

YAMA'S EN NIYAMA'S VOOR EEN ZINVOL EN GELUKKIG LEVEN

De bewuste mens is op zoek naar Zichzelf en naar de Waarheid, naar het ware Zelf dat achter de onrust, de illusies en de verleidingen schuil gaat. De Yoga Sutra's van Patañjali, waar de Yama's en Niyama's deel van uitmaken, zijn een soort gids voor deze innerlijke zoektocht. Waar de Yama's zich uitlaten over universele levenswaarden richten de Niyama's zich op persoonlijke waarheden en disciplines. In dit artikel behandelen we Saucha en Santosha.

Saucha: zuiverheid en reinheid op alle niveaus, innerlijk en uiterlijk

Sûtra II.40. Sauchât sva-anga jugupsâ paraih asamsargah

Door zuiverheid en reinheid van lichaam en geest (saucha) ontwikkelt zich een houding van onthechting en desidentificatie ten opzichte van het fysieke lichaam en vrijheid van gehechtheid aan het fysiek contact met anderen.

Het cultiveren van reinheid en zuiverheid in lichaam, emoties, gedachten en ziel brengt een innerlijke houding van onthechting tegenover de materiële wereld voort. Door zuiverheid in onszelf te ontwikkelen komen we meer en meer in contact met de reinheid van onze zielenkrachten en de spirituele 'goddelijke' wereld. Daar-

door kunnen we de materiële en fysieke wereld in het juiste perspectief ervaren en waarnemen. Dit betekent niet dat we niet goed voor onze fysieke manifestatie hoeven te zorgen. De yogi houdt zijn lichaam gezond, sterk, soepel en vrij, maar hij beseft en voelt dat het fysieke lichaam slechts de meest uiterlijke laag van zijn wezen is. Gehechtheid en identificatie aan de fysiek-lichamelijke vorm worden losgelaten en er ontstaat ruimte voor een verbinding met de hogere werelden en voor ervaringen van harmonie, vrede en geluk.

Sûtra II.41. Sattva shuddhi saumanasya ekâgra indriya-jaya âtma darshana yogyatvâni cha

Door middel van saucha (zuiverheid en reinheid in lichaam en geest) ontstaan

ook: zuivering van de subtiele mentale essentie (sattva), een aangenaam en fijn gevoel, goedheid, blijdschap (saumanasya), gerichte verbinding met de eigen beste intenties (ekâgra), meesterschap over de zintuigen (indriya-jaya), en de voorwaarden, de geschiktheid en het vermogen tot zelfrealisatie.

Het cultiveren van het tegenovergestelde op het vlak van Saucha in je dagelijks leven betekent het tegengaan van de neiging om jezelf te verliezen in de uiterlijke materiële wereld. Om dit te bereiken is het nuttig om regelmatige momenten van innerlijke reflectie, stilte, meditatie en zuivering van lichaam en geest in te bouwen. In de yogabeoefening combineer je aandacht voor fysieke alignement met aandacht voor alignement van je energetische, emotionele, mentale en spirituele dimensies met je innerlijke Waarheid en met het Zelf.

Oefening: Zuivering van de geest
Neem voor je geestesoog een situatie waarvan je weet en voelt dat je geest niet 'zuiver' is of was. Iets waar gehechtheid aan materiële zaken je 'innerlijke vrede' verstoort of verstoort. Verbind je met je ademhaling, je Hart en je hogere

wijsheid en bekijk de situatie opnieuw vanuit je rustige Centrum. Visualiseer een spiritueel Licht, 'stralender dan duizend zonnen', dat de hele situatie verlicht in al zijn aspecten. Ontvang wat je kunt leren en laat toe dat je geest een toestand van saumanasya bereikt, een aangenaam en fijn gevoel, doordrenkt met goedheid, blijdschap en acceptatie. Observeer de verschillende krachten die actief zijn in de situatie en ontvang inzichten over je 'foutieve' gehechtheden en identificaties. Laat los, verlicht je inzichten en laat de situatie baden in een overvloed van zuiverend Licht.

Verhaal: De demon en Heer Shiva
Bhasmâsura was een asura, gedreven door ambitie om de machtigste asura ooit te worden. Hij besloot om de gunst van Heer Shiva te winnen om machtig te worden. Hij begaf zich naar de heilige berg Kailash en begon daar diep te mediteren op Heer Shiva: 'Shiva - Shiva - Shiva. Shiva - Shiva - Shiva'. Jarenlang bleef hij vastberaden oefenen. Heer Shiva hoorde zijn gebeden. Hij maakte nooit onderscheid tussen zijn toegewijden, of ze nu devas' of asura's waren. En dus verscheen Heer Shiva eindelijk ook voor Bhasmâsura en sprak glimlachend:

"Ik ben tevreden over je diepe meditatie. Vraag wat voor gunst dan ook en ik zal het je schenken." Bhasmâsura antwoordde: "Als ik mijn hand op iemands hoofd leg, wil ik dat die persoon onmiddellijk in een hoopje as verandert. Dat is wat ik wens." Heer Shiva vroeg: "Ben je absoluut zeker dat dit is wat je verlangt?" Bhasmâsura antwoordde: "Zeker weten!" "Heel goed, als dat je wens is, zal het gebeuren," zei Heer Shiva. Maar terwijl Heer Shiva zich omdraaide om te vertrekken, riep Bhasmâsura hem terug. Shiva vroeg: "Wat wil je nu nog, je hebt gekregen waar je om hebt gevraagd." "Ik wil de kracht testen om er zeker van te zijn dat ik het werkelijk ontvangen heb. Aangezien er niemand in de buurt is, wil ik het op u uitproberen," zei Bhasmâsura. Eens Heer Shiva deze macht aan Bhasmâsura had gegeven, was hij niet meer in staat om deze van hem terug te nemen. Dus zag Shiva zich gedwongen om voor zijn leven te vluchten, met Bhasmâsura op zijn hielen. Shiva zocht iemand die hem kon redden en smeekte zijn tegenhanger Vishnu, de beschermer, om hulp. Vishnu verscheen onmiddellijk in de gedaante van een betoverend mooi meisje. Bhasmâsura rende zo snel hij kon om Shiva te grijpen, maar zodra hij het meisje zag, stopte hij abrupt.

"Hé, wie ben jij? Waar ga je naartoe? Ben je vrijgezel?" vroeg hij opgewonden. "Abso-luut," antwoordde ze, "waarom zou ik hier anders helemaal alleen zijn?" "Mag ik met je meegaan? Mag ik je vriend zijn? Mag ik je een knuffel geven?" vroeg hij enthousiast. "Nou, ik vind je wel aardig, maar je haar zit wat wild en dat schrikt me een beetje af," zei ze. "Oh! Wat is er mis met mijn haar? Het zou toch goed moeten zitten." reageerde Bhasmâsura verbaasd, terwijl hij zijn handen op zijn eigen hoofd legde. Onmiddellijk veranderde hij in as! Toen hij zijn wens uitsprak, vergat hij zichzelf uit te sluiten! De intense hitte die ontstond bij zijn verbranding was zo heet dat de aarde begon te koken. Tot op de dag van vandaag stroomt er een grote warmwaterbron op de plek waar Bhasmâsura tot as werd gereduceerd.

Discipline in de beoefening op het yogapad kan leiden tot het verwerven van krachten (siddhis). Het is echter essentieel om het yogapad met zuivere intenties te bewandelen. Wie streeft naar macht zal zich niet verder kunnen ontwikkelen op een pad dat bedoeld is voor bevrijding, onvoorwaardelijke liefde, geweldloosheid en hartelijkheid. De verworven krachten kunnen zich uiteindelijk tegen die persoon keren.

Het inzetten van de krachten ten dienste van het welzijn de wereld, zichzelf inbegrepen, brengt welvaart en geluk met zich mee. Dit zijn tevens de belangrijkste eigenschappen van Shiva. Hij schenkt voorspoed en geluk aan de eerlijke en zuivere zoekers en werkt aan de vernietiging van de demonische krachten (asura's), zowel binnen als buiten onszelf.



Santosha: Tevredenheid, dankbaarheid, geluk, aandacht op wat goed en waardevol is

Sûtra II.42. Santosha anuttamah sukha lâbhah

Vanuit een innerlijke houding van tevredenheid (santosha) ontwikkelen zich vreugde, voldoening en het grootste geluk.

Door het cultiveren van een innerlijke houding van tevredenheid in ons dagelijks leven kunnen we tot het grootste geluk groeien. Hoe kunnen we altijd tevreden zijn te midden van tegenslagen, conflicten, ziekten, pijn, angsten, proble-

men, trauma's en negativiteit? In de yoga filosofie staat het concept van het Zelf (Âtma) centraal. Van nature is er een deel in onszelf dat ongeboren, eeuwig, wijs, in harmonie, gezond en gelukkig is. Dit deel is niet onderhevig aan natuurwetten, uiterlijke gebeurtenissen of aardse problemen. Dit deel van ons is de al-helende factor, altijd aanwezig in het Centrum van onszelf. Zonder het Zelf zouden we niet bestaan, en zelfs na ons aardse bestaan zal het Zelf blijven voortbestaan. Het blijft puur, zuiver en onaangeroerd door alles wat er zich afspeelt in de andere aspecten van onszelf en de wereld.

Hoe komt het dan dat we ons soms zo eenzaam, miserabel en verloren voelen? Het 'yogische' wijze antwoord luidt dat we dan het contact met het Zelf verloren zijn en ons identificeren met wat we niet zijn, met de uiterlijke lagen. Al het lijden stopt wanneer we één worden met wie we echt zijn, ons ware, hogere Zelf. Dit is makkelijk gezegd maar moeilijker om dag na dag te leven, beleven, incarneren en realiseren. Het is een onderdeel van het aardse spel (leela) om te vergeten wie we werkelijk zijn en te denken en voelen vanuit de periferie van onszelf. Hoe komen we in contact met ons-Zelf? In de

sûtra's leren we dat inzicht, discipline en volharding zijn vereist. Dagelijkse inzet en bewustzijn - niet alleen op de yogamat - kunnen ons naar het doel leiden. De yoga sutra's tonen de weg.

Hier wordt gesuggereerd om een innerlijke houding van tevredenheid te cultiveren. Dit kan wanneer we beseffen dat de diepste vreugde van binnenuit komt, vanuit de eeuwige vreugdebron verborgen in ons Centrum en Hart. Uiterlijke vreugde en genot komen en gaan: ze maken ons afhankelijk van uiterlijke gebeurtenissen en van de zintuigen. Identificatie met het Zelf is de Bron waaruit we in alle omstandigheden diepe vreugde kunnen putten. Wegen naar het hoogste geluk zijn het oefenen om in elk moment het positieve, goede en waardevolle te zien, elk ogenblik met dankbaarheid te aanvaarden, en elke ontmoeting en elk ogenblik als een (goddelijk) geschenk te ervaren. Elk ogenblik het wonder van het leven met dankbaarheid bewonderen is een belangrijke sleutel: dankbaarheid dat we ademen, dat ons Hart klopt, dat het leven in ons stroomt. Zo kan elk ogenblik een kans worden, die ons naar het hoogste geluk leidt. Innerlijk evenwicht en focus

op het Goede en het goddelijke kunnen ons bevrijden en tevens de gezondheid van lichaam en geest bevorderen.

Oefening: Observeer je adem

Laat je ademhaling vrij en richt je bewuste aandacht naar het proces van de ademhaling. Neem met dankbaarheid het wonder van de adem waar. Vanaf onze geboorte tot onze laatste ademhaling stroomt het Leven in ons met elke inademing. Elke uitademing geeft ons de kans om iets los te laten. In elke adempauze kunnen we stilte ervaren. Stel je voor dat je een positieve eigenschap IN-ademt (liefde, dankbaarheid, moed, vertrouwen, balans, kracht, vrede...). Beschouw met verwondering en eerbied dit vernieuwende, helende en mysterieuze proces. Visualiseer jezelf tevreden, rustig en in evenwicht te midden van bepaalde gebeurtenissen in je dagelijks leven. Ontwikkel onthechtheid op uiterlijke gebeurtenissen en verbind je met een innerlijke houding van dankbaarheid, verwondering en vrede. Observeer aandachtig je lichaam en geest. Kijk en omarm je eventuele rusteloosheid en ontevredenheid vanuit je Centrum. Identificeer je niet met de gewaarwordingen,

observeer ze en neem ze waar. Adem in je Hart. Zoek, vind en verbind je geduldig telkens opnieuw met je innerlijke Wijsheid en Liefde.

Verhaal over de rijke zakenman en de visser

Een welgestelde zakenman zag met enige verbazing een visser lui naast zijn boot liggen en rustig genieten van de kalmte, de zon, het strand en het ritmisch geluid van de golven van de zee. "Waarom ben je niet aan het vissen?" vroeg de rijke zakenman. "Omdat ik voor vandaag al genoeg vis heb gevangen", antwoordde de visser. "Waarom vang je niet nog meer?" vroeg de zakenman, waarop de visser verbaasd zei, "Waarom zou ik?"

"Je zou meer geld kunnen verdienen. Met dat geld zou je een motor op je boot kunnen monteren om verder op zee nog meer vis te kunnen vangen. Je zou genoeg verdienen om nylon netten te kopen waardoor je nog meer vis kunt vangen. Zo zou je genoeg geld hebben om twee boten te bezitten... Misschien zelfs een hele vloot. Dan zou je net zo rijk kunnen zijn als ik."

"Wat zou er dan anders zijn?" vroeg de visser. "Dan zou je kunnen genieten van het

leven," zei de man. "En wat denk je dat ik nu aan het doen ben?" vroeg de visser. Echte tevredenheid, geluk en voldoening zijn te vinden in het hier en nu. Ze komen voort uit dankbaarheid voor wat er is en voor hoe de dingen op dit moment zijn. ➤

De 2 verhalen zijn in iets aangepaste vorm overgenomen uit 60 spirituele verhalen van Yoga Vedanta Aalst. De tekst is verder een bewerking van delen uit Zuivering, wijsheid en geluk met de Yama's en de Niyama's van Alberto Paganini, Yoga Soma 2023. <https://www.yogasoma.be/product-categorie/thamaboekjes/>

Alberto Paganini (1957), filosoof, yogaleraar en auteur, geeft yogalessen, workshops, bijscholingen en opleidingen in binnen- en buitenland. www.yogasoma.be