



# Kennismaking met YOGA

## Wat is Yoga ?

Yoga duidt enerzijds een doel aan, de staat van yoga, waarin de geest tot rust gebracht is, klaar, helder, en volledig kan gericht worden op een gekozen "onderwerp", in die mate zelfs dat hij één wordt met het gekozen "onderwerp". Deze toestand wordt ook wel de staat van meditatie genoemd. In deze toestand kan de mens zijn "ware aard" ervaren.

Anderzijds is yoga ook de methode, de discipline van mentale beheersing, die onder andere lichamelijke oefeningen gebruikt om tot de staat van yoga te komen.

Het gestelde doel wordt slechts geleidelijk aan benaderd, waarbij de levenswijze en de handelwijze van de beoefenaar ook geleidelijk aan veranderen in functie van de gemaakte vorderingen en de verkregen inzichten.

Zodoende laat de yoga toe om te evolueren naar een grotere inwendige stabiliteit en een grotere bedrevenheid in handelen.

Het is dus een middel tot persoonlijke groei !

Alhoewel afkomstig uit India is yoga universeel. Hij dient dus niet verward te worden met Hindoeïsme.

Vermits het noch een religie is, noch een doctrine, is het absoluut niet nodig om een welbepaalde ideologie aan te hangen om yoga te beoefenen.

Het is nochtans wel een weg naar spirituele groei en als zodanig kan hij gebruikt worden om te komen tot een staat van meditatie of gebed.

In de hoedanigheid van methode gebruikt de yoga diverse praktijken.

Omtrent de manier om deze praktijken aan te wenden zegt de yoga dat men het te bereiken doel duidelijk voor ogen moet houden en dan zonder onderbreking, met volle inzet, volharding en overtuiging doorgaan tot het gestelde doel bereikt is. Tegelijkertijd dient men zich een zekere vorm van onthechting eigen te maken ten opzichte van de bereikte resultaten (overgave), zodat de vereiste inspanning op een ontspannen wijze kan gebeuren.

In de Yoga Aforismen van de wijze Patanjali wordt het probleem duidelijk gesteld en methodes voorgesteld om tot de staat van yoga te komen, het achtledige pad, met volgende onderdelen:

### 1. Yama's : Een juiste houding t.o.v. zijn omgeving (onthoudingen)

- Ahimsâ : geweldloosheid (niet kwetsen).
- Satya : waarheidslievendheid (wat men zegt dient wel nuttig te zijn en niet kwetsend).
- Asteya : eerlijkheid, niet meer nemen dan wat je toekomt.
- Brahmacharya : beheersing van de zinnen, het nastreven van een hoger doel.
- Aparigraha : niet hebzuchtig zijn, niet méér willen dan wat men nodig heeft.

### 2. Niyama's : Een juiste innerlijke houding (voorschriften)

- Saucha : zuiverheid, zowel lichamelijk als mentaal.
- Samtosha : tevredenheid, blijheid om wat is, aanvaarden wat is en ook wat we niet kunnen veranderen (verbeteren), aanvaarden van zijn eigen beperkingen en die van anderen.
- Tapas : dagelijkse oefening, zelfdiscipline, inspanning om het gestelde doel te bereiken.
- Svâdhyâya : zelfstudie, eventueel met behulp van inspirerende geschriften, analyseren van eigen gedrag en de resultaten van zijn inspanningen.
- Îshvarapranidhânâ : overgave aan een hogere werkelijkheid, het zich ten dienste stellen en het opdragen van de vruchten van zijn handelen aan een Hogere Werkelijkheid (ook bij de beoefening van asana's).



