

INHOUD

	Woord vooraf: de vier vormen van yoga	7
	Dankbetuigingen	12
	Inleiding	14
DEEL I	DE FILOSOFIE VAN YOGA	
1	Yoga is vereniging	21
2	Vragen van de ziel	38
3	De koninklijke weg naar vereniging	46
4	De 7 spirituele wetten van yoga	67
DEEL II	MEDITATIE EN ADEMHALING	
5	Meditatie: het tot rust brengen van een woelige geest	99
6	Bewegende energie: pranayama en bandha's	123
DEEL III	YOGABEOEFENING	
7	Bewustzijn in beweging: yoga-asana's	147
8	Sessie volgens de 7 spirituele wetten van yoga	203
	Conclusie	226
	Aanbevolen literatuur	230
	Register	234

WOORD VOORAF

DE VIER VORMEN VAN YOGA

*Vaak ga je op zoek naar het ene en
vind je het andere.*

NEEM KAROLI BABA

*H*et woord *yoga* houdt verband met het woord ‘juk’. Yoga is de vereniging van lichaam, geest en spirituele geest – de vereniging van jouw individualiteit met de goddelijke intelligentie die het universum organiseert en leidt. Je biologische organisme bestaat uit elementen en krachten. Yoga is een staat van zijn waarin die elementen en krachten in harmonieuze interactie zijn met de elementen van de kosmos. Wanneer je je eenmaal in deze toestand bevindt, ervaar je een groter emotioneel, psychologisch en spiritueel welbevinden. Ook zul je steeds vaker merken dat je wensen vanzelf worden vervuld. In yoga – in vereniging met de ziel – zijn jouw wensen en de wensen van de natuur één. Wanneer je samen met het oneindige deelneemt aan het proces van creativiteit, vallen je zorgen weg en ervaar je een gevoel van licht-

hartigheid en vreugde. Intuïtie, inzicht, verbeeldingskracht, creativiteit, betekenis en doel ontwikkelen zich vanzelf. Je maakt juiste keuzes die niet alleen jou, maar iedereen die de gevolgen van jouw keuzes ondervindt ten goede komen. In het evangelie van Matteüs zegt Jezus: 'Mijn juk is gemakkelijk en mijn last is licht.' Daarmee geeft hij uitdrukking aan het kernprincipe van yoga. Zijn intelligentie is op één lijn met de kosmische intelligentie, zijn wil is een met de goddelijke wil.

Traditioneel zijn er vier vormen van yoga: *Gyan*, *Bhakti*, *Karma* en *Raja*. Gyanyoga is de yoga van inzicht. De yoga van inzicht is ook de yoga van wetenschap. (Wetenschap is ten slotte de kennis van de wetten der natuur.) De wetten der natuur zijn Gods gedachten. Wetenschap is God die God aan God uitlegt via een menselijk zenuwstelsel. Wetenschap staat niet vijandig tegenover spiritueel ontwaken; het is eerder een potentieel behulpzame vriend. De wetenschap van vandaag onthult ons het mysterieuze, niet-lokale gebied waar alles onmiddellijk gecorreleerd is aan al het andere. Daar lossen tijd, ruimte, materie, energie en kennis op in een veld van pure potentialiteit. In deze sfeer manifesteert zich het onmetelijke potentieel van alles dat was, is en zijn zal. Het differentieert zich in de toeschouwer en zijn omgeving, in de waarnemer en het waargenomene, in de kenner en het gekende.

In de *Upanishads* wordt naar de yoga van inzicht verwezen als naar 'het scherp van de snede'. We krijgen dan ook de

waarschuwing dat we dit pad voorzichtig moeten betreden. Bij het vergaren van inzicht in de wetten der natuur lopen we het risico arrogant te worden. Arrogantie blaast het ego op, en het ego overschaduwde de ziel. De oorspronkelijke oprechte zoektocht verwordt tot een vervreemding van de bron waarmee we nu juist nauw contact zochten.

Werkelijk grote wetenschappers staan bekend om hun nederigheid. Immers, zelfs bij het onderzoeken en ontrafelen van het onbekende is dat onbekende nadrukkelijker aanwezig dan ooit en wordt het almaar mysterieuzer. Nederigheid leidt tot verwondering, wat weer tot argeloosheid leidt. De terugkeer van argeloosheid nodigt ons uit het lichtende mysterie van het leven binnen te gaan en ons eraan over te geven.

