

## Levitatie is niet het doel

**Wie yoga wil beoefenen waarvoor het bedoeld is, voor geestelijke bevrijding, kan niet om Patanjali heen. Die auteur tilde de praktijk op een hoger niveau en voorzag ze van een metafysische grondslag. Het begint bij geweldloosheid en eindigt in mystieke eenheid: 'samadhi' voor de yogi's, 'nirvana' voor de boeddhisten. Maar laat u niet afschrikken: voor de gemiddelde yogi is dat niet meer dan een verafgelegen lichtbaken. De weg ernaartoe levert echter al heel wat op.**

**Sybille Decoo**

Anderhalf jaar nadat ik mezelf een eerste keer op een yogamatje had uitgestrekt, schreef ik mij in voor een yogalerarenopleiding. Al op de eerste dag viel het woordje 'god' en het duurde niet lang of het ging ook over de 'finale bevrijding'. Namelijk: aan het einde van het lange yogapad gaat het individuele bewustzijn op in het kosmische bewustzijn.

Groot was mijn opluchting toen de man met de lange baard en warme ogen zei dat het prima was om aan 'god' een niet-religieuze invulling te geven, erover te denken als pakweg de intelligentie van de natuur of alomtegenwoordige energie. En dat beginnende yogi's zich niet moeten blindstaren op de ultieme verlossing die, zo wil een gezegde, pas optreedt "na miljarden goedgeleefde levens".

Toch liet hij het niet na duidelijk te maken dat één en ander niet zomaar speculatie was van antieke, wijze mannen maar het resultaat van reële ervaringen van verlichte wezens ('rishi's'), wier inzichten en ervaring een weerslag vonden in door de eeuwen heen overgeleverde geschriften.

En dus sloot ik een compromis met mezelf: aangezien de 'stairway to heaven' lang is, zou ik mij sport per sport optrekken zonder mij te laten opjatten door dat waar de ordinaire geest toch niet bij kan.

Wat een gewone sterveling met blutsen en builen door levenservaring achterhaalt, bleek intelligent geduid te worden in een leer annex praktijk die minstens vijfduizend jaar oud is. Een praktische filosofie dus. Yoga kwam tevoorschijn als een gereedschapskist om sneller aan het geluk te kunnen timmeren. Swami Venkatesananda, een commentator van de yoga-aforismen van Patanjali, zegt waar het om gaat: "Er zijn veel spiritueel verheven mensen in de wereld maar er zijn weinig leviterende yogi's. De aforismen van Patanjali zijn bedoeld om de geest van de mens te verheffen, niet om hem te leren leviteren."

Over Patanjali is weinig geweten. Het is zelfs onduidelijk wanneer hij op het Indiase subcontinent leefde: enkele eeuwen voor of 5 na Christus. Zijn aforismen vormen de belangrijkste filosofische grondslag van yoga. Patanjali vond de kennis niet uit, het woord yoga dook immers al op in de Oepanishaden. Die teksten, een weerspiegeling van de Vedanta-filosofie, maken deel uit van de Veda's, de geschriften die de filosofische grondslag vormen van het hindoeïsme en waarvan wordt aangenomen dat sommige dateren van 3.000 voor Christus.

Met Patanjali werd de yogafilosofie een eigen stroming, ingebed in de met de Vedanta-filosofie verwante Samkhya-filosofie. Ze delen een gemeenschappelijk doel: de oorzaken van het menselijk lijden wegnemen. In zijn bekendste aforisme definieert hij wat yoga is: "de controle over de gedachtengolven in de geest". Pas als we die geest doen zwijgen, kunnen we onze ware natuur leren kennen en dat is er een van absolute zaligheid, vrede en vreugde. Dat is het atman of de ziel: het individuele bewustzijn dat maar schijnbaar afzonderlijk bestaat van het kosmische bewustzijn, brahman, net zoals een golf slechts ogenschijnlijk apart bestaat van de oceaan.

