

## HET YOGISCHE PAD



# *Het Yogische Pad*

Yograj Premacharya

© 2019 Radj Bhondoe

Titel: Het Yogische Pad  
Auteur: Yograj Premacharya  
Omslagfoto: Rinu

Uitgeverij U2pi, Den Haag  
Druk: Jouwboekdrukkerij.nl  
ISBN: 978 90 8759 902 7  
NUR: 726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# *Inhoud*

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Voorwoord                            | 7   |
| Inleiding                            | 11  |
| Een weg twee richtingen              | 19  |
| Het keerpunt                         | 29  |
| Shreya in een aards bestaan          | 41  |
| Dharma                               | 49  |
| Artha                                | 65  |
| Kama                                 | 81  |
| Moksha                               | 93  |
| Transformatie naar een betere wereld | 99  |
| Sankalpa                             | 123 |
| Verklarende Sanskrit woorden         | 131 |
| Bronnen                              | 133 |



## *Voorwoord*

Dit boek is tot stand gekomen als gevolg van mijn lange zoektocht naar de essentie van het bestaan, een zoektocht die mij al in een vroeg stadium van het leven in contact bracht met de yoga discipline. Mijn absolute fascinatie voor yoga werd gevolgd door een proces van voorbereiding om invulling te geven aan de wens om te leven als yogi. Parallel hieraan liepen ook processen van onder andere carrière, familie-ontwikkeling en mijn rol in de gemeenschap. In toenemende mate raakte ik geconfronteerd met twee schijnbare tegenstellingen, namelijk enerzijds terugtrekking en het leven wijden aan spiritualiteit, en anderzijds leven te midden van de samenleving en volwaardig deelnemen aan het sociaal-maatschappelijke verkeer. Deze worsteling leverde unieke leer- en levenservaringen op. Er volgde een periode waarin ik alles las dat over yoga ging, ik verdiepte mij in de klassieken, de ontwikkeling van yoga in India tijdens de lange periode van buitenlandse occupatie, de recente ontwikkelingen en het overwaaien van yoga naar het Westen. Ik leerde de yogahoudingen, ademhalingstechnieken, meditatie en niet te vergeten de niet-fysieke yoga.

Ik was overtuigd; in een wereld waarin grote technologische vooruitgang en materiële welvaart bestaat, is er ook veel ontevredenheid, onzekerheid, cynisme en angst onder grote groepen mensen. Te midden van dit alles staat yoga overeind als een katalysator voor hoop, positiviteit en optimisme.

De contouren van dit boek tekenden zich af naarmate ik vorderingen maakte in mijn yoga discipline te midden van alle hoogte- en dieptepunten die zich voordeden in mijn eigen leven. Voor mij werden de meeste levensvragen, die ons allemaal vroeg of laat in het leven bezighouden, geleidelijk

aan duidelijker dankzij yoga. Voortschrijdend inzicht leerde bovendien dat terugtrekken niet nodig is, maar dat het juist uitdagend is om als yogi te leven midden in de (Westerse) samenleving, er actief deel van uitmaken en aan bij te dragen. De yogi-eigenschappen manifesteren zich daarbij door de manier waarop wij in de dagelijkse beslismomenten tot keuzes komen en door de kwaliteit van ons handelen in de gemeenschap.

Dit boek is geen theoretische verhandeling, het is concreet gerelateerd aan onze dagelijkse realiteit. Hiervoor is gekozen zodat de lezer (hierna ook zoeker of yogi genoemd) in zijn dagelijkse leven er wat aan heeft en concreet ermee aan de slag kan. Aan een stukje theorie ontkomen we desondanks niet als het over yoga gaat, maar dat beperkt zich tot wat noodzakelijk is om het kader te schetsen. Sanskriet woorden zijn zoveel als mogelijk in de tekst uitgelegd en er is een lijst opgenomen met verklarende Sanskriet-woorden. Alle hoofdstukken eindigen met enkele simpele vragen, de antwoorden van de lezer maken de eigen rol inzichtelijk en ontvouwt zich geleidelijk aan het pad af van de individuele lezer.

Bij het voorbereiden van deze publicatie heb ik ondersteuning gehad van velen in de vorm van opbouwende kritiek, maar ook als morele aanmoediging. Ik ben ze daar zeer erkentelijk voor. Gharietje en Janice wil ik bedanken voor het lezen van de eerste versies van het boek en die te voorzien van waardevol commentaar, Rinu voor het beschikbaar stellen van de omslagfoto en Marije voor het meedenken over de omslag.