De yoga van inzicht kan een prachtig pad zijn. Wel moeten we dan volwassen genoeg zijn om te begrijpen dat er verlokkingen zijn die ons tijdelijk in afleidingsacties van het intellect kunnen verstrikken.

De tweede yoga is Bhakti – de yoga van liefde en toewijding. Bhakti is liefde van God, maar ook het uitdrukken en bloeien van liefde in al je relaties. Het goddelijke licht van God woont in alles wat leeft, en trouwens, zelfs in alles dat wij als levenloos beschouwen. Door onze relaties met anderen ontdekken we ons hogere zelf. Wanneer we deze reis beginnen, komen we door stadia van aantrekking, verliefdheid, nauw contact, intimiteit, overgave, passie en extase. Maar ten slotte komen we weer aan bij de bron van liefde en de bron van leven.

De yoga van liefde is een prachtig pad, maar we moeten

liefde niet verwarren met in onszelf verdiept zijn, met eigen-dunk of met zelfmedelijden. Als je aandacht besteedt aan liefde, aan liefde denkt, liefde tot uitdrukking brengt en liefde tot de basis van al je keuzes maakt, beoefen je Bhaktiyoga, de yoga van liefde.

De derde yoga wordt Karmayoga genoemd. De ultieme uitdrukking van Karmayoga is het erkennen dat iedere handeling aan het Opperwezen toebehoort. Wanneer je innerlijke houding is dat al je daden van God komen en aan God toebehoren, ben je een Karmayogi. De Karmayogi zegt in zichzelf: 'Ik ben een instrument van het eeuwige oneindige wezen. Elk van mijn ademtochten, elk van mijn daden is een goddelijke beweging van het oneindige. Mijn gedachten en daden komen uit het oneindige en keren terug tot het oneindige.' Het beoefenen van Karmayoga leidt ertoe dat je bij wat je doet spontaan afstand neemt van resultaten en van op één punt gerichte aandacht. Wanneer je vanuit dit bewustzijnsniveau handelt, legt dat je niet vast. In plaats daarvan bevrijdt het je en stelt het je in staat spontaan te erkennen dat je een eeuwig wezen op een kosmische reis bent. Karmayogi's zijn niet bezorgd, omdat zij geen zorgen hebben. De karmayogi weet dat God handelt en zorg draagt voor de resultaten.

De vierde yoga staat bekend als Rajayoga, het hoofdonderwerp van dit boek. Rajayoga wordt vaak het koninklijke pad genoemd, omdat deze yoga rijk en overvloedig is aan kennis en ervaring. Rajayoga kan met wat oefening door iedereen worden gedaan.

Rajayoga is de weg van vereniging door oefeningen die je

bewustzijn mee naar binnen nemen. De essentie van Rajayoga is de integratie van lichaam, geest en ziel door methoden die de coördinatie tussen lichaam en geest versterken. Deze technieken activeren evenwicht, gratie en kracht, en helpen je een gecentreerd bewustzijn te ontwikkelen, zelfs te midden van chaos en beroering. Ze verbeteren je lichamelijke gezondheid en je geestelijke helderheid, en je waarnemingsvermogens nemen erdoor toe. Door deze oefeningen kun je een grotere vitaliteit gaan ervaren, die tot uiting komt in betere geestelijke en lichamelijke vermogens. Rajayogi's genieten meer van het leven, omdat enthousiasme en inspiratie een dagelijkse ervaring worden.

Rajayoga helpt je de andere vormen van yoga met meer gemak en vreugde en moeiteeloos te beoefenen. Wanneer je je lichamenlijk vitaal, emotioneel stabiel en psychisch gecentreerd voelt, kan en wil je meer liefhebben en echte compassie tot uitdrukking brengen. Je kunt je beter aan de wil van God overgeven, en je begint aan een nooit eindigende reis van kennis.

We willen degenen die het gevoel hebben dat God moeilijk te vinden is, aanmoedigen de principes in dit boek in praktijk te brengen. Je zult ontdekken dat God helemaal niet moeilijk te vinden is. Je kunt God onmogelijk vermijden, want er is geen plek waar God niet is.

DEEL I

DE FILOSOFIE
VAN YOGA

I

YOGA IS VERENIGING

Zonder zelfkennis kunnen we het denken niet overstijgen.