# Kennismaking met YOGA

3. **Âsana : Lichaamshoudingen** (rechttop, liggend, omgekeerd, zittend ... ), waarin **het lichaam** (houding, beweging), **de adem** (energie), **de zintuiglijke waarneming** (gewaarwording) en **de geest** (aandacht) **samengaan in een ervaring van de houding**. Daarin wordt gezocht naar de gepaste inspanning en wordt bewust elke overbodige (in)spanning “losgelaten”. Dit geeft een gevoel van **stabiliteit, ontspannen aandacht** en van **welzijn** en kan het lichaam na verloop van tijd bevrijden van onzuiverheden en van al lan verankerde, voordien onbewuste spanningen . Hierdoor wordt het zuiverder, leniger en komt meer levensenergie (prana) beschikbaar voor nuttige activiteiten.

Geïsoleerd hebben ze niet hun optimale nut, maar geïntegreerd in een reeks van meerdere asana's hebben ze elk een nauwkeurige rol en werpen ze pas ten volle vruchten af. De wijze waarop de ene de andere voorbereidt, aanvult en compenseert bepaalt de harmonie en de doeltreffendheid van de ganse reeks.

Een reeks asana's, goed aangepast aan de beoefenaar en regelmatig beoefend, vormt een uitstekend middel om de gezondheid te bevorderen en om zichzelf beter te leren kennen. Zij ontwikkelt, beschermt en ondersteunt het leven, verbetert wat in het lichaam moet veranderd worden, brengt lichamelijke en zintuiglijke beperkingen aan het licht en geeft meer algemene aanwijzingen omtrent de gezondheidstoestand.

4. **Prânâyâma** : Gecontroleerde ademhaling. Ontwikkelt geleidelijk aan het vermogen tot “**rustige aandacht**”, getuige zijn met de kwaliteit van de spiegel. Zij leidt tot meer **innerlijke klaarheid** en daardoor tot een betere kennis omtrent zichzelf, tot juistere handelen, waardoor toekomstige problemen vermeden worden.  
Ook het vermogen om tot inkeer te komen en in de diepte van zijn wezen te verzinken groeit hierdoor geleidelijk aan.

Asana en pranayama samen zorgen voor een betere werking van het lichaam, een fijnere zintuiglijke waarneming, een betere doorstroming van de vitale energie (prana) en vooral voor een zuivering van het ganse systeem.

5. **Pratyâhâra** : Inkering. Het wegtrekken van de aandacht van de zintuigen. Na het tot rust brengen van het denken door de beoefening van de vorige paden (technieken), is dit de eerste stap naar de concentratie van de aandacht (denken, bewustzijn) op een gekozen onderwerp. Pratyâhâra, net zoals de daaropvolgende takken, is iets dat niet rechtstreeks kan beoefend (gedaan) worden, maar iets dat gebeurt onder bepaalde omstandigheden, die we wel kunnen creëren door bepaalde technieken te beoefenen. Wanneer we bijvoorbeeld al onze aandacht richten op het volgen van het proces van de ademhaling, dan wordt ze vanzelf weggetrokken van de zintuigen.
6. **Dhâranâ** : Concentratie. Het houden van de aandacht in één richting, op één gekozen **onderwerp**. Het denken gaat in één bepaalde richting vloeien zoals een kalme rivier, er ontstaat een weg, een verbinding met het gekozen onderwerp. Dit is nodig om tot meditatie te komen.
7. **Dhyâna** : Meditatie. Wanneer het denken, dat rustig in één bepaalde richting vloeit, gaat communiceren met het gekozen onderwerp, wanneer er een interactie ontstaat tussen het **denken** en het gekozen onderwerp, dan is er meditatie. Meditatie is “de” methode om de oorzaken van a-yoga op te lossen.
8. **Samâdhi** : Eenwording, versmelting. Wanneer we zodanig opgaan in iets, dat ons denken er volledig één mee wordt, dan zijn we in een toestand van Samâdhi. Dan is er rechtstreekse kennis van het onderwerp, zonder gedachten. Wanneer dit gebeurt met het Zelf (de Ziener) van de mediterende als onderwerp dan is het gestelde doel bereikt !