Yoga, dat 'verbinding' of 'eenmaking' betekent, is de staat waarbij men zich identificeert met dat kosmische bewustzijn. Volgens die pantheïstische visie is immers alles van absoluut bewustzijn doordrongen, zelfs de meest inerte materie. Ieders ziel maakt deel uit van dezelfde soort universele energie.

Die eenheid zien we niet, omdat we ons identificeren met het ego (ik ben Jan Janssens), het intellect (ik ben journalist), de emoties (ik ben gelukkig/ depressief), het lichaam (ik ben mooi/lelijk). Het zijn sluiers die ons het uitzicht op de zaligheid onthouden en de bron zijn van ons lijden. Het zijn sluiers die ons jaloers maken, hebzuchtig, egoïstisch, wellustig, kwaad, overmoedig, bang. Daarachter zit een ziel die ernaar hunkert in het daglicht te mogen treden. De wereld der fenomenen wordt dan ook

beschouwd als illusie (Maya). Dat is niet letterlijk te nemen, maar op te vatten als begoocheling: door conditionering en onwetendheid over onze ware natuur zijn onze percepties gekleurd en blijft het wezenlijke onzichtbaar. De geest is ons grootste obstakel, veroorzaker van alle rommel in ons hoofd, reden waarom yoga het proces is om die te verstillen. Niet uit te schakelen, want geest en intellect zijn ook hulpmiddelen om alle conditioneringen (het opgebouwde 'karma') geleidelijk aan los te laten. Het uitgangspunt is positief. De yogafilosofie gaat uit van de 'goddelijke' natuur in elke mens. Van die goddelijke natuur uitgaan, is de bron aanboren voor mededogen, een manier om ons ver te houden van oordeel, irritatie, wraak. Die ware natuur is aan de mens inherent zoals zuiver water aan vervuild water. Ze kan niet met de zintuigen worden waargenomen of met het intellect achterhaald maar enkel in de transcendente staat worden ervaren, als de geest helemaal is verstillt. Zuivering en onthechting door yoga en meditatie banen de weg ernaartoe.

Patanjali onderscheidde acht stadia van disciplines om de transcendente staat te bereiken. De basis zijn de zogenaamde yamas en niyamas: principes als geweldloosheid, oprechtheid, tevredenheid. Ook de yogahoudingen (asana's) en ademhalingsoefeningen (pranayama) maken er deel van uit, en opeenvolgende stadia van concentratie en meditatie die tot de transcendente staat samadhi leiden. Bijzonder bruikbaar voor wie zijn geest wil observeren, is de notie van de drie gunas of drie vormen van energie die aanwezig zijn in mens en natuur: tamas (lethargie, inertie), rajas (dynamiek, nervositeit) en sattwa ( sereniteit, reinheid). Het is de bedoeling zoveel mogelijk de derde categorie op te zoeken.

## 'Yoga begint waar psychotherapie ophoudt'

De gunas komen in verschillende gedaantes. Tamas verschijnt als luiheid, depressie en emotionele wanhoop maar ook – als ze ten dienste staat van sattwa – als stabiliteit en aarding. Rajas uit zich als activiteitsdrang (een onmisbaar instrument om uit negatieve tamas te geraken) maar ook in agressie. Gemoedsrust, kalmte en harmonie zijn dan weer duidelijke tekenen van sattwa.

Aan Christopher Isherwood en swami Prabhavananda, autoriteiten op het vlak van Vedanta-filosofie, werd eens gevraagd om een vergelijking te maken tussen yogapsychologie en westerse psychologie maar dat zagen ze niet zitten: "Yogapsychologie is een product dat af is. Westerse psychologie is nog steeds in evolutie, volgens uiteenlopende lijnen", schrijven ze in *How to Know God*, een duiding van de aforismen van Patanjali. Over één zaak waren de auteurs zeker: "Westerse psychotherapeuten erkennen vooralsnog niet het bestaan van het atman en ze doen bijgevolg geen pogingen om hun patiënten te helpen de eenheid van volmaakte yoga te bereiken." Ze suggereren dat, waar psychotherapie ophoudt, yoga begint.

---

## YOGA MENSELIJK

# 'YOGA GAF MIJ EEN ANDERE KIJK OP HET MOEDERSCHAP'



Pascale Boone (40) uit het Limburgse Meeuwen-Gruitrode is moeder van drie jonge kinderen. Maar daarmee is niet alles gezegd. "Dat we kinderen 'hebben' is één manier om het te bekijken, maar ik vind het rijker om ervan uit te gaan dat kinderen niet echt van ons zijn maar in ons leven komen om ons iets te leren. Ik doe nog steeds hetzelfde, namelijk hen opvoeden, maar ik doe het vanuit een andere visie, die de yogafilosofie mij heeft bijgebracht." "Doordat ik over mijn eigen gedrag tegenover hen vertel en het soms ook aan hen uitleg, ontstaat er een grotere openheid. Zij beginnen nu ook bij zichzelf stil te staan. Verwarring scheidt dat niet, het is onderdeel van hun opvoeding. Wel merk ik dat die aanpak soms botst met de stijl op school. Ze begrijpen niet altijd hoe de leraars met hen omgaan, maar ik leg hen uit dat de leraars het beste met hen voorhebben." Pascale begon eind jaren tachtig met yoga toen ze nog in Londen woonde. Ze was er actief als danseres en werkte in een macrobiotisch restaurant. "Ik was op zoek naar een alternatieve manier van leven, van voeding, van dans. Yoga maakte deel uit van die zoektocht om op een andere manier bezig te zijn met mijn lichaam." "In een Sivananda-yogacentrum kwam ik in contact met yoga als levenswijze. Daar vonden niet alleen cursussen plaats, er woonden ook mensen. Het was een oase van rust te midden van het hectische Londen. Toch hield ik het toen nog bij yogalessen en eens een vastenkuur." De echte doorbraak kwam er in 1998 toen ze naar de VS trok voor een opleiding. "Daar kwam ik in contact met de filosofie achter yoga. Op een simpele vraag als 'wie ben je' antwoorden wij normaal met onze naam, ons beroep. Maar daar luidde het antwoord dat we van nature 'divine' zijn, 'goddelijk'. Je leert de 'valse' identificaties met het ego los te laten. Die benadering was het begin van een innerlijk proces. Ik sta nu op een andere manier in het dagelijkse leven en denk bijvoorbeeld niet langer 'zo ben ik en zo moet je mij nemen'." "Op de persoonlijke transformatie die zich heel geleidelijk aan voltrekt naarmate kennis, ervaring en bewustwording toenemen, wordt door mijn familie positief gereageerd. Yoga verrijkt mijn leven maar ook dat van hen." (SD)

## YOGA GODDELIJK

### HANUMAN

#### Koning van de geest



Samen met Ganesha, de opruimer van obstakels, is Hanuman een van de populairste goden in het hindoeëpantheon.

Ook hij heeft het hoofd van een dier, in casu een apenkop. Hanuman is dan ook de koning van de apen. De aap staat immers symbool voor de geest. Hij zit geen moment stil en springt van de hak op de tak. Die agitatie verstoort onze zielenrust. Als koning van de apen staat Hanuman symbool voor diegene die de geest bedwongen heeft en absolute vreugde kent.

Hanuman is een schatje: hij is de zachtheid zelve, loopt over van mededogen, kan alles aan, gaat door vuur voor iedereen die het goed meent en nog het meest van al voor Rama, aan wiens voeten hij zit, dat symboliseert zijn

toewijding voor het verhevene.

Hanuman is de schrik van de demonen. In het bekende Indiase epos Ramayana is te zien hoe hij als koning zijn troepen verzamelt en ten strijde trekt tegen de demon die de wereld bedreigt, waarna Rama tot koning wordt gekroond. Hanuman staat met andere woorden voor de wilskracht om komaf te maken met lagere emoties en mentale agitatie teneinde de geest op het hogere te richten en onze ware, goddelijke natuur te doen schitteren. (SD)