



Soma Yoga leraren opleiding 2019-2020

## De Yoga Sutra's van Patanjali

### Deel 3 - Vibhuti Pada

Over de zich ontwikkelende hogere vermogens, sutra's 1-7

### **DHARANA, DHYANA en SAMADHI (SAMYAMA)**

**Eénpuntige concentratie:** Het proces van het leren zich op een gekozen iets te concentreren en de 'mind' daarop te richten.

**Meditatie** ontstaat wanneer de focus en bewuste aandacht blijven en de geconcentreerde mind tot rust komt.

**Eénwording** ontstaat wanneer de geest leeg is en ruimte maakt voor het verschijnen van de ware aard van dat wat is.

**Integratie** is het samenvoegen van deze drie en brengt in het bewustzijn van de zoeker (yogi) het Licht, de Wijsheid en de Kennis vanuit de hogere werelden.

### **Sutra 3.1 *Deśabandhaścittasya dhāraṇā***

*Concentration (dhāraṇā) is the mind's (cittasya) fixation (bandhaḥ) on one point (deśa)*

**Concentratie (aandacht, focus) is de geest (mind) aan één object binden.**

**Of: Concentratie is het fixeren van het bewustzijn op één punt.**

- **Dharana** (éénpuntige aandacht en concentratie) is de **zesde stap** in het achtvoudige yogapad van Patanjali. *Dharana* komt na *Pratyahara* (de zintuigen naar binnen richten), *Pranayama* (meesterschap over de adem en de *prana*), *Asana* (houding) en de vijf *Yama's* en de vijf *Niyama's*, tien basisprincipes voor een gelukkig en harmonisch leven met anderen, de wereld en zichzelf, gebaseerd op *Ahimsa* (geweldloosheid, hartelijkheid, vriendelijkheid).
- In *Dharana* gaat het om de ontwikkeling van de capaciteit om **de aandacht, de focus en de concentratie op een gekozen iets te richten en te houden**. Het is een vaardigheid die met geduld, regelmaat, discipline en volharding gecultiveerd dient te worden. De

natuur van de **'monkey mind'** is het voortdurend van de hak op de tak springen, met associaties, herinneringen, verstrooiingen, afdwalingen, planningen, enz. We kunnen *Dharana* oefenen door de **aandacht altijd opnieuw** naar ons object of onderwerp van concentratie terug te brengen. Zodra je merkt dat de aandacht gaat dwalen, breng je deze zacht en **geduldig terug**.

- *Dharana* ontwikkelen is een waardevolle oefening die orde en rust in ons denken en in onze geest bevordert. Hij helpt ons **meester** te worden **over ons denken** en bereidt ons bewustzijn voor meditatie en eenwording, *Dhyana* en *Samadhi*.
- *Dharana* is voor onze geest zoals in de bio-landbouw de **voorbereiding van de grond** en het liefdevol zorgen voor een plant. Wanneer dit correct, zorgvuldig en geduldig gebeurt, offert de plant 'vanzelf' bloemen en vruchten, te vergelijken met *Dhyana* en *Samadhi*.

### **Sutra 3.2 *Tatra pratyayaikatānatā dhyānam***

*In that -Dhāraṇā- (tatra), the continuous flow of similar (ekatānatā) mental modifications (pratyaya) is Meditation (dhyānam)*

**De stabiele en ononderbroken stroom van aandacht waarbij alle modificaties in de geest gericht blijven op dat (gekozen) object, is meditatie (*Dhyana*)**

- *Dhyana* ontstaat uit *Dharana*, het is de natuurlijke voortzetting van de verworven capaciteit om de aandacht op iets te kunnen houden. De moeite vervaagt, de dwalingen en verstrooiingen deinen weg en we kunnen **bij het gekozen voorwerp of onderwerp blijven, rustig, stil, gefocust**.
- We geraken verbonden met het gekozen onderwerp en onze **mind komt tot rust** en kan in de rust blijven.