Het Yogische Pad mag gezien worden als een uitnodiging om de oneindige bron waaruit wij allemaal voortkomen te verkennen en in dat proces van verkenning ons leven en onze



leefomgeving te veranderen. Dit boek heeft verder geen andere pretenties.

Yograj Premacharya  
Den Haag, November 2019



# 1. Inleiding

*Bandhur atmatmanas tasya, yanatmaivatmana jitah  
anatmanas tu satrutve, vartetatmaiva satruvat*

Voor wie de geest overwonnen heeft, is de geest de beste vriend. Maar voor wie daarin niet geslaagd is, blijft de geest de grootste tegenstander.

(Bhagavad Gita, hoofdstuk 6 vers 6)

Vanaf de geboorte worden wij constant gevoed met ideeën die ons voorbereiden op een welvarend, gelukkig en plezierig bestaan later in het leven. De verhalen, kinderprogramma's, speelgoed, etiketten e.d. die ons als baby, peuter en kleuter al voorgeschoteld worden zijn gericht op voorbereiding om succesvol zijn in de toekomst. Dit geldt ook voor het onderwijs en het aanbod van vakken op school. Met de beste bedoelingen worden we op school gestimuleerd harder te werken, goede cijfers te halen en liefst te excelleren niet alleen op school maar ook later in de maatschappij. Met dezelfde motivatie vindt de keuze van hobby's, vrienden, sociale netwerken e.d. veelal gecalculeerd plaats. Vaak onbewust - omdat we zo geconditioneerd zijn - bepalen we onze sociale netwerken, we zoeken hiervoor mensen die qua achtergronden, opleiding, maatschappelijke status e.d. op ons lijken en ons kunnen versterken.

Zo besteden we een groot en kostbaar deel van ons leven aan het voorbereiden op later, wanneer we "echt gelukkig zijn". Tegelijkertijd ervaren velen van ons dat die beloofde situatie, zo die zich al een keer aandient, slechts van korte duur is. Ons verlangen naar meer zorgt ervoor dat we bij het moment wat we aanduiden als later zelden arriveren. Diep van binnen willen

we allemaal het liefst duurzaam geluk, welvaart en plezier, maar onze levens worden beheerst door de competitie maatschappij waardoor wij constant tijdelijke behoeftebevrediging achterna gaan. Als we duurzaam geluk, welvaart en levensvreugde willen, moeten we daarvoor wel de juiste weg bewandelen. De weg van de competitie maatschappij is duidelijk niet de juiste. Het elkaar constant moeten beconcurreren om meer, brengt ons eerder naar het tegenovergestelde van wat we graag zouden willen. De conditionering *Meer is beter* (meer geld, meer aanzien, meer macht, groter en mooier) krijgen we allemaal impliciet in onze opvoeding, scholing, studie en via onze sociale omgeving mee. Dit heeft grote gevolgen voor de manier waarop onze maatschappij ingericht is en is in grote mate bepalend voor onze beleving van welvaart en welzijn.

Door deze conditionering streeft bijna iedereen een succesvolle carrière na. Dit houdt natuurlijk in veel geld verdienen, stijgen op de maatschappelijke ladder, nog meer labels, aanzien e.d. We werken ons blauw om de werkgever tevreden te stellen voor een promotie, vaak krijgen we die ook als we ons hard genoeg hebben uitgesloofd. Vervolgens moeten we ons nog meer bewijzen in die nieuwe functie en hoewel we het inmiddels erg druk hebben, wekken we graag de indruk dat wij er gelukkig mee zijn. Velen van ons lijken zelfs een heimelijk genoegen te beleven als er gevraagd wordt hoe het gaat en zij kunnen zeggen: “druk, druk, druk”, want dat is vaak een indicatie naar de buitenwereld dat we belangrijk zijn. Ondertussen hebben we steeds minder tijd voor gezin, vrienden, hobby of voor rust. En als we in het proces slachtoffer worden van stress en burnout (de kans is namelijk groot dat het een keer zal gebeuren), gaan we in therapie om daarna gewoon door te gaan, bijna op automatische piloot. We nemen ons voor om het (*later*) wat rustiger aan te doen, maar dat gebeurt niet. We komen

