

Yoga is de beheersing van de golven in de geest.

Patanjali geeft in zijn Yoga Soetra, de klassieke yogafilosofie, als definitie van Yoga:

“Yoga is de beheersing van de golven in de geest.” Hieronder staat een stukje uitleg over het verband tussen lichaam en geest (geest=denken/mind) zoals dat in de Yoga gezien wordt. Hoe dit verband verklaart waarom yoga helpt om mentaal tot rust te komen. In Yoga hoef je nooit zwaaien blind aan te nemen, dat is heel belangrijk! Misschien spreekt onderstaande je aan, misschien kun je er niks mee, lees het gewoon een paar keer door en geef het een kans. Hoe dan ook, je kunt altijd met me van gedachten wisselen, je weet me te vinden ;)

ॐ De allereerste soetra van Patanjali: “Now the discipline of yoga.”

Discipline betekent (hier) de capaciteit om te *zijn*, [...] Alle yogahoudingen betreffen niet echt het lichaam, ze gaan over de capaciteit om te *zijn*. Patanjali zegt dat als je stil kunt zitten zonder je lichaam te bewegen voor een paar uur, je dan de capaciteit om te *zijn* ontwikkelt. Waarom beweeg je? Je kunt niet stilzitten voor zelfs maar een paar seconden. Je lichaam begint te bewegen; je voelt ergens kriebel, de benen gaan slapen, vele dingen beginnen te gebeuren. Dit zijn slechts excuses voor je om te bewegen.

Je bent geen meester. Je kunt niet zeggen tegen het lichaam, „Nu, een uur lang zal ik niet bewegen.” Het lichaam komt meteen in opstand! Het dwingt je direct om te bewegen, om iets te doen, en het zal je redenen geven: „Je moet bewegen want een insect steekt je.” Als je kijkt waar het insect is blijkt het er misschien niet eens te zijn...

Je bent (in ongetrainde toestand) geen bestaan, geen *zijn*, je bent een trillen - een voortdurende, hectische activiteit. Patanjali's aasanas, houdingen, zijn niet zozeer een fysieke training maar een innerlijke training in *zijn*. Eenvoudig te *zijn* - zonder beweging, zonder enige activiteit; enkel verblijven. Dat „verblijven” helpt te centreren. Als je kunt verblijven in een houding, wordt het lichaam een dienaar; het zal je volgen. En hoe meer het lichaam je volgt, hoe groter het *zijn* in je wordt, een sterker *zijn* binnen in je.

En onthoud, als het lichaam niet beweegt, dan kan de geest (het denken) ook niet bewegen want lichaam en geest zijn niet twee dingen. Het zijn twee polen van één fenomeen. Je bent niet lichaam en geest, je bent lichaam-geest. [...] De geest is het subtielste deel van het lichaam. Of je kunt het andersom zeggen, dat het lichaam het meest grove deel van de geest is. Dus wat er ook in het lichaam gebeurt, het gebeurt ook in de geest en vice versa: Wat er ook in de geest gebeurt, het gebeurt ook in het lichaam. Als het lichaam niet beweegt en je kunt een houding aannemen - als je kunt zeggen tegen het lichaam, „houd stil” - dan blijft de geest stil. Echt, de geest begint te bewegen en probeert het lichaam te laten bewegen omdat wanneer het lichaam beweegt, de geest ook kan bewegen. In een niet-bewegend lichaam kan de geest niet bewegen; het heeft een bewegend lichaam nodig.

Een niet-bewegend lichaam, een niet-bewegende stille geest, je bent gecentreerd. Deze niet-bewegende houding is niet alleen een fysieke training. Het is het creëren van een situatie waarin centreren kan plaatsvinden, waarin je gedisciplineerd kunt worden. Als je *bent*, als je gecentreerd bent geraakt, wanneer je weet wat het betekent om te *zijn*, dan kun je leren. Want dan ben je nederig, dan kun je je overgeven. Dan klampt zich geen onecht ego aan je vast want als je gecentreerd bent, dan weet je dat alle ego's onecht zijn. Dan kun je neerbuigen. Een discipel is geboren.

Een discipel betekent een zoeker die geen menigte is, die probeert gecentreerd, gekristalliseerd, te *zijn*, op z'n minst probeert, moeite doet, oprechte moeite, individueel te worden, *zijn* bestaan te voelen, *zijn* eigen meester te worden. Alle discipline van yoga is een poging om je een meester van jezelf te maken. Zoals je bent (ongetraind), ben je slechts een slaaf van vele, vele begeerten. Vele, vele meesters zijn er, en jij bent slechts een slaaf - en wordt in vele richtingen getrokken. ॐ

bron: Osho, „Yoga the Science of the Soul”

Lees je graag de originele engelstalige tekst, stuur me dan een mailtje.

Ingrid Knelissen



info@kuruksheeta.nl
www.kuruksheeta.nl