



Een inleiding in de yoga

Een korte geschiedenis

De bron van de yogawijsheid is moeilijk te achterhalen. De oorsprong ligt in een ver en mistig verleden. De eerste afbeelding van een yogahouding is gevonden in de Indusvallei (Noord-India) rond 3000 voor Christus. In deze tijd en streek ontstond de Vedische beschaving en de eerste teksten over yoga (**Veda's**). Veda is het sanskrietwoord voor kennis. De hogepriesters van deze hoogstaande beschaving onderrichtten hun volk in geestelijke kennis. Het was ook het tijdvak van de offermystiek en de mantra's (magische, religieuze woorden, teksten of uitspraken).

Later (tussen 750 en 500 voor Christus) ontstond de **Vedanta** met als belangrijkste onderdeel de **Upanishads**. Upanishad betekent neerzitten bij. De leerling zat aan de voeten van de leermeester en nam de geestelijke kennis in zich op. De Vedanta vormt de basis voor de hindoeïfilosofie. De kerngedachte is dat **Brahman** of het eerste principe, onsterfelijk, één en oneindig is. Brahman doordringt alles en leeft ook in het diepste van de mens. De mens is in zijn ware aard goddelijk, maar zijn diepste wezen is versluierd door *maya* of illusie. Door egoïsme, begeerte en onwetendheid is men deze kennis kwijtgeraakt. De Upanishads wijzen de weg naar de erkenning van het ware zelf, naar lichtvolle kennis en eeuwig leven. De kern van yoga komt hier sterk in voor. Yoga betekent *samenbrengen of verenigen*. Brahman en Atman worden één. De goddelijke geest en de eigen geestelijke vonk worden samengebracht en vormen terug een eenheid.

De twee belangrijkste geschriften binnen de yogafilosofie zijn de **Bhavad Gita** en de **yogasoetra's van Patanjali**.

De Bhavad Gita of *Lied van de Heer* is wellicht het bekendste Hindoeïstische geschrift. Zoals de christenen de Bijbel hebben, de moslims de Koran, zo hebben de Hindoes de **Gita**. Deze tekst bestaat uit 18 hoofdstukken en is een onderdeel van de *Mahabharata* (een zeer omvangrijk religieus en filosofische epos uit het Vedische tijdperk). Het beschrijft het gesprek tussen **Arjuna** (een edel en rechtschapen mens) en **Krishna** (de goddelijke incarnatie – de Godmens). Het gesprek speelt zich af op het slagveld van

Kurukshetra waar er moet gevochten worden tussen twee familieclans (de Pandavas en de Kauravas). In de Gita wordt de essentie van de yoga vertelt door Krishna aan Arjuna



die in de greep zit van twijfel en angst. De drie soorten yogawegen komen hier tot een eenheid. **Karma-yoga** of de weg van het onbaatzuchtig handelen, **jnana-yoga** of de weg van het inzicht en de kennis en **bhakti-yoga** of de weg van de toewijding en liefde voor de Allerhoogste.

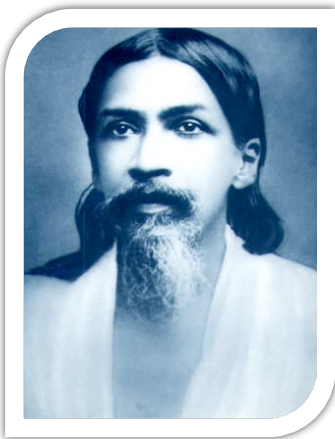
Patanjali leefde in de derde eeuw voor Christus. Hij was een ziener en sanskriet-grammaticaleraar. Hij wordt gezien als de schrijver van de *yoga-soetra's* of aforismen. In deze teksten beschrijft hij de **raja-yoga** of de koninklijke weg of het 8-voudige pad. Deze 8 punten zijn de basis voor de klassieke yoga en zijn ook nu nog grotendeels de richtlijnen binnen de yogafilosofie.

1. **Yama** - geweldloosheid, waarheid spreken, kuisheid, niet stelen en afzien van bezittingen
2. **Niyama** - fysische en psychische reinheid, discipline, tevredenheid, studie van geestelijke geschriften en dienstbaarheid aan de Geest
3. **Asana** - de juiste lichaamshoudingen of oefeningen in eerbied voor het goddelijke
4. **Pranayama** - controle over de ademhaling en de subtiële energieën
5. **Pratyahara** - beschouwelijkheid, de zinnen naar binnen brengen, loskomen van materiële bindingen of afhankelijkheden
6. **Dharana** - concentratie
7. **Dhyana** - meditatie
8. **Samadhi** - volledige overgave - supramentaal bewustzijn

Is yoga nog van deze tijd?