JIDDU KRISHNAMURTI

Er worden in de westerse wereld steeds meer yogacursussen gegeven en yogacentra geopend. Dat kunnen we beschouwen als een eerbetoon aan het onmiskenbare vermogen van yoga om het lichamelijk welzijn te stimuleren. Overal in Noord-Amerika, Europa en Australië bieden yogastudio's leerlingen een uitgebreid scala aan stijlen en technieken die tot doel hebben de conditie te verbeteren. Yogahoudingen kunnen ervoor zorgen dat je leniger wordt, dat je spieren sterker worden, dat je houding beter wordt en dat je bloedsomloop beter gaat functioneren. In allerlei sporttrainingen, van gymnastiek tot voetbal, wordt tegenwoordig yoga gebruikt, omdat spieren, pezen en gewrichten er op systematische wijze mee worden gerekt. Fitnessliefhebbers zijn vaak aangenaam verrast wanneer ze merken hoe snel hun spierspanning en houding door het toevoegen van yogahoudingen aan een dagelijkse training kunnen verbeteren.

Yoga zou zijn plaats in ons leven al meer dan voldoende rechtvaardigen als het alleen maar deze lichamelijke voordelen opleverde. Maar in wezen is yoga veel meer dan een systeem van lichamelijke conditie. Het is een wetenschap van evenwichtig leven, een pad om het volledige menselijke potentieel te verwezenlijken. In deze woelige tijden biedt yoga een toevlucht tot een rustiger levenssfeer. Mensen die in een moderne technologische wereld leven, kunnen door yoga met hun natuurlijke menszijn verbonden blijven. Yoga geeft je de verzekering dat je te midden van beroering bij jezelf blijft.

Het wezenlijke doel van yoga is het integreren van alle lagen van het leven – aan de omgeving gerelateerde, lichamelijke, emotionele, psychologische en spirituele lagen. Het woord *yoga* is afgeleid van de Sanskritwortel *yuj*, die ‘verenigen’ betekent; het heeft een verband met het woord *juk*. Een boer die twee ossen voorspant om zijn ploeg te trekken, doet iets wat duidt op de essentie van een spirituele ervaring. In wezen betekent yoga ‘vereniging’: de vereniging van lichaam, geest en ziel, de vereniging van het ego en het diepste wezen, de vereniging van het wereldlijke en het goddelijke.

DE 7 SPIRITUELE WETTEN IN ACTIE

Het programma van de *zeven spirituele wetten van yoga* verhoogt je lichamelijke vitaliteit, verwijdert emotionele blokkades uit je hart en wekt vreugde en enthousiasme voor het

leven. Sinds het in 1994 verscheen heeft Deepaks boek *De zeven spirituele wetten van succes* het leven van miljoenen lezers overal ter wereld verbeterd. In *De zeven spirituele wetten van succes* staan zeven gemakkelijk te begrijpen principes. Die laten zien dat harmonie, geluk en overvloed beschikbaar zijn voor iedereen die bereid is een op bewustzijn gebaseerde levenshouding aan te nemen. Ons yogaprogramma stelt de zeven wetten in werking door de principes en toepassingen van een op het bewustzijn gebaseerde beoefening.

We verheugen ons in de stijgende populariteit van yoga in de westerse wereld. Misschien is je eerste motivatie om yoga te nemen dat je wilt afvallen of een gespierder lichaam wilt ontwikkelen. Maar ook dan ontkom je niet aan de onderliggende voordelen van een verhoogde vitaliteit en een merkbare afname van stress. Yoga is een praktisch systeem om het menselijk potentieel te doen ontwaken. Je hoeft niet in een reeks principes te geloven om de voordelen ervan te oogsten. Integendeel, als je regelmatig yoga beoefent, krijg je vanzelf een gezond geloofssysteem, gebaseerd op je directe ervaring van de wereld via een flexibeler zenuwstelsel. Wanneer je regelmatig yoga beoefent, veranderen je geest en je emoties.

Yoga is een centrale component van het uitgebreide systeem van de Indiase filosofie dat bekend staat als de Vedische wetenschap. De Veda's hebben hun wortels in de meer dan vijfduizend jaar oude beschaving van de Indusvallei. Ze belichamen de poëtische waarnemingen van verlichte wijzen over de oorsprong van het universum en de evolutie van het