

De Yoga Sutra's van Patanjali

Juni 2017

door Babs (gebaseerd op vertaling en commentaren van Elleke van Kraalingen*)

Waarom.

De yoga sutra's van Patanjali zijn 196 spreuken die gezamenlijk de yogafilosofie omvatten. Patanjali leefde waarschijnlijk in de tweede eeuw voor Christus en is bekend als samensteller van deze klassieke en bondige teksten. Een must-read voor iedereen die iets meer van yoga wil weten. Er bestaan veel vertalingen met commentaren. Mijn samenvatting van het boek van Elleke van Kraalingen probeert van de sutra's een iets makkelijker leesbaar 'verhaal' te maken. Omdat elke sutra apart stof tot reflectie geeft, heb ik de nummers weergegeven, zodat alle sutra's met toelichting na te zoeken zijn.

Het pad van de éénwording (1)

Over de beoefening en het doel van yoga.

(1) Yoga vraagt energie en toewijding, maar dit krijg je ook terug. Je groeit, verandert. Het is een studie en manier van leven. **Yoga is een levenspad.** (2) Het gaat om het beheersen van de *'bewegingen van het bewustzijn'*. Deze bewegingen vertroebelen wie we werkelijk zijn. (3) Als het stil in je is, is er ruimte voor je diepste *zelf (atman)*. Alles is één en verbonden, je bent thuis in jezelf. (4) Als je niet thuis bent in jezelf, denk je dat je je gedachten, emoties en handelen bént. Dat dát je *ik* is, maar je bent meer. (5) In yoga bestaat geen oordeel, goed of slecht. Wel zijn sommige bewegingen van het bewustzijn pijnlijk of niet pijnlijk, nu of in de toekomst. Er zijn vijf soorten bewegingen. (6) Dit zijn: feitelijke kennis, onjuiste kennis, verbeelding, slaap en geheugen. (7) Feitelijke kennis is zintuiglijke waarneming of een directe gevolgtrekking, of als feit bewezen. Deze kennis lijkt wel absoluut, maar is dat niet, want wijzigt soms. Het is de kunst meester te zijn over de zintuigen en het denken i.p.v. andersom. Onthechting is daarin de eerste stap. (8) Onjuiste kennis is foutief begrip dat berust op illusie. (9) Verbeelding is kennis zonder inhoud, kennis gebaseerd op woorden. Deze kennis is ontvankelijk voor interpretatie. (10) Slaap is ook een beweging, mét (dromen) of zónder inhoud (droomloze slaap). (11) Al je ervaringen worden opgeslagen in je geheugen, als ze geactiveerd zijn dan zijn het bewegingen. Gehecht zijn aan herinneringen is een valkuil. (12) Verstillen kan door oefening en onthechting. Dit vraagt discipline en geduld. Onthechting vraagt de bereidheid om gewoontes op te geven, bijv. de gewoonte van continu denken (monkey mind). (13) Oefening om deze bewegingen te beheersen vraagt inspanning. Yoga kent veel manieren om dat te doen, het is de kunst om jouw manier te vinden. (14) Het vraagt langdurig, voortdurend en met toewijding oefenen. (15) Ongehechtheid betekent niet-verlangen naar zichtbare of onzichtbare objecten. Verlangens leiden tot ervaringen en het stellen van doelen. Als primaire verlangens zijn vervuld, zijn er secundaire (genieten), maatschappelijke (erkenning) en subtiele verlangens (bijdragen) en tot slot het verlangen naar zelfrealisatie, thuishkomen in jezelf. Gehechtheid is een valkuil bij verlangens, je raakt er snel in gevangen. Het kunnen genieten en vervolgens weer loslaten waarnaar je verlangt is een gouden draad in yoga. (16) Door het kennen van het zelf en dus de hoogste onthechting houden verlangens op te bestaan. Dat is niet saai, de kwaliteiten van de *ziel (buddhi)* blijven: kracht, vrijheid, vreugde, liefde, wijsheid, vrede en creativiteit: innerlijke rijkdom.

Over het hoogste doel van yoga: samadhi.

(17) Samadhi is een continuüm van soorten bewustzijn. Vergezeld door beredenering en beschouwing (hoger mentaal bewustzijn); vergezeld door vreugde (causaal bewustzijn); door zaligheid (buddisch bewustzijn); en door een gevoel van individualiteit en het besef van louter *zijn*. (18) De eerste is een hoger mentaal bewustzijn door concentratie en meditatie. Door leegte ontstaat ruimte voor reflectie, heldere inzichten en antwoorden door intuïtie. (19) De tweede is een causaal bewustzijn waarin men het gevoel van expansie of opstijgen kan ervaren, het geeft een krachtig vreugdevol en helder gevoel. Dit piekmoment kan spontaan optreden, zonder er naar te streven, gewoon door te leven, het wordt ook wel het langzame pad genoemd. (20) Het derde buddhische bewustzijn wordt verkregen door een bewust groeipad te kiezen, zoals yoga. Dit pad gaat over liefde, wijsheid en compassie en geeft een gevoel van verbondenheid, niet door wilskracht, maar door overgave. Hiervoor is vertrouwen, wilskracht en goed geheugen en inzicht nodig. (21) In de vierde staat van samadhi is er alleen stilte en je meest pure innerlijke kern: 'ik ben', voorbij het ego en het ik, atman. En voor een ieder die daarnaar verlangt is dit binnen bereik. (22) Dit is afhankelijk van je inzet. (23) Samadhi kan ook ontstaan door overgave aan *God*, dit is een pad van loslaten en ontvankelijkheid door gebed of meditatie.

