

Yoga is de beheersing van de golven in de geest.

Patanjali geeft in zijn Yoga Soetra (originele Ashtanga Yoga, de klassieke yogafilosofie) als definitie van Yoga: "Yoga is de beheersing van de golven in de geest."

De golven in de geest zijn alle bewegingen van gedachten en gevoelens die je ervaart. Ter illustratie een vertaling van een verhaal uit "Yoga, the science of the soul" van Osho.

Bodhidharma* reisde door China en de keizer van China bezocht hem.

De keizer zei: "Mijn geest** is heel onrustig, heel verstoord. U bent een grote wijze en ik heb op u gewacht. Vertel me wat ik moet doen om mijn geest tot rust te brengen."

Bodhidharma antwoordde: "U doet niets, breng me eerst uw geest." De keizer kon dit niet volgen.

Hij vroeg: "Wat bedoelt u?" Bodhidharma zei: "Kom in de ochtend om 4 uur wanneer er niemand in de buurt is. Kom alleen en vergeet niet uw geest mee te brengen." De keizer kon de hele nacht niet slapen. Hij gaf het plan vele keren op:

"Deze man lijkt niet goed bij z'n hoofd te zijn. Wat bedoelt hij 'Kom met je geest, vergeet deze niet.'?" Maar Bodhidharma was zo betoverend, zo charismatisch, dat de keizer de afspraak niet kon afzeggen. Alsof een magneet hem aantrok sprong hij om 4 uur uit bed en zei: "wat er ook gebeurt, ik moet gaan. Deze man heeft iets; zijn ogen zeggen dat hij iets heeft. Hij lijkt een beetje gek, maar ik moet toch gaan en zien wat er gebeurt." En zo ging hij en Bodhidharma zat daar met z'n bedelstaf.

Hij zei: "Zo, dus u bent gekomen? Waar is uw geest? Heeft u hem meegenomen of niet?"

De keizer antwoordde: "U praat onzin. Als ik hier ben is mijn geest hier, het is niet iets wat ik ergens kan vergeten. Het is in mij." Bodhidharma zei: "Goed. Het eerste punt is besloten - dat de geest binnen in u is." De keizer zei: "Ok, de geest is binnen in mij." Bodhidharma zei toen: "Sluit nu uw ogen en kijk waar het is. En als u kunt ontdekken waar het is geef dat dan direct aan mij aan. Ik zal het tot rust brengen.

Dus keizer sloot de ogen, hij probeerde uit alle macht, hij keek en keek. Hoe meer hij keek, hoe meer hij tot het besef kwam dat er geen "geest" is, dat "geest" een activiteit is. Het is geen ding wat je kunt aanwijzen. En op het moment dat hij beseftte dat het geen ding is, werd de absurditeit van zijn zoektocht hem duidelijk. Als de geest geen ding is, valt er ook niks aan te doen. Het is een activiteit, doe dan niet die activiteit; dat is alles. Als het is zoals lopen, loop dan niet. De keizer opende z'n ogen. Hij boog voor Bodhidharma en zei: "er is geen geest te vinden."

Bodhidharma zei: "Dan heb ik hem tot rust gebracht. En als u zich weer onrustig voelt, kijk dan naar binnen, naar waar die onrust is. Het kijken zelf is antimind**, omdat "het kijken" niet "het denken" is. En als u intensief kijkt wordt uw hele energie een kijken - dezelfde energie die eerder een onrust en denken was.

* Boeddhistische meester die leefde in de 5e en 6e eeuw na Christus.

** In de hele tekst heb ik het woord mind vertaald met geest, bij het Engelse woord mind is direct duidelijk dat het gaat om het denken, het intellect, niet om de ziel (spirit) of de essentie van de persoon. In het Nederlands is dit onderscheid minder helder en wordt het woord geest soms ook begrepen als ziel, dat wordt hier dus nadrukkelijk niet bedoeld, je bént niet het denken.

Osho licht de tekst nog als volgt toe, vrij vertaald: Yoga is de staat van no-mind. Als de activiteit van het denken er niet is, dan ben jij er. De gedachten bewegen als wolken, wanneer ze er niet zijn is jouw wezen zoals een blauwe lucht, niet meer bedekt, maar helder.

Ingrid Knelissen

