

"Yoga is de beheersing van de golven in de geest."

Yoga komt uit een cultuur in het oude India die lange tijd niks op schrift heeft gesteld en haar kennis mondeling doorgaf. Archeologische vondsten waarop afbeeldingen van yogahoudingen voorkomen duiden erop dat Yoga zo'n 5000 jaar oud is. De oude Yogis gaven hun kennis door van leraar op leerling, er waren vele tradities en stromingen. Heel lang was er geen echte definitie van wat met het woord Yoga nou exact werd bedoeld. Rond 300 voor Christus kwam daar verandering in toen *Sri Patanjali* zijn Yoga Soetra schreef. Hij vond Yoga niet uit maar zorgde voor een standaardisering, dit wordt de klassieke yogafilosofie genoemd.

Yoga bleef zeer lange tijd iets voor ingewijden. Een leraar nam niet zomaar iedereen aan en je beoefende het niet even een uurtje in de week. Het was een levenskunst, een innerlijke discipline, met als uiteindelijke doel de zelfverwerkelijking, de verlichting. Pas sinds het einde van de 18e eeuw brachten meesters als Vivekananda, een belangrijke vertegenwoordiger van de vedanta (de hindoe-filosofie die heel dicht bij de yoga-filosofie ligt) Yoga ook buiten India voor het voetlicht. Sinds die tijd zijn er integrale yogavormen ontstaan (o.a. van Swami Sivananda, de vorm die wij beoefenen) die hun weg vonden naar de westerse wereld.

Het woord Yoga is afgeleid van de werkwoordswortel Yoej (spreek uit: joedzij) en betekent vereniging. „Yoga is de beheersing van de golven in de geest” is een definitie van Yoga die Patanjali geeft, het is de tweede soetra (dichtregel) uit zijn werk. Bij Yoga denken wij over het algemeen aan lichamelijke oefeningen, waarom heeft hij het dan over de geest?

Dit heeft alles te maken met het woord vereniging. Wij leven in een wereld van namen, denkbeelden en concepten. Daarmee duiden wij de wereld en onze rol in de wereld. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat je moeder bent. Maar voordat je moeder was, was je ook iemand. Die iemand is niet verdwenen je hebt er alleen een functie bij, een label, een concept. En zo kun je verder redeneren met je beroep, de taal die je spreekt, je voorkeuren en de dingen waar je afkeer voor voelt, of je een piekeraar bent, een pleaser, wat voor kleur haar dat je hebt of het feit dat het verdwenen is. Een heel groot deel van deze labels, deze inkleuringen van wie je bent, zijn bepaald door waar je geboren bent, in welk gezin, in welk land, hoeveel geld er was voor opleidingen enzovoorts.

Is dat dan wie/wat jij bent??

Yoga zegt van niet. In de Yoga wordt ervan uitgegaan dat jij de waarnemer van dit alles bent. Een centrum van bewustzijn wat in deze wervelwind van mentaal gedoe aanwezig is als een stille en kalme basis. Hier zijn de eerste vier soetra's zoals Patanjali die geeft:

soetra 1: Nu de uiteenzetting over Yoga.

soetra 2: Yoga is de beheersing van de golven in de geest.

soetra 3: Dan rust de ziener in zichzelf.

soetra 4: Op andere ogenblikken neemt hij de vorm aan van de golven in de geest.

Gedachten worden hier vergeleken met golven. Je zou bewustzijn kunnen vergelijken met de oceaan en gedachten met de golven aan de oppervlakte van die oceaan. In de vierde soetra beschrijft Patanjali de toestand van de geest in ons dagelijks leven. Ons denken en

voelen is continu in beweging in verband met de wereld om ons heen. Je voelt je blij in sommige omstandigheden, bezorgd in andere, angstig, gestrest, opgelucht etc...

Gedachten komen achter elkaar of door elkaar heen in je op. Sommige gaan over zaken die je al dan niet kunt oplossen maar er is vaak ook veel ruis, willekeurig ge-emmer en gepieker. Met die toestand, dat voelen en denken, identificeer je je. Je gaat er vanuit dat jij gestrest/blij/angstig etc. bént (helemáál) in plaats van dat dat gevoel in jou plaatsvindt.

Dat laatste is nou precies het uitgangspunt bij Yoga. De gedachte komt in je op, jij bent niet de gedachte. Het gevoel komt in je op, stroomt door je heen (fysiek te voelen), jij bent niet dat gevoel. Van deze bewustzijnsactiviteiten, deze golven in de geest, zijn we ons meestal niet heel precies bewust. We zijn er aan gewend. We neigen ertoe te denken dat er een 'ik' is die fantaseert, denkt, oordeelt, plannen maakt, kent of waarneemt. We denken dat er een persoon is die van kinds af aan heeft geleefd en gedacht, terwijl er in werkelijkheid alleen maar deze voortgaande en elkaar opvolgende geestes-activiteiten plaatsvinden. Hoe meer we ons vereenzelvigen met ervaringen (dingen, mensen, posities), hoe meer problemen of ballast we met ons meedragen.

Bij de beheersing van de golven in de geest zoals Patanjali dat uitdrukt, rust de ziener in zichzelf (soetra 3). De geest gaat door allerlei eerder genoemde toestanden, als de golven kalmeren en zelfs verdwijnen dan verdwijnt de geest. En daarmee alle ideeën, concepten en labels, alle inkleuringen. Er is dan enkel zijn: De ziener (het bewustzijn) rust in zichzelf.

Dat is in het kort het oorspronkelijke doel van Yoga, je te verenigen met de oceaan, het bewustzijn laten rusten in zijn basis. Patanjali beschrijft een plan van 8 stappen. De lichamelijke oefeningen (• 3 *Asanas*) zijn deel van de totale methode. Patanjali geeft ook adviezen voor ethisch gedrag ten opzichte van jezelf en je omgeving (• 1 *yamas* en • 2 *Niyamas*) en hij vertelt over de adem (• 4 *Praanayama*), de zintuigen (• 5 *Pratyahara*), concentratie (• 6 *Dharaana*), meditatie (• 7 *Dhyaana*) en de verlichting (• 8 *Samaadhi*). De verlichting is misschien een wat al te ambitieus doel, maar lichter leven is altijd fijn natuurlijk! Door de beoefening van Yoga, met aandacht voor wat je doet tijdens de Yogales (en zeker ook daarbuiten) kun je je stap voor stap van menige ballast bevrijden. Omdat Yoga een innerlijk discipline en ontwikkeling is, ligt de oplossing niet in het ideaal maken van de omstandigheden, maar in het vormen of omvormen van de manier waarop jij reageert op die omstandigheden. Alleen gelukkig zijn of kunnen ontspannen in ideale omstandigheden betekent namelijk dat je in feite nooit kunt ontspannen. Want er is altijd wel iets wat het denken afkeurt; regen, werkdruk, dure ziektekostenverzekeringen, onrecht, lawaai, een dichtgevroren autoraam etc. etc...

De oefeningen die we doen in de les maken het lichaam sterk en soepel. Het is natuurlijk helemaal prima om Yoga om deze reden te beoefenen, dit is een manier om goed voor jezelf te zorgen. Maar oorspronkelijk zijn de oefeningen dus geen doel op zichzelf. Wellicht vind je het interessant om wat meer te weten over de fundering die onder de yogalessen ligt, bij deze heb je wat achtergrond informatie. Het richten van de aandacht op dat wat je doet kalmeert de golven in de geest omdat je hiermee de geest een steunpunt geeft. Beoefen aandachtig, het bewijs ligt in de ervaring. En oefening baart kunst!

Hartelijke groet,
Ingrid Knelissen