Over God of onze goddelijke bron.

(24) God (*ishvara*) is een bijzondere ziel, net als andere mensen, maar vrij van lijden. Wie zich overgeeft aan God -ook wel: de goddelijke kern in ieder mens- verbindt zich met dit bewustzijn. (25) In God is de kiem van alwetendheid, een diepe bron van wijsheid. Deze wijsheid en het vermogen de dingen te ervaren zoals ze zijn is in iedereen. En een ieder van ons heeft dus de potentie om hier toegang toe te krijgen. (26) God, in ons allen, is de bron van alle wijsheid en kennis, niet gebonden door tijd en ruimte. (27) Dit goddelijke wordt aangeduid met de oerklank (en mantra) *Om (Aum)*.

Over technieken.

(28) Een mantra is een voortdurende herhaling van een klank of woord(en), waardoor de aandacht geconcentreerd raakt en een trilling ontstaat. Hierdoor kan het bewustzijn zich ontwikkelen. (29) Obstakels verdwijnen en het bewustzijn keert naar binnen i.p.v. de tegengestelde beweging gedurende de dag. (30) Het is heel menselijk en begrijpelijk dat er vaak weerstand is tegen ontwikkeling, vaak onbewust. Belemmeringen die het denkvermogen verwarren zijn: ziekte, inertie, twijfel, onachtzaamheid, luiheid, te veel gericht zijn op de wereld, illusie, gebrek aan concentratie en onstandvastigheid. (31) Je kunt het verwarde denkvermogen herkennen aan: mentale pijn, moedeloosheid, nervositeit en een zware ademhaling. Het zijn naast symptomen ook oorzaken. De ademhaling reguleren is daarnaast ook een instrument. (32) Het oefenen van slecht één beginsel of techniek helpt al om focus te krijgen. (33) Er zijn vier uitdrukkingen van liefde die je *emotionele lichaam* (naast je *fysieke en mentale lichaam*) zuiveren en leiden tot innerlijke vrede en vrijheid. Een attitude van vriendelijkheid ten opzichte van geluk, (ook die van een ander, *metta*); compassie ten opzichte van ongeluk (is niet gelijk aan medelijden, *karuna*), vreugde ten opzichte van het goede (het goede in de ander zien, *mudita*); en neutraliteit ten opzichte van het kwade (geen onverschilligheid, wel verantwoordelijkheid, *upekkha*). (34) Een voorbeeld van een beginsel of techniek om gedachten tot rust te brengen en lichaam te vitaliseren is het reguleren van de (uit)ademing en het verlengen en vasthouden van de adem (*pranayama*). (35) Of concentratie op de (subtiële) waarneming van de zintuigen (*dharana*).

(36) Of meditatie, op bijv. innerlijke vrede en licht in het hartcentrum (*dhyana*). (37) Of het denken te richten op iemand die innerlijk vrij is, bijv. een god of profeet. (38) Of door bewust te blijven tijdens dromen en droomloze slaap. (39) Of door meditatie op iets waar het hart naar verlangt.

Over soorten samadhi.

(40) Het kunnen beheersen van het denken, het bewustzijn, leidt tot kennis en inzicht in het atomisch kleine en oneindig grote. (41) Dan worden kenner, het kennen en gekende één en transparant. (42) In samadhi met beredenering zijn drie soorten kennis aanwezig: gebaseerd op woorden; gebaseerd op zintuiglijke waarneming of gevolgtrekking daaruit; of waarachtige kennis/de essentie (*artha*). (43) Samadhi vrij van redenering is als de herinnering is opgelost, het bewustzijn helder is en de dingen verschijnen zoals ze zijn. (44) In samadhi met bespiegeling is het bewustzijn alleen nog vervuld van subtiele kwaliteiten en in samadhi vrij van bespiegeling is er alleen vreugde. (45) De meest subtiele dimensie van de natuur is bewustzijn, puur en ongemanifesteerd. (46) Deze samadhi's dragen zaad (kiemen voor nieuwe impulsen), het bewustzijn is niet leeg, maar met inhoud. (47) Samadhi vrij van bespiegeling is zonder zaad, omdat het bewustzijn haar inhoud loslaat. (48) In deze staat van samadhi wordt de waarheid gezien. (49) Dit is andere kennis dan die gebaseerd op getuigenis of logische gevolgtrekking. Het is een innerlijk weten door liefde ingegeven. (50) Het zaad in het bewustzijn voorkomt dat andere impressies het bewustzijn verstoren. (51) En als ook deze impressie tot stilte wordt gebracht is er samadhi zonder zaad en ben je één met je ziel, zelf, het leven.

Het pad van de scholing (2)

Over belemmeringen voor éénwording en oorzaken van lijden.