### **Sutra 3.3 *Tadevārthamātranirbhāsam svarūpaśūnyamiva samādhiḥ***

*Perfect Concentration (samādhiḥ) is just (eva) that (condition) (tad) in which only (mātra) the object (of concentration) (artha) shines forth (nirbhāsam), and the self (sva-rūpa) is absent (śūnyam), as it were (iva)*

**In Samadhi (éénzijn, éénwording) is er alleen maar bewustzijn van het onderwerp van aandacht, niet van de eigen persoonlijkheid. Hier wordt meditatie geperfectioneerd, de geest is leeg en de voorwerpen en/of onderwerpen verschijnen zoals ze in wezen zijn.**

- In *Samadhi* (éénzijn, éénwording) wordt de **geest zo stil** dat al zijn voorstellingen, projecties, herinneringen en gedachten tot rust komen. In deze **lege en vrije ruimte** kan het bewustzijn de voorwerpen (gegevens) **waarnemen** zoals ze echt zijn, in hun **ware natuur** en essentie.
- Hier gebeurt een verdere verdieping en verstilling in het bewustzijn. De onrust en de schommelingen verdwijnen en de waarheid van wat we observeren komt tevoorschijn. We worden één met het onderwerp van meditatie, **dat zich aan ons openbaart in zijn ware essentie**.
- Verder worden **verschillende stadia** en stappen in *Samadhi* beschreven. Nu is het genoeg om te weten dat we in *Samadhi* de essentie van yoga realiseren: het kalmeren van de onrust, de kleuringen, projecties, voorstellingen en identificaties en de poort om de realiteit te zien zoals ze werkelijk is. Het gaat hier om een ontwikkelingsproces dat discipline, geduld, onthechting, volharding en eerlijkheid vraagt.
- De *Yama's* en de *Niyama's*, evenals alle andere stappen van het yogapad blijven onze vrienden en metgezellen, ook in *Samadhi*. Wanneer ons bewustzijn doordrongen is van de energie die voortkomt uit de **beoefening van de vorige stappen ontstaat *Samadhi* vanzelf**. Het is als een **geschenk**, een soort genade die ons vanuit de hogere wereld tegemoet komt. Vooral *Ahimsa* en onthechting helpen ons om dan in die toestand te verblijven

### **Sutra 3.4 *Trayamekatra samyamah***

*The (above mentioned) triad (trayam: i.e. Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi) on a single object (ekatra) is Samyama (samyamah)*

**Het samenbundelen (samenvoegen) van de drie (*Dharana, Dhyana en Samadhi*) op één object (iets, voorwerp, onderwerp) is *Samyama* (integratie)**

- *Samyama* (integratie) is een concept en een term die het gebeuren van de laatste drie stappen van het yogapad samenbundelt en verenigt.
- Wanneer de aandacht op een voorwerp of onderwerp lang genoeg en met success aangehouden wordt, ontvouwt zich een proces dat evolueert van éénpuntige concentratie naar versmelting, absorptie en éénwording.
- Dit proces wordt *Samyama* genoemd en leidt het bewustzijn naar waarneming en kennis van de dingen (inclusief zichzelf) zoals ze echt zijn: bevrijd van de impact van alle soorten kleuringen, projecties, gedachten en emoties. **Dit leidt de yogi naar kennis van de waarheid** (*Asatoma Sadgamaya*: van onwetendheid naar waarheid) en naar het contact met het zuivere oorspronkelijke bewustzijn van het

Zelf.

### **Sutra 3.5 Tajjayātprajñālokaḥ**

*Through the conquest (jayāt) of that -Samyama- (tad), the Light (ālokaḥ) of Wisdom (prajñā) dawns*

#### **Door meesterschap van Samyama (verkrijgt men) het Licht van de Wijsheid (het hoger bewustzijn)**

- *Samyama* leidt de zoeker en de yogi naar het **Licht**, (*Tamasoma Jotyrgamaya*) **de Wijsheid en het Bewustzijn van de hogere werelden**. Dit Licht en deze Wijsheid overstijgen deze van de materiële wereld. Ze zijn geworteld in de spirituele, eeuwige en oorspronkelijke realiteit.
- Door *Samyama* dringt het bewustzijn van de yogi achter de schijn en de illusies van de wereld en duikt het in de Kennis en waarneming van de **eeuwige wetten en wetmatigheden** die de realiteit scheppen, in stand houden en transformeren.

