

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

deel 2

In het westerse leven zijn veel mensen 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 Sûtra'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 Tapas, Svâdhyâya en Îshvara Pranidhâna.

Tapas: Op weg naar bevrijding door inzet, discipline, commitment en doelgerichte beoefening. Tapas vernietigt de onzuiverheden van lichaam en zintuigen, en geeft macht en kracht (siddhi).

Sûtra II.43. Kâya indriya siddhih ashuddhi kshayât tapasah

Door ascese, spirituele discipline of training in het meesterschap over de zintuigen (tapas) worden mentale onzuiverheden vernietigd. Perfectie van en meesterschap over het lichaam en de mentale, handelende en zintuiglijke organen (indriyas) volgt.

Tapas is een Sanskriet concept dat betrekking heeft op de vurige en standvastige inzet van de spirituele zoeker. Het gaat over discipline met doelgerichte oefeningen en voornemens om contact te maken met het Zelf en de spirituele aspecten van het bestaan.

Het doel is zich vrij te maken van afleidingen en misvattingen vanuit de zintuigen en van de identificaties met de materiële wereld om de weg te vinden van het eigen Dharma (het volgen van je ware plicht en natuur), Mukti en Kayvalya (bevrijding van alle illusies en valse identificaties). Met Tapas kiest de leerling of zijn meester een bepaalde oefening met een positieve intentie, die dagelijks herhaald dient te worden voor een vastgelegde periode. De Tapas dient om vastgeroeste patronen en gewoonten op fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en/of spiritueel vlak te doorbreken en in de leerling ruimte te maken voor een nieuwe en bevrijdende manier

van denken, voelen en willen. Door de standvastige uitvoering van de Tapas wint de leerling groeiend meesterschap over zijn lichaam en geest evenals een positieve ontwikkeling van zijn spirituele krachten en vermogens. Innerlijke kracht, tevredenheid, wilskracht en daadkracht worden zo ontwikkeld. Ascese vertegenwoordigt de innerlijke impuls die voorbij de materiële wereld leidt, naar de verbinding met de spirituele essentie. Het betekent opstijgen boven alle mogelijke beperkingen naar de wereld van de onbeperkte mogelijkheden en het bereiken van je hoogste potentieel.

Kies een oefening voor 40 dagen:

- Het volhouden van veertig dagen biedt voldoende herhalingen om een nieuw patroon in je bewustzijn te vestigen.
- Kies een oefening die je ondersteunt in het proces van bevrijding van diverse conditioneringen en patronen op weg naar het bereiken van je-Zelf en naar contact met je ware natuur, doel en taak in dit leven.
- Formuleer innerlijk het vaste besluit om gedurende deze specifieke periode deze Tapas uit te voeren.
- Kies een haalbaar voornemen dat je de kans biedt om je grenzen te verleggen. Beschrijf je taak duidelijk en precies: wat je doet, hoelang, wanneer, waar, hoe.

DOOR GEDISCIPLINEERD EN REGELMATIG TE OEFENEN MET IETS DAT JE HART DOET ZINGEN KOM JE DICHTER BIJ JEZELF

- Deel je voornemen met iemand. Deze persoon kan je (eventueel) steunen tijdens het hele proces. Spreek af hoe dit dient te gebeuren.

Enkele voorbeelden

Dagelijks mediteren, 12 zonnegroeten doen, niet roken, geen alcohol drinken of geraffineerde suiker eten, een hartelijk gesprek met iemand hebben, voor het slapengaan 10 minuten wisselademhaling doen, een bepaalde affirmatie – mantra – sloka herhalen, iemand vergeven, loslaten, liefhebben, een destructieve gewoonte aanpakken, een positieve gewoonte inbouwen...

Verhaal: Mediteren over een buffel

Iemand zocht een leraar op met de wens om ingewijd te worden in meditatie. De leraar adviseerde hem om te mediteren over God. Na een tijdje kwam de leerling uit zijn meditatiekamer en moest bekennen dat hij er niet in was geslaagd om te mediteren: "Het begrip God is veel te vaag voor me," zei hij. De leraar stelde voor om te proberen zich een concrete voorstelling van God te maken, bijvoorbeeld als een vaderfiguur. Maar ook hiermee had de leerling moeite, omdat zijn eigen vader streng was geweest en vooral angst bij hem had opgeroepen. De leraar vroeg: "Is er misschien iets dat je

nauw aan het hart ligt?" De discipel antwoordde: "Ja, mijn buffel." "Mediteer dan over je buffel," raadde de leraar hem aan. Die middag verscheen de leerling niet aan tafel. De leraar ging hem opzoeken en vroeg: "Waarom kom je niet eten?" Hij kreeg als antwoord: "Ik kan niet. De deur is te smal. Mijn hoorns zijn te groot!"

Door gedisciplineerd en regelmatig te oefenen met of over iets dat je hart doet zingen, kom je dichterbij je-Zelf, bij Yoga en bij Meditatie.