(1) Yoga bestaat in de praktijk uit discipline, zelfstudie en overgave (aan het goddelijke in jezelf). Opgesteld in het *achtvoudige pad*. Oefening baart kunst, oefening vereist discipline. (2) Doel is de oorzaken van lijden te verminderen en éénwording te bereiken. (3) Deze oorzaken van lijden (*klesha's*) zijn: onwetendheid (vertroebelde blik, *avidhya*), egoïsme (illusie van het ik, *asmita*), gehechtheid (aan prettige ervaringen, *raga*), afkeer (van onprettige ervaringen, *dvesha*) en angst (voor de dood, *abhinivesha*). (4) Onwetendheid is de oorsprong van al het lijden, of dit nu latent, zwak, gedeeltelijk of volop werkzaam is. (5) Onwetendheid is het voorbijgaande houden voor het eeuwige, het onzuivere houden voor het zuivere, het pijnlijke houden voor het aangename, het niet-zelf houden voor het zelf. (6) Egoïsme is in yoga het ik-besef, de identificatie van de ziener met het zien. Je persoonlijkheid, van waaruit karaktereigenschappen ontstaan, heeft een waardevolle functie, het is het instrument waarmee je de wereld kunt ervaren. Vanuit onwetendheid wordt het ik echter aangezien voor het zelf. (7) Het steeds (meer) willen genieten leidt tot gehechtheid. Genieten mag, maar het najagen leidt niet tot vreugde, en het willen vasthouden leidt tot gehechtheid, onvrijheid. Levensvreugde komt echter van binnen en is bestendig, is onafhankelijk van omstandigheden. (8) Afkeer en het vermijden van pijn is, net als het najagen van geluk, een vorm van gevangenschap. Terwijl pijn ons juist vertelt dat er iets niet in orde is en werkt als een spiegel. (9) Uit gehecht zijn en afkeer ontstaat angst, de meest basale is de angst om dood te gaan, het verliezen van het ik, maar ook angst voor eenzaamheid, angst voor het onbekende, angst om te falen en angst voor pijn (die nog komen gaat). (10) Angst is geen goede raadgever, want komt deze voort uit deze basisangsten welke weer voortkomt uit gehechtheid en afkeer. Als je het onderscheid kunt

maken en hiernaar kunt handelen, kun je lijden vermijden. (11) Meditatie helpt om de oorzaken van lijden en angsten tot stilstand te brengen en te begrijpen. Door te observeren, accepteren en los te laten.

Over oorzaken van lijden.

(12) Ervaringen uit het verleden zijn een vorm van opgeslagen energie, zaad dat ooit vrucht zal dragen (*karma*). Energie die in beweging is gezet komt ook terug, ongeacht tijd en ruimte. Een universele wet van oorzaak en gevolg, niet positief of negatief maar neutraal. (13) Zolang de wortel van het handelen bestaat, zal deze tot rijping komen in geboorte, leven en ervaringen (*reïncarnatie*). (14) Pijnlijke situaties zijn geen straf, oordeel of schuld. Al het handelen heeft gevolgen, een deugd leidt tot vreugde, een ondeugd leidt tot smart. Er zijn geen fouten, er zijn alleen gevolgen. De wet van karma is complex, terughoudendheid in ons oordeel ten aanzien van geluk of ongeluk dat ons ten deel valt is daarom belangrijk. (15) Geluk en ongeluk wisselen elkaar af, omdat de aard van de natuur veranderlijk is en we zaden bij ons dragen. (16) Pijn die er nog niet is, kan en moet echter vermeden worden. Iedereen heeft het vermogen om lijden in de wereld te verminderen, te beginnen bij jezelf en je eigen omgeving. (17) De oorzaak van lijden is dat de ziel zich identificeert met de materie. Ziel en persoonlijkheid worden verward. De persoonlijkheid (het fysieke, mentale en emotionele lichaam) is slechts een instrument. Vanuit deze identificatie ontstaan gehechtheid, afkeer en angst en daaruit al het lijden. Ons intellect moet leren onderscheiden wat wezenlijk is en wat niet. (18) De natuur bestaat namelijk om de ziener te dienen. De natuur bestaat uit elementen (aarde, water, vuur, lucht, maar ook ether), uit zintuigen (zien, horen, voelen, proeven, ruiken, maar ook denkvermogen, handen/voeten, spraak en geslachtsorganen) en uit drie kwaliteiten (*guna's*): activiteit (*rajas*), inertie (*tamas*) en balans (*sattva*). Alles stroomt door de interactie tussen deze drie kwaliteiten. (19) Deze kwaliteiten van de natuur kent verschillende vormen. Het bijzondere: dat wat je kunt zien, waar je met je denkvermogen bij betreft. Het algemene: abstract, ideeën, waar je je hogere denkvermogen voor gebruikt. Het gedifferentieerde: symbolen, de taal van de ziel. En het ongedifferentieerde: het universele of 'goddelijke'. (20) De ziener is puur bewustzijn (*purusha*), maar hij neemt de wereld waar door te denken, waardoor inkleuring en illusie ontstaat en de waarneming wordt beïnvloed. (21) Het zichtbare/de natuur bestaat dus om de ziel te dienen, en is als een leerschool. (22) Als de ziel vrij is, wordt de wereld onwerkelijk, voor anderen blijft zij gewoon bestaan. Ofwel: 'in de wereld zijn, maar niet van de wereld zijn'. (23) Het doel van de vereniging van ziener en natuur/materie is de kracht in jezelf, je 'ware aard' en de kracht in de natuur te ontdekken. En zo meester te worden van jezelf en je eigen leven. (24) Het vergeten van je ware aard en je identificeren met je lichaam, zintuigen en elementen is een vorm van onwetendheid en oorzaak van lijden.