### **Sutra 3.6 Tasya bhūmiṣu viniyogaḥ**

*(There must be) application (viniyogaḥ) of that (tasya) to the stages (of the practice) (bhūmiṣu)*

#### **Dit wordt stap per stap toegepast (in de beoefening)**

- De kennis en waarneming omtrent hogere werelden en hun wetmatigheden en (eeuwige) waarheid gebeurt stapsgewijs, geleidelijk aan, naarmate de beoefening van de zoeker en de yogi vordert.

### **Sutra 3.7 Trayamantarāṅgaṁ pūrvebhyaḥ**

The triad (of *Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi*) (trayam) (are more) internal (practices) (antarāṅgam) than the previous ones (i.e. Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma and Pratyāhāra) (pūrvebhyaḥ)

#### **Deze drie aspecten van yoga (*Dharana, Dhyana en Samadhi*) zijn meer innerlijk dan de voorafgaande (*Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara*)**

- De drie aspecten van *Samyama* (*Dhāraṇā, Dhyāna and Samādhi*) betrekken de beoefenaar op een meer innerlijke en naar binnengaande wijze dan de vorige stappen van het yogapad ((*Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara*)).
- Het proces in de **zoektocht van de yogi start naar de buitenkant**, de

wereld, om te evolueren **naar diepere ervaringen en waarneming in het binnenste van de mens, de ziel en de existentie**. Eerst komt de beoefening in de houding tegenover anderen en de wereld (*Yama's*, *Ahimsa*), dan tegenover zichzelf (*Niyama's*), dan het lichaam (*Asana's*) dan de adem en de energiestroom (*Pranayama*), de zintuigen (*Pratyahara*), en vervolgens wordt de geest tot concentratie, meditatie en éénwording (*Samyama*) geleid.

- Van de andere kant kunnen we ook inzien **dat het hier niet over een lineair proces gaat, maar over de verwevenheid van de stappen onderling in de totaliteit van de yogaweg**. Het yogapad werkt als een matrix, als een integraal geheel, niet lineair. De *Yogi* danst met alle stappen en elementen van het pad, gebruik makend van wat zich aandient en nodig is voor zijn ontwikkeling in het hier en nu.

**Oefening: Focus op je adem. De adem is een brug**, een brug van de buitenwereld tot het binnenste en innigste in onszelf.

Neem eerst de **buitenwereld** waar en voel hoe en waar de **adem binnen** in jouw lichaam komt. Volg met je aandacht de weg van de adem in je lichaam: neusgaten, neusholten, derde oog gebied, binnenin je hoofd, mond, keel, borst, longen. Neem de **fysieke weg** van je adem waar, naar binnen en dan weer naar buiten, in- en uitademen.

Neem dan binnenin je de **bewegingen van prana** (levensenergie) waar en stel je voor dat je ook ademt in je bekken, benen, armen, ..., en dat je met je aandacht en je adem de *prana* kan leiden, begeleiden en versterken.

Formuleer innerlijk een *Sankalpa*, **positieve intentie** (gevoel en gedachte) zoals liefde, harmonie, vertrouwen, vrede, kracht, ..., en verbind je adem en de pranastroom met je intentie. Stuur met je aandacht je adem en de intentie langs de energiebanen in je systeem.

**Kies een plek** in je lichaam dat pranastroom nodig heeft en begeleidt daar met je aandacht je adem, energiestroom en intentie. Observeer, wacht, aanvaard, neem waar.

Begeleid dan je adem met je aandacht nog op een diepere laag binnen in jou, **naar je-Zelf**, naar de plek waar eeuwige Rust, Vrede, Geluk en Harmonie wonen, altijd hebben gewoond en altijd zullen wonen. Zoek, verblijf en rust dan met je bewustzijn in deze plek: het is in iedereen aanwezig.

*\*De Engelse teksten zijn vertalingen-interpretaties van Swami Rama.*