Je merkt dat de yogafilosofie veel omvattender is dan dat we in eerste instantie dachten. De **moderne yoga** die zich louter richt op de asanas (3) of lichaamshoudingen met enkel de bedoeling het lichamelijke te sterken vertoont een eenzijdigheid. Het is echter niet meer mogelijk om de oude yogaweg (met ascese en afzondering) te volgen, maar we kunnen wel de ziel van de yoga integreren in de huidige tijd. Bijvoorbeeld door oefeningen uit te voeren met interesse, concentratie, actieve inzet en deemoed. Respect en waardering hebben voor alles wat leeft (planten, dieren, mens). Controle ontwikkelen over gedachte, gevoel en wil. Openstaan om blijven te ontwikkelen of groeien als mens ondanks weerstand en tegenslag. Af en toe momenten van verstillings of bezinning invoegen in ons hectische leven. Stilstaan bij onze persoonlijke levensdoelen, idealen en perspectieven. Kunnen tevreden zijn met weinig. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Openstaan en tolerant zijn voor andere gedachten of culturen. Creatief en opbouwend in het leven trachten te staan. Warmte, kracht en vertrouwen uitstralen naar de omgeving. En zo kunnen we nog even doorgaan. Want yoga is vooral de weg van zelfontwikkeling of **individuatie**. Men gelooft in de mogelijkheid tot zelfontplooiing en een meer komen tot de kern van zichzelf. Yoga is dus geen praktijk van navelstaren of zich verliezen in wereldvreemde gevoelens of emoties, maar juist in het dagdagelijkse leven zichzelf blijven ontwikkelen. Het leven wordt erg boeiend wanneer we ontdekken hoeveel we kunnen bijleren. Veelal wordt gedacht dat de mens met zijn of haar karakter en temperament onmogelijk kan veranderen. Dit is echter een vergissing. Vele persoonlijkheden uit de geschiedenis toonden aan dat de mens capabel is om te komen tot meer innerlijke rust, stabiliteit, zelfvertrouwen, zelfkennis, sociale vaardigheden en overwinning van angsten en twijfels.

Grote persoonlijkheden van de moderne yoga



Sri Aurobindo

In de 20^{ste} eeuw hebben grote yogaleraren gewezen op het belang van het respecteren van de ziel van de yoga en het daadkrachtig te integreren in deze huidige tijd. **Swami Vivekananda** integreerde de kern van de Vedanta in het Westerse denken. Met zijn bekende boek over de drie yogawegen maakte hij de brug tussen het Oosten en het Westen. **Swami Sivananda**, de stichter van de Divine Life Society, bracht ook de wezenlijke gedachten van de yoga terug in de moderne wereld. De grote yogi, filosoof, politiek leider en dichter van de vorige eeuw – **Sri Aurobindo** – herschreef als het ware de yogafilosofie voor de huidige mens. Zijn integrale yoga beoogt de ontwikkeling tot een nieuwe mens die Geest in zich draagt en dit integreert in de materie en alle levensgebieden. Een bekende uitspraak van hem is: *‘alle leven is yoga’*. Deze huidige tijd met zijn verantwoordelijkheden, moeilijkheden en bindingen biedt een ideaal decor om yoga te beoefenen. Yoga is niet moeilijke lichaamshoudingen aannemen of stilzwijgend mediteren of vluchten van de wereld en zijn pijn, maar in deze wereld je diepste Zelf vinden, gedachtekracht ontwikkelen, inzichten ontwikkelen, opbouwende relaties hebben, leren uit fouten en steeds verdergaan,...

Bekende yogaliteratuur

- **Paramahansa Yogananda** – Een autobiografie van een yogi
- **Sri Aurobindo** – Licht op yoga
- **Swami Vishnu-devandanda** – Het nieuwe yogaboek
- **Sri Ramana Maharshi** – Gesprekken
- **Sri Ramakrishna** – Mens en boodschap
- **Sri Yoekteswar** – De heilige wetenschap
- **Swami Sivananda** – De kracht van de gedachten
- **Swami Vivekananda** – Vedanta

Dit was een korte schets van de yogafilosofie. Er zijn natuurlijk ook goeie boeken i.v.m. de hatha-yoga (of yoga van de houdingen). In een volgende tekst zal ik veel meer daar bij stilstaan. Bedoeling was nu meer een kort overzicht te geven van het diepere yogadenken en zijn ontstaansgeschiedenis.

Vriendelijke groeten,
David