Svâdhyâya: Studie over het Zelf, eenwording, zoektocht naar het Zelf en het goddelijke door studie over het Zelf en devotie

Sûtra II.44. Svâdhyâyât ishtha-devatâ-samprayogah

Door studie (onderzoek) over het Zelf en/of het bestuderen en reciteren van spirituele teksten ontstaat vereniging (eenheid, communie) met de gewenste of gekozen 'godheid' (positieve eigenschap, goedheid). Studie, observatie, ervaringen, waarneming en onderzoek over het Zelf, samen met het bestuderen en het reciteren van heilige en spirituele teksten, brengen de

zoekende mens in verbinding met de spirituele wereld, met spirituele wezens en met opbouwende positieve eigenschappen. Alle teksten of kunstwerken die ons inspireren en verheffen kunnen daarvoor dienen. De studie over de hogere werelden brengt ons in verbinding met deze dimensies. Individuele voorkeuren dienen gerespecteerd te worden. Voor elke mens, tijd en cultuur zijn er teksten die beter het eenheids- en groeiproces ondersteunen. Vereniging met de gekozen 'Godheid' (devata) kan voor ons ook de vereniging en integratie van de positieve en goede aspecten van de 'Godheid' betekenen.

Oefeningen:

Meditatie. Observeer jezelf in de verschillende lagen (fysiek, energetisch, emotioneel, mentaal en spiritueel) en richt dan je aandacht en een onderzoekende blik op je Centrum. Begin met het waarnemen van je fysieke lichaam, dan je adem, de energiestroom, je emotioneel en mentaal lichaam en duik dan met je bewustzijn tot je Centrum, Zelf, Hart, Oorsprong en Ziel. *Herhaling van Mantra, Sûtra, Shloka of spirituele tekst.* Herhaal meerdere malen een gekozen tekst en laat toe tot deze stilaan dieper en dieper in je bewustzijn daalt, je inspireert en je verheft.

FORMULEER EEN SANKALPA, INTENTIE, POSITIEVE EIGENSCHAP EN HERHAAL HET IN JE GEEST

Sankalpa: formuleer een Sankalpa, intentie, positieve eigenschap en herhaal het in je geest.

Verhaal: Te laat voor een inwijding
Een man bezocht een Ashram om er een Swami – Guru te spreken. “Swamiji, ik wil graag de Vedānta leren. Wilt u me onder-richten?” De Swami bekeek hem aan-dachtig, glimlachte en sprak: “Arme man, je komt te laat: je zal binnen tien dagen sterven.” De man schrok. “Wat? Bedoelt u dat ik binnen tien dagen zal overlijden? Gaat u mij dan niet onderwijzen?” “Wel, dat gaat niet zo snel. De uitleg van Vedānta kan ik niet in tien dagen geven. Velen beoefenen het al drie of vier jaar en hebben nog steeds weinig bereikt.” Diep onder de indruk ging de man naar huis waar zijn boekhouder op hem wachtte. “Meneer, wij moeten een rechtszaak aan-spannen tegen iemand die u geld schuldig is. Het gaat om een fortuin aan achterstallige betalingen. Wilt u dit document onderteke-nen, zodat ik actie kan ondernemen?” Maar de man antwoordde: “Maak je geen zorgen, ik heb hem geld geleend omdat ik genoeg heb. Als hij niet kan betalen, heeft het dan zin om hem in de gevangenis te laten belanden? Laat maar zitten. Betaalt hij, des te beter, zo niet, vertel hem dat hij het geld mag houden,” zei de man rustig. De boek-houder was stomverbaasd, want hij was

de vorige dag juist hiervoor opgeroepen. Vervolgens riep de man zijn zoon en vroeg hem zijn broer te gaan halen, met wie hij al tien jaar geen contact had gehad. De zoon haalde zijn oom die verrast was door de uit-nodiging. De man omarmde zijn broer stevig en zei: “Broer, alsjeblieft, laten we de oude ruzies achter ons laten en weer broers en vrienden zijn.” Op dezelfde manier herstelde hij de vriendschap met alle andere mensen waarmee hij conflicten had en vervolgens vroeg hij zijn boekhouder om een overzicht van zijn financiën. Hij schreef cheques uit voor verschillende goede doelen. De mensen begonnen hem te prijzen en te bewonderen, maar niemand kende zijn ware geheim. Op de tiende dag begon de man te me-diteren terwijl hij op zijn Dood wachtte. Hij hield de klok in de gaten en het werd middernacht, maar er gebeurde niets en hij vroeg de Swami wat er aan de hand was. Glimlachend antwoordde de Swami: “Misschien heeft de Dood wat vertraging opgelopen. Wacht hier nog een dag en als hij dan nog steeds niet verschijnt zal ik je onderwijzen”. Ook de elfde dag ging voorbij zonder dat hij stierf. “Swamiji, ik leef nog, de Dood is niet gekomen. Schenk me alstublieft nu de wijsheid waarnaar ik verlang.” De Swami antwoordde: “Deze wijsheid heb ik je al geleerd, mijn zoon.” “Maar u leerde me niets, houdt u me voor de gek?” “Vertel me eens wat je gedurende deze tien dagen hebt

gedaan. Hoeveel leugens heb je verteld? Hoeveel mensen heb je bestolen? Hoeveel heb je verdiend met bedrog? Hoeveel vijanden heb je gemaakt?” “Maar Swamiji, ik heb juist vrienden gemaakt, iedereen vergeven en ben zeer vrijgevig geweest. Ik ben een goed mens geworden omdat ik wist dat ik zou sterven.” “Wat vertelden de mensen over jou voor deze tien dagen?” “Niemand mocht me echt. Men zei dat ik hardvochtig en egoïstisch was.” “En wat zeggen ze nu?” “Nu lijkt het erop dat ze van me houden. Sommigen beweren zelfs dat ik een heilige ben.” “En ben je daar tevreden over?” “Ja Swamiji, ik voel me gelukkig. Iedereen lijkt me te mogen. Ik houd van iedereen. Ik ben oprecht gelukkig.” “Goed, ga terug naar huis. Bedenk dat je elk ogenblik kan sterven. Maak vrienden, hou van anderen en laat anderen van jou houden. Leef op die manier tot aan je Dood. Dat is de yoga mentaliteit. Dat is Vedānta. Ga nu in vrede.”

Kennis over het Zelf draait vooral om de praktische toepassing van de tijdloze genezende principes van onvoorwaar-delijke liefde, vriendelijkheid, hartelijk-heid, zuiverheid en mededogen in het dagelijkse leven. Het gaat niet enkel over

UITEINDELIJK ONTDEKKEN WE DAT DE MEEST WAARDEVOLLE SCHATTEN ZICH BEVINDEN IN HET CENTRUM VAN ONS HART, IN ONS WARE HUIS

het theoretisch bestuderen van allerlei spirituele geschriften. Een goede leraar is degene die je begeleidt op het pad naar Zelfkennis (je ware Zelf - Sva). In deze tijd vinden inwijdingen plaats in het leven zelf.



**Īshvara Pranidhāna:
Overgave aan het hoogste**

**Sūtra II.45. Samādhi-siddhiḥ
īshvarapranidhānāt**

Door overgave en devotie tegenover de Heer’ ontstaan volmaaktheid, één zijn, perfecte concentratie en absorptie (Samadhi).

Overgave aan, en devotie voor een hogere kracht, een hoger doel en/of een hogere aspiratie brengen de beste krachten en mogelijkheden in de mens tot leven. Wanneer we geïnspireerd worden door spirituele krachten kunnen we groeien naar de realisatie van ons hoogste toekomstige potentieel. Verbin-ding met het goddelijke door meditatie, overgave, bewondering en devotie verenigt ons met de goddelijke krachten

aanwezig in elk van ons. Op deze manier worden perfecte concentratie, absorptie, bevrijding en Zelfrealisatie mogelijk.

Oefening: Meditatie
Kies iets (godheid, spiritueel wezen, beeld, imaginatie, ervaring, herinnering, symbool) wat voor jou het goddelijke vertegenwoordigt: de volmaakte harmo-nie, vrede en vreugde. Focus op dit beeld, verdiep jezelf in de ervaring en observeer de verandering in je bewustzijn. Laat verstillng en verwondering toe.

Verhaal: De schat onder het huis
In het epische gedicht “De Mathnawi” ver-telt de Sufi-dichter en mysticus Jelaluddin Rumi het verhaal van een man in Caïro die droomt over een begraven schat onder een specifiek huis in Bagdad. Deze man begint een zware reis en na talloze beproevingen en avonturen bereikt hij uiteindelijk Bagdad. Daar ontdekt hij het huis dat in zijn droom genoemd werd. Hij klopt aan en een oude man opent de deur. De reiziger vertelt zijn droom en de eigenaar van het huis reageert: “Dat is vreemd. Afgelopen nacht droomde ik over een huis in Caïro, waar een grote schat begraven ligt.” De man uit Caïro her-kent de beschrijving van het huis als zijn eigen huis en keert terug naar huis. En inderdaad: onder zijn eigen huis vindt hij

een immense schat. Al die tijd had hij er bovenop gezeten zonder het te beseffen. De zoektocht naar de schatten van de goddelijke Bron begint dikwijls buiten onszelf, in de wereld om ons heen. Uiteindelijk ontdekken we dat de meest waardevolle schatten zich bevinden in het centrum van ons Hart, in ons ware Huis. Deze schatten zijn altijd aanwezig geweest en worden ontdekt na talloze avonturen en bewuste ontwikkelings-processen in de materiële wereld.➡

De verhalen zijn in iets aangepaste vorm overgenomen uit 60 spirituele verhalen van Yoga Vedanta Aalst. De tekst is ver-der een bewerking van delen uit *Zuive-ring, 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