binnen de kortste keren weer terecht in onze dagelijkse routine en in onze oude patronen. *Later* komt nooit; de piketpalen als aankondiging van *later* worden namelijk steeds verder verschoven en ondertussen werken we nog even keihard door, gelovend - inmiddels misschien al tegen beter weten in - dat ergens in de toekomst het goed moet komen en dan zijn we pas gelukkig. Voor velen van ons is dit een hele herkenbare situatie, we zitten er bijna met zijn allen middenin. De competitie maatschappij waarin wij vastzitten wordt treffend aangeduid als een *ratrace* - een serie tredmolens waar muizen in rennen, af en toe naar elkaar kijken, vervolgens nog harder willen gaan, maar feitelijk nergens komen en soms door uitputting er letterlijk bij neervallen. Deze vergelijking lijkt misschien een beetje overtrokken maar het is wel een beeldend metafoor voor de situatie waar velen van ons in zitten.

Een toenemend aantal mensen getroost zich tegenwoordig de moeite om zich af te vragen of dat wel zo is dat al datgeen wat wij vanwege onze conditionering bijna automatisch ondernemen voor een gelukkig leven in de toekomst ook het gewenste resultaat zal opleveren. En waarom moeten we geluk, tevredenheid, vrije tijd en andere zaken die zo verbonden zijn met de kwaliteit van ons leven uitstellen tot later in de toekomst?

Deze vragen komen natuurlijk niet uit de lucht vallen. Wij ondervinden dagelijks de negatieve gevolgen van het principe van economische groei dat bijna met religieuze discipline wordt doorgevoerd door overheden. Groei is zo heilig dat geen enkele overheid het zich kan permitteren bewust een paar jaar minder economische groei na te streven. Bijvoorbeeld om de aarde kans te geven zich te herstellen van alle milieu- en andere schade die wij haar hebben toegebracht in ons streven naar vooruitgang. Of om zodoende arme landen in de wereld ruimte te bieden

om te groeien. Zo krijgen deze landen wat meer mogelijkheden om basisvoorzieningen te creëren waardoor de armoede kan afnemen.

De negatieve effecten van het kwantitatieve groei-principe van de economie zijn substantieel; ontwrichting van het ecologische evenwicht, afnemende leefbaarheid van onze planeet, aanhoudende situaties van armoede en honger, verslechterende gezondheid van de wereldbevolking en zoveel meer kunnen we hier opsommen. De sociale gevolgen liegen er ook niet om. Omdat het allemaal sneller en efficiënter moet (tijd betekent tenslotte geld!), lijkt niemand echt tijd en aandacht te hebben voor de ander. Vereenzaming is in veel ontwikkelde landen een groot probleem. Door vereenzaming sterven in Japan bijvoorbeeld jaarlijks zoveel ouderen onopgemerkt dat het soms maanden duurt voordat het opgemerkt wordt door familie of vrienden. Er bestaat zelfs een industrie voor om de stoffelijke resten op te ruimen!

De intermenselijke contacten ook met onze dierbaren als kinderen, partner, ouders, broers en zussen worden oppervlakkiger. De verregaande individualisering leidt ertoe dat bijvoorbeeld smartphones, apps en smilies de plaats overnemen van persoonlijk contact tussen mensen. Met de ontwikkelingen in de informatietechnologie veranderen ook de sociale relaties in de samenleving. De robot bijvoorbeeld wordt zo intelligent dat het steeds meer taken (gesprekken, hulp in de huishouding e.d.) van ons kan overnemen. En het gaat in de toekomst echt gebeuren dat de robot als surrogaat partner - of een andere in te programmeren rol - in het leven van de mens een belangrijke rol gaat vervullen.

Bij een toenemend aantal mensen bekruipt daarom ondanks alle opgebouwde welvaart, zekerheden of maatschappelijke status een gevoel van ontevredenheid en van onbevrediging.

Bij sommigen komt het gevoel op jonge leeftijd, bij anderen pas later (misschien na hun leeftijd van carrière-opbouw). Hoe moet het voelen voor iemand, zo aan het einde van zijn carrière waarin hij naar beste vermogen bijgedragen heeft aan de samenleving en familie, om erachter te komen dat het allemaal misschien niets wezenlijks heeft opgeleverd?

Hoe kunnen we dit voor zijn, bestaat er een manier om te voorkomen dat we slachtoffer worden in de competitie van de samenleving? Of als we al slachtoffer zijn, hoe kunnen we de situatie omkeren en ons weer helen? Liefst niet aan het einde van de levensloop, maar juist wanneer wij nog volop bezig zijn die op te bouwen.

De yogische *rshis* (zieners) hebben ons