor de niet-fysieke werkelijkheid te gebruiken, omdat het noemen ervan de mensen gewoonlijk doet ophouden zelf na te denken. In het Sanskriet is het woord hiervoor *Purusa*, in het Nederlands kunnen we het de Kosmische of Universele Ziel noemen. Het woord Ziel heeft meestal zulke sterke religieuze bijbetekenissen dat mensen het zonder erover na te denken accepteren dan wel verwerpen. Ze vergeten dat het eenvoudig ons woord voor een bestendige werkelijkheid is. Het is logisch, maar blijft in onze geest puur een concept totdat we de werkelijkheid ervan in onszelf ervaren.

Terecht associëren we deze bestendige werkelijkheid met onzelfzuchtige liefde, die is gebaseerd op de waarneming dat er eenheid is, en geen verschil. De kracht van de liefde van een moeder komt voort uit haar eenheid met het kind. Eenheid kent geen bezit, aangezien bezitten een dualistische toestand is die mij als bezitter en hetgeen ik bezit omvat. De ziel is onveranderlijk, eeuwig en constant; hij blijft altijd als getuige aanwezig, geworteld in goddelijke oorsprong en eenheid. De hele beoefening van yoga heeft te maken met het onderzoek naar de relatie tussen Prakrti en Purusa, tussen de Natuur en de Ziel. Het gaat erom, om naar ons oorspronkelijke beeld terug te keren, te leren leven tussen aarde en hemel. Dat is de netelige positie waarin de mens verkeert, onze vreugde en ons verdriet, onze redding of onze val. De Natuur en de Ziel zijn met elkaar vermengd. Je kunt ook zeggen dat ze met elkaar gehuwd zijn. Via de juiste beoefening van asana en *pranayama* en de andere kroonbladen van yoga ervaart de beoefenaar (*sadhaka*) de communicatie en verbinding tussen de twee. Voor de gemiddelde mens lijkt het misschien dat een huwelijk tussen Natuur en Ziel een relatie van strijd en wederzijds onbegrip moet zijn. Maar door nauw contact met beide komen ze nader tot elkaar, wat leidt tot een gezegende verbintenis. Deze verbintenis verwijdert de sluier van onwetendheid die onze intelligentie verhult. Om deze verbintenis te verkrijgen, dient de *sadhaka* zowel naar binnen te kijken als naar buiten, naar het raamwerk van de ziel, het lichaam. Hij dient een onderliggende wet te leren begrijpen, of anders zal hij een slaaf blijven van de Natuur, en de Ziel zal nooit meer zijn dan een mentaal concept. Alles wat bestaat in de macrokosmos is te vinden in de microkosmos, ofwel het individu.

De acht kroonbladen van yoga

Er zijn acht kroonbladen van yoga die zich stap voor stap voor de beoefenaar ontfouwen. Deze zijn de uiterlijke ethische disciplines

(*yama*); innerlijke ethische voorschriften (*niyama*); houdingen (*asana*); adembeheersing (*pranayama*); beheersing en terugtrekking van de zintuigen (*pratyahara*); concentratie (*dharana*); meditatie (*dhyana*) en gelukzalige eenwording (*samadhi*). We noemen deze de kroonbladen van yoga omdat ze op elkaar aansluiten als de bloembladen van een lotusbloem, om samen een schitterend geheel te vormen.

Als we onze reis maken door de innerlijke lagen (*kosa*) in het lichaam, van de opperhuid tot het innerlijkste zelf, zullen we ieder van de acht kroonbladen of stadia van yoga tegenkomen en onderzoeken die in de *Yoga Sutra's* worden beschreven. Voor de zoeker naar Waarheid zijn deze stadia vandaag de dag nog even belangrijk als in de dagen van Patanjali. We kunnen niet verwachten dat we de lagen zullen begrijpen en harmoniseren zonder de voorschriften en oefeningen waarin wordt voorzien door de acht kroonbladen. Ik zal ze hier kort noemen, maar ze zullen in de volgende hoofdstukken uitgebreider worden besproken.

De yogareis begint met de vijf universele morele geboden (*yama*). We leren op deze manier controle uit te oefenen over onze handelingen in de uiterlijke wereld. De reis vervolgt met vijf stappen van zelfreiniging (*niyama*). Deze hebben betrekking op onze innerlijke wereld en zintuigen en helpen ons zelfdiscipline te ontwikkelen. We zullen deze door het hele boek heen bespreken, maar in het begin dienen ze om ons gedrag jegens anderen en onszelf te be-teugelen. Deze ethische voorschriften blijven ons altijd begeleiden, van het begin tot het einde van de yogareis, want de demonstratie van iemands spirituele verwerkelijking ligt nergens anders in dan hoe men zich beweegt tussen zijn medemensen en met hen omgaat.

Ten slotte mag het doel van yoga de uiteindelijke vrijheid zijn, maar zelfs voordat die is bereikt, is er een groeiende ervaring van grotere vrijheid naarmate we steeds meer zelfbeheersing, gevoeligheid en gewaar-zijn ontdekken die het ons mogelijk maken het leven te leiden waar we naar streven: een achtenswaardig leven; zuive-