Over hoe yoga helpt, het achtvoudige pad.

(25) De onwetendheid kan verdwijnen door inzicht en het onderscheidingsvermogen tussen ziener en materie, dit is bevrijding (analoog aan *vier edele waarheden* uit het Boeddhisme). (26) Het ononderbroken oefenen van onderscheidingsvermogen doet de onwetendheid verdwijnen. Dat begint bij verwondering, een open blik naar de wereld en jezelf, vragen stellen en niet alles als vanzelfsprekend aannemen. (27) Dit brengt hoogste kennis in zeven dimensies: *prana* - fysiek, de elementen, *astraal* - illusies en emoties, *mentaal* - lager en hoger, concreet en abstract, *buddhi* - ziel, intuïtie, wijsheid, liefde, *atman* - zelf, ziel, spiritueel, intentie en direct weten, *purusha* - voorbij woorden, *brahman* - universeel weten,

eenheidsbewustzijn. (28) Door yoga te doen verminderen onzuiverheden, ontwikkelt zich onderscheidingsvermogen, ook wel 'stem van de stilte' of 'licht op het pad'.

(29) Yoga bestaat uit acht disciplines of ethische principes, *het achtvoudige pad (ashtanga yoga)*, ooit voor koningen (*raja yoga*): onthouding (*yama's*), intentie (*niyama's*), lichaamshoudingen (*asana's*), beheersing van energie (*pranayama*), terugtrekking van de zinnen (*pratyahara*), concentratie (*dharana*), meditatie (*dhyana*) en *samadhi*.

Over de yama's en niyama's.

(30) De vijf ethische principes van onthouding (*yama's*) zijn: geweldloosheid (geen schade veroorzaken, *ahimsa*), waarachtigheid (geen onwaarheid voortbrengen, *satya*), niet stelen (oprechtheid, niet meer nemen dan nodig, *asteya*), onthouding (alles met bewustzijn doen, *brahmacharya*) en niet begeren (*aparigraha*). (31) De *yama's* zijn universeel, tijdloos, ze zijn een gelofte aan jezelf. (32) De morele principes van intentie (*niyama's*) zijn: zuiverheid (*saucha*), tevredenheid (*santosa*), soberheid (*tapah*), zelfstudie (*svadhya*) en overgave (aan God, *ishvara pranidhana*). Deze maken het leven zuiverder, eenvoudiger en vreugdevoller. (33) Ongewenste gedachten die deze principes verstoren kunnen worden teniet gedaan, niet door je ertegen te verzetten, maar je aandacht te richten op de positieve tegenhangers. (34) Want deze ongewenste gedachten, maar ook emoties en overtuigingen, hebben lijden tot gevolg, groot of klein. Cultiveer daarom het tegenovergestelde. (35) Voor geweldloosheid betekent dit cultiveren van de tegenhanger: liefde, vrede, compassie. (36) Als waarachtige gedachte, spraak en handeling trouw zijn aan jezelf en aan de waarheid, worden ze een scheppende kracht. (37) Niet meer nemen dat je toekomst zorgt voor rijkdom en overvloed. (38) Seksuele kracht is groot in de mens, het leren beheersen en transformeren (door bewust te doorleven van seksualiteit en liefde) zorgt voor kracht en vitaliteit. (39) Als de focus voor begeerte wegvalt, ontstaat ruimte voor ontwikkeling van het bewustzijn. (40) Het streven naar zuiverheid in gedachte, woord en daad zorgt voor het lichaam als woning voor je ziel, als een instrument. Fysiek contact wordt hierdoor minder belangrijk (maar genieten kan nog steeds), echter zonder gehechtheid of moeten. (41) Mentale en innerlijke zuiverheid is integriteit, transparantie en geeft innerlijke vreugde en de potentie van het realiseren van het zelf. (42) Uit tevredenheid bestaat werkelijk geluk: tevreden met wat er is, onafhankelijk van omstandigheden, eerder een opdracht. Geluk is een staat van zijn. (43) Soberheid (niet begeren en niet stelen) vraagt wilskracht en focus, betekent niet meer nemen dan nodig. Door beoefening zuiveren lichaam en zintuigen zich. Iedereen kan hieraan een eigen invulling geven. (44) Zelfstudie leidt tot eenwording en dat begint bij motivatie. De aandacht wordt naar binnen gericht, daarmee leer je jezelf en je ego kennen. Gaandeweg leer je dat je meer bent dan een lichaam, emoties, denken, en ik. En kan je deze identificatie loslaten en je zelf leren kennen. (45) Overgave is loslaten, dit is een actief proces vanuit vertrouwen. Het begint met het loslaten van de identificatie met ik en denken. *Samadhi* is een bewustzijn in meerdere dimensies.

Over asana, pranayama en pratyahara.

(46) *Asana* staat voor een vaste, evenwichtige en comfortabele lichaamshouding. Door verschillende *asana's* regelmatig in variatie te beoefenen (in een moeiteloze inspanning) kun je je lichaam gezond, soepel en in balans houden. Uiteindelijk gaat het om de oefening van innerlijke houding bij alle lichamelijke activiteiten. (47) Door ontspanning en inspanning en door meditatie ga je *asana* beheersen. Ontspanning en inspanning houden elkaar in evenwicht, *asana* wordt een vorm van meditatie. (48) De meeste mensen ervaren dualiteit

tussen lichaam en geest, hoofd en hart of emoties en denken. Paren van tegenstellingen in de yoga. Net zo als warm en koud, vriendelijk en kwaad etcetera. Deze tegenstellingen bestaan alleen in de dualiteit. Wanneer lichaam en geest stil en één zijn en in een staat van balans zijn gebracht, zijn er geen tegenstellingen meer en dus geen dualiteit. (49) Als dit bereikt is, volgt pranayama, de beheersing van de 'levenskracht' en energie (*prana*) en in- en uitademing. Prana betekent ook lucht, maar is alles wat vitale kracht betreft uit lucht, adem, zonlicht en voedsel. Het reguleren van de adem is de eerste stap van pranayama. (50) Pranayama bestaat uit drie fasen: een verlengde en verfijnde in- en uitstroom en een stiltefase. Er bestaan vele vormen van pranayama afhankelijk van geografie, klimaat, cultuur etcetera. (51) Er is een vierde stadium waarin in- en externe fase samenkomen: mentale pranayama, waarin de aandacht naar steeds subtielere energieniveaus gaat. Deze vorm vraagt persoonlijke begeleiding en wordt in het westen niet veel onderwezen. (52) Ons lichaam straalt een subtiel licht uit vanuit elke cel (fotonen). Door een gezonde leefstijl, een goede balans tussen werk en ontspanning, gezonde (levende) voeding, beweging en frisse lucht wordt het lichaam gezuiverd. Ook pranayama, en leven volgens de yama's en niyama's dragen bij aan dit innerlijke licht. Hoe zuiverder, hoe meer licht je lichaam uitstraalt. (53) Door pranayama wordt het denkvermogen geschikt voor meditatie. Wanneer de ademhaling tot rust wordt gebracht, worden de pranastromen tot rust gebracht en hierdoor het denken. En vice versa. Een langzame hartslag en ademhaling horen bij meditatie. (54) Pratyahara is het naar binnen keren van de zintuigen/het denken door ze terug te trekken uit de buitenwereld, in je eigen stilte. Door dit te doen komen er prikkels van binnenuit, vanuit het denken, herinneringen, dromen, gedachten en emoties. In pratyahara wordt het bewustzijn hiervan teruggetrokken, verder naar binnen. (55) Als je de aandacht voor zintuiglijke prikkels naar willekeur aan of uit kunt zetten, dan beheers je de zintuigen.

Het pad van de ontwikkelde vermogens (3)

Over concentratie, meditatie en samadhi: *samyama*.

(1) Wanneer de aandacht niet meer naar de zintuigen wordt getrokken is concentratie mogelijk. Concentratie (*dharana*) is het vasthouden van het bewustzijn binnen een begrensde ruimte op een voorwerp, onderwerp of handeling, een gerichte begrenzing van het denken. De sleutel is de bewuste keuze om je aandacht te richten en te houden. (2) Meditatie (*dhyana*) is een continue stroom van gerichte aandacht op eenzelfde onderwerp. Er is geen afleiding meer, de intensiteit van het bewustzijn neemt toe, de aandacht is éénpuntig gericht. (3) Samadhi ontstaat wanneer er alleen bewustzijn is van het object, verschijnend in haar pure vorm, de essentie. Dit gebeurt ook spontaan (dit noemen we vaak een piekmoment), maar door middel van yoga kun je dit ook oefenen. (4) Deze drie vormen samen *samyama*, als in een continuüm van bewustzijn (zonder plotselinge overgangen). (5) Door meesterschap over *samyama* ontstaat het licht van hoger bewustzijn. (6) *Samayama* vindt plaats in verschillende stadia. In *samyama* kan je bewustzijn dieper doordringen in de 'aard der dingen', de oorzakelijke wereld die achter de zichtbare wereld ligt. En zo kennis vergaren als een vorm van integrale en toegepaste meditatie. (7) De eerste vijf stappen zijn eigenlijk de voorbereiding op de laatste drie stappen van het achtvoudige pad. (8) Uiteindelijk is samadhi zonder zaad de meest zuivere staat van bewustzijn en is het hier beschreven *samayama* oppervlakkiger. (9) Door het leren beheersen van de momenten van stilte tussen een impressie die verdwijnt en een impressie die opkomt, kun je het bewustzijn verstillen (*nirodha parinama*). Verstilling door beheersing en beheersing door verstilling. (10) Hierdoor ontstaat een rustige en vredige stroom. (11) Dan ontstaat geleidelijk minder

verdeeldheid en het toenemen van éénpuntige aandacht. Het gaat erom aandacht te onthechten van impressies, niet het onderdrukken ervan. Zo wordt het een stabiele stroom van stille alertheid, die zich verder verdiept tot éénwording. (12) Als het object dat opkomt hetzelfde is als het object dat verdwijnt, is de staat van het bewustzijn: éénpuntige transformatie. (13) Door de drie transformaties van verstilling, éénwording en éénpuntigheid te ontwikkelen, verfijnen we ons bewustzijn tot onze oorspronkelijke staat van zijn. Hierdoor verfijnen we onze zintuigen en kunnen dieper doordringen in de elementen en deze beheersen. Dit wordt in de volgende sutra's uitgewerkt.

Over bijzondere (zelfs uitzonderlijke) vermogens (*siddhi's*)

(14) In essentie zijn de kwaliteiten van de natuur aanwezig in drie stadia: latent, gemanifesteerd of tot rust gekomen (als een zaadje, boom en omgevallen boom die door de aarde wordt opgenomen). De werkelijkheid strekt zich verder uit dan de waarneming. Als je je waarneming kunt verruimen, kun je de essentie en de potentie van de wereld zien. (15) Een achterliggende natuurwet veroorzaakt het verschil in transformaties. De ziener die deze kent, ziet de potentie in essentie (de ziel in een baby, een boom in een eikel, het vuurelement in licht etcetera). (16) Door samyama te richten op die transformaties krijg je kennis van verleden en toekomst. Deze bijzondere vermogens (*siddhi's*) zijn bijverschijnselen en geen doel van yoga. (17) Door de vele gedachten, interpretaties en geluiden van buitenaf ontstaat er verwarring ten aanzien van woorden en de betekenis daarvan. Door samyama te richten op geluid ontstaat begrip van de taal van alle levende wezens. Werkelijk luisteren is een kunst. (18) Door samyama te richten op onbewuste impressies in het bewustzijn, verkrijgt je kennis van voorgaande geboorten. (19) Door samyama te richten op beelden in het bewustzijn van anderen, verkrijgt je kennis van het bewustzijn van anderen. (20) De factoren die deze mentale beelden veroorzaken zijn echter buiten bereik van de waarneming. (21) Door samyama te richten op het subtiele (of prana of etherische) lichaam, kan het licht in of van het lichaam worden beheerst, waardoor dat licht onzichtbaar wordt. Dit licht (*aura*) laat de kwaliteit en gezondheid (vitaliteit) van het lichaam zien. (22) Op dezelfde manier kan geluid en andere zintuiglijke sensaties beheerst worden (en verdwijnen). (23) Karma kan actief of latent zijn. Door samyama te richten op het handelen kun je kennis verkrijgen over de vruchten ervan. Kennis omtrent het moment van overlijden ontstaat uit voortekenen. (24) Door samyama te richten op vriendelijkheid en andere deugden ontstaat morele en emotionele kracht. (25) Door samyama te richten op kracht kan de kracht van een olifant worden ontwikkeld. Karakter of kracht kan worden opgebouwd, dit vraagt wel discipline. (26) Het innerlijke licht is het licht van het zielenbewustzijn, door dit licht in samyama te richten op de subtiele waarneming, kan waarneming van het verafgelegene en verborgene ontstaan (dit wordt ook wel paranormaal genoemd). (27) Door samyama te richten op de zon kan kennis worden verkregen over de wereld. (28) Door samyama te richten op de maan kan kennis worden verkregen over sterrenstelsels. (29) Door samyama te richten op de poolster kan kennis worden verkregen over de bewegingen van het universum. Deze drie sutra's kunnen letterlijk maar ook esotherisch worden opgevat. (30) Door samyama te richten op het navelcentrum kan kennis worden verkregen over de ordening in het lichaam. (31) Door samyama te richten op het keelcentrum kan honger en dorst overwonnen worden. (32) Door samyama te richten op het schildpadkanaal wordt standvastigheid verkregen. Deze drie sutra's geven aan dat het lichaam van binnenuit gekend kan worden. (33) Door samyama te richten op het licht in het kruingebied ontstaan visioenen van hogere wezens. De waarneming wordt verfijnd en geopend voor leraren op je

pad. (34) Door intuïtieve waarneming ontstaat kennis omtrent alles (samenvatting van alle voorgaande sutra's over samyama). (35) Door samyama te richten op het hart ontstaat inzicht in het bewustzijn. Zo ontstaat er een directe verbinding met de ziel, weten vanuit het hart. Dit gaat verder dan intelligentie. (36) Wanneer het intellect zuiver is, onthecht en vrij van egoïsme van het lagere zelf, dan kan samyama gericht worden op het hogere zelf, dat onafhankelijk is en vrij. (37) Wanneer er een weten is van het zelf, strekt de waarneming zich verder en subtieler uit dan de fysieke zintuigen en ontstaat er intuïtieve perceptie (intuïtief horen, ruiken, zien, tasten, proeven etcetera). (38) Al deze vermogens kunnen weer een belemmering vormen voor samadhi, door de afleiding naar buiten toe, of je nu beginnend of gevorderd yogi bent. Dit is een waarschuwing. (39) Door loslaten van gebondenheid en door de kennis van de energiekanalen kan het bewustzijn (met toestemming) het lichaam van een ander binnengaan. Dit is in de westerse wereld, in tegenstelling tot sommige andere culturen, niet gebruikelijk en geaccepteerd. (40) Door beheersing van *udana prana*, een van de vijf energiestromen (prana's), kan een yogi zich lichtvoetig voortbewegen (levitatie). (41) Door beheersing van *samana prana* ontstaat meesterschap over het (spijsverterings)vuur en wordt lichaamswarmte en levenskracht beheerst. (42) Door samyama te richten op de relatie tussen ether en oor ontstaat een bovenzintuiglijk gehoor. (43) Door samyama te richten op de relatie tussen ether, lichaam en gewichtsloosheid ontstaat het vermogen om zich vrij door de ruimte te bewegen (dit gaat nog verder dan levitatie). (44) Als je los kunt zijn van je lichaam, voorbij het intellect, in een staat van zijn, buiten het begripsvermogen, dan lossen de sluiers van egoïsme, gehechtheid en onwetendheid op. (45) Door samyama te richten op de elementen ontstaat meesterschap over deze elementen (in elk van de kwaliteiten, in grove, subtiële en atomaire vorm, en essentie). (46) Daardoor wordt het lichaam en geestelijke vermogens volmaakt, zodat de elementen geen belemmering meer zijn (vuur kan je niet branden, in water zul je niet verdrinken). (47) Als subtiële lichamen in harmonie zijn (vergevoerde yogi), past het fysieke lichaam zich aan en is het perfect: schoonheid, gratie, kracht, en de hardheid van een diamant. (48) Door samyama te richten op de essentie van de zintuigen (inclusief handelen) ontstaat meesterschap over de zintuigen. (49) Door meesterschap over de zintuigen ontstaat meesterschap over de natuur. (50) De ware aard van de individuele ziel is niet hetzelfde als echte zuiverheid. De individuele ziel is wel zuiver van aard, maar meer dan dat. Alleen uit bewust onderscheid tussen beiden ontstaat almacht en alwetendheid. (51) Door zelfs gehechtheid aan almacht en alwetendheid op te geven wordt het zaad van gebondenheid teniet gedaan en volgt bevrijding. (52) Wanneer er contact is met spirituele entiteiten, vermijd dan trots of genot, anders worden oorzaken van lijden opnieuw in gang gezet. (53) Door samyama te richten op het moment en de stroom van momenten, en in het hier en nu te zijn, ontstaat werkelijk onderscheidingsvermogen, van de werkelijkheid achter de ruimte/tijd-dimensie. (54) Hieruit ontstaat onderscheiding tussen gelijke dingen, de illusie van tijd en ruimte wordt doorgeprikt. (55) De hoogste kennis en onderscheidingsvermogen is transcendent, omvat alles tegelijkertijd en gaat voorbij het wereldproces in ruimte en tijd. (56) Bevrijding wordt bereikt wanneer intelligentie en de individuele ziel gelijk zijn in zuiverheid en daardoor in harmonie zijn.

Het pad van vrijheid (4)

Over het bewustzijn, karma en de bevrijding.

(1) De bijzondere vermogens die in het vorige hoofdstuk zijn genoemd kunnen ook ontstaan uit geboorte, drugs (niet aanbevolen), mantra's, soberheid (de kunst van het weglaten) en

samadhi (yoga). (2) De natuur heeft in zichzelf de potentie om te transformeren, evolueren; dit geldt ook voor de menselijke natuur. Iedereen is op zijn of haar weg naar de oorsprong, naar huis, en iedereen heeft in zichzelf de potentie om daar te komen. (3) Yoga (of andere praktijken of factoren) helpt slechts om obstakels op te ruimen, niet om de natuurlijke potentie van de ziel tot leven te wekken. De essentie en innerlijke potentie zijn dus veel belangrijker dan oppervlakkige en uiterlijke factoren. (4) Het denkvermogen komt voort uit een gevoel van individualiteit. (5) Bewustzijn is één, maar zij vertakt zich in veel activiteiten en gedachten. Er wordt zo een denkvermogen voortgebracht dat eigen gedachte, emoties, voorstellingen en illusies creëert. (6) In meditatie wordt dit denkvermogen stil, vrij van belemmerende indrukken. Obstakels in denkvermogen kunnen in meditatie opgelost worden.

Over karma.

(7) Yogi's met een bevrijd denkvermogen creëren geen karma meer, geen wit karma (zonder pijnlijke gevolgen), geen zwart (met pijnlijke gevolgen) of grijs (met pijnlijke of neutrale gevolgen), voor andere mensen geldt dat wel. (8) De juiste handelingen zullen manifest worden wanneer de condities hiervoor rijp zijn. (9) Het leven is een continu proces, ook voorbij ruimte en tijd. Alle gedachten, woorden en handelingen zijn trillingen van energie die in beweging is gebracht, deze blijven bestaan in het universeel geheugen en het individueel geheugen van de ziel (*citta*). (10) Deze impressies hebben altijd bestaan, omdat het verlangen om te leven eeuwig is. (11) Verlangens en indrukken zijn gebonden door oorzaak en gevolg. Ze verdwijnen als hun oorzaak verdwijnt: als de onwetendheid verdwijnt, doordat inzicht en onderscheidingsvermogen worden ontwikkeld. Dan handel je niet meer uit persoonlijk verlangen, afkeer of angst en wordt er geen karma meer gecreëerd.

Over de werkelijkheid en bewustzijn.

(12) Verleden, heden en toekomst zijn opeenvolgende momenten, die allen bestaan in hun eigen realiteit. Naast de ruimte/tijd-dimensie bestaan er nog andere realiteiten, verschillende mogelijke paden om te belopen. (13) De drie kwaliteiten van de natuur (rajas, tamas en sattva) zijn de basis van alle handelingen en ontvouwen zich in het verleden, heden of toekomst, als grondstoffelijk of subtiel. (14) De unieke essentie van een object verandert niet door transformaties van de natuur in ruimte en tijd. Dit is een aanmoediging om door de veranderingen heen naar de essentie der dingen te kijken. (15) Het object is één en hetzelfde, het verschil in waarneming van een object ontstaat door verschillende kwaliteiten van perceptie: het is de 'mind' die de wereld creëert. (16) De natuur bestaat onafhankelijk van een bewustzijn om die natuur waar te nemen. (17) Een object wordt al dan niet gekend al naar gelang de kleuring van het bewustzijn. Het bewustzijn is een instrument van de ziel, gekleurd door verwachtingen, onwetendheid en vooroordelen. Een gekleurd bewustzijn kan nooit de essentie van een object zien. (18) De ziel is onveranderlijk en meester van bewustzijn, elke kleinste gedachte/beweging wordt opgemerkt. (19) Je bewustzijn kan zichzelf niet verlichten, want het kan waargenomen en gekend worden. (20) Het bewustzijn kan niet zowel ziener en geziene zijn. (21) Er is één bewustzijn en één intelligentie in iedereen, deze komen voort uit één universeel bewustzijn. (22) Zelfkennis is het besef dat bewustzijn aan de ziel toebehoort: intelligentie en denkvermogen zijn instrumenten van de ziel. Zelfkennis begint bij het kennen van die instrumenten. (23) Het bewustzijn, dat gekleurd wordt door ziener en geziene, is de brug tussen ziel en natuur. Als het bewustzijn heel helder is en de ziel reflecteert, kan de ziel de wereld waarnemen. De mens is dan als ziel in de

wereld, maar niet gevangen in die wereld. (24) Ons bewustzijn is een instrument en dient om éénwording van onze ziel met de natuur (je lichaam en omringende wereld) te bewerkstelligen. Daarbij raken we vol met indrukken en vallen ten prooi aan begeerten en het najagen daarvan. Dit is uiteindelijk niet bevredigend. De aard van de verlangens wordt in de loop van de menselijke ontwikkeling echter steeds subtieler met het doel zichzelf te leren kennen in al haar schoonheid. (25) Als je het onderscheid tussen zelf en je bewustzijn beseft, stopt het gevoel afgescheiden te zijn van de wereld. Hiermee verdwijnt enerzijds eenzaamheid en anderzijds de wens om een individu te zijn. (26) Als je onderscheid maakt tussen bewustzijn en je ware aard begeef je je op het pad naar huis, naar blijvende innerlijke vrede en vrijheid. (27) Ieder levenspad kent 'onderbrekingen' waarin je afgeleid raakt van de essentie, ook als je je ware aard hebt gezien. Oude patronen spelen hierbij een rol. Je kunt echter altijd opnieuw beginnen. (28) Dat opnieuw beginnen doe je door alle lessen in deze sutra's opnieuw te lezen en toe te passen, zoals de yama's en de niyama's. (29) Als zelfs je verlangen naar bevrijding en realisatie van je ziel is losgelaten kun je de diepste staat van samadhi bereiken (*dharma megha samadhi*). (30) Dan ben je vrij van de oorzaken van lijden (klesha's) en de wet van oorzaak en gevolg (karma). (31) Al het aardse en denken wordt dan klein en onbetekenend. (32) De drie kwaliteiten van de natuur hebben de yogi ervaring en uiteindelijk bevrijding geschonken. Dan is hij niet langer aan hun invloeden onderworpen en komt het proces van veranderen tot een einde. (33) Dan stopt de tijd en stijgt hij boven tijd en ruimte uit. De yogi krijgt inzicht in tijd en eeuwigheid. (34) Dan heeft de yogi zijn ziel verwezenlijkt en de natuur overstegen. De ziener (yogi) is gevestigd in zijn ware aard en thuisgekomen in zichzelf. [Het pad naar bevrijding is hiermee compleet beschreven.](#)

* Van Kraalingen, E. (2013, 2e druk), *Meditaties op de Yoga Sutra's van Patanjali*, Oldeberkoop: Uitgeverij Tattwa