

Waarom doen mensen aan Yoga?

Toch even terugkomen op de term Yoga.

De allereerste boeken over yoga dateren van voor onze jaartelling.

De Yoga Soetra van Patanjali wordt meestal gedateerd tussen 200 VC en 500 VC, niet zo ver weg van de periode waarin een zekere Gautama leefde. Patanjali wordt gezien als de stichter van de Raja Yoga, de koninklijke Yoga, de yoga van meditatie. Hij geeft maar heel weinig richtlijnen over 'Asana's'. Asana's zijn wat het overgrote deel van de mensen als Yoga zien, de 'oefeningen', de houdingen.

YS 2.46 De (zit)houding (asana) moet standvastig, stabiel en comfortabel zijn.

YS 2.47 De houding wordt vervolmaakt door de natuurlijke neiging (de rusteloosheid van de geest) te verminderen en door meditatie over het oneindige

YS 2.48 Daarna wordt men niet meer gehinderd door de tegenstellingen (zoals heet en koud, goed en slecht, pijn en plezier, ...).

Voor Patanjali is de asana gewoon een zithouding om te kunnen mediteren, zonder (fysisch) verstoord te worden.

Een ander geschrift, dat eerst mondeling doorgegeven werd en achteraf te boek werd gesteld, waarbij ieder hoofdstuk de titel krijgt van 'De Yoga van ...', is de Bhagavad Gietaa. Ook hier komen geen 'oefeningen' in voor.

Volgens de Bhagavad Gietaa komt de mens tot Yoga omdat hij moedeloos, radeloos is. Als alles goed gaat, hebben we geen behoefte aan iets nieuws. Als we met ernstige problemen geconfronteerd worden en alle gebruikelijke methoden uitgeprobeerd hebben, dan pas gaan we terug op zoek naar een nieuwe mogelijke oplossing voor ons probleem (dat wat ongenoegen schept). In de Bhagavad Gietaa wordt dit beschreven in het eerste hoofdstuk: 'De Yoga van de moedeloosheid van Arjoena'. Arjoena was de leider van het leger van de Pandava's, en stond op het slagveld, Kurukshetra, tegenover de Kaurava's, zijn vroegere leraren, neven, ooms en vrienden. De oorlog was onafwendbaar, en plots werd Arjoena overspoeld door twijfel. Hij werpt zijn boog op de grond en vraagt raad aan Krishna, zijn wagenmenner.

-> de Bhagavad Gietaa gaat over dit gesprek tussen Arjoena en Krishna.

Deze teksten geven een heel andere kijk op de huidige, populaire visie op Yoga.

Yoga gaat plots over iets anders dan lichamelijke oefeningen: meditatie en levenshouding. De yogahoudingen kunnen ons daar wel bij helpen, maar deze zijn enkel het topje van de ijsberg, dat wat zichtbaar is voor de buitenwereld.

**De boodschap van Patanjali: Yogash chitta vritti nirodhah**

YS 1.2 Yoga is het beheersen (nirodhah) van de golven (vritti) van de geest (chitta).

YS 1.3 Dan rust de waarnemer in zichzelf.

YS 1.4 Op andere ogenblikken identificeert de waarnemer zich met de golven in de geest.

YS 1.12 Deze mentale wijzigingen (vritti's) worden beheerst door oefening (abhyaasa) en onthechting (vairagya) .

- ➔ Het antwoord in de B.G. op de boven gestelde vraag is identiek:  
BG VI.35 Ongetwijfeld, O Mahaabaaho (sterkarmige), is de geest moeilijk te beheersen en rusteloos; maar door oefening (abhyaasa) en onthechting (vairagya) kan hij worden ingetoomd.

**Een woordje over “De Spirituele ervaring”.** *Vrije vertaling uit speech Swami Satchidananda*

*Mensen komen naar mij en zeggen: “Ik ben al jaren aan het oefenen, maar heb nog steeds geen spirituele ervaring beleefd, ik heb nog steeds geen godsrealisatie beleefd.”*

*Wat verwachten die mensen soms? Willen ze een paar centimeter boven de vloer opgetild worden? Of wensen ze hallucinaties?*

*Dat is niet de spirituele ervaring die ik zou willen. Voor mij zijn die dingen gewoon nonsens. Misschien heb je wel eens visioen of hoor je soms geluiden, etc., maar wat voor voordeel bieden deze dingen?*

*De echte spirituele ervaring is om rond te lopen met een lachend gezicht. **Dat** is een spirituele ervaring: het Goddelijke, het Atman zien in iedereen. Liefde voelen voor iedereen. Het overstijgen van de verschillen van de lagere natuur.*

*Echte spirituele ervaring brengt harmonie. Wat is het nut van die andere ervaringen, als het je niet helpt om harmonieus en liefdevol in de maatschappij te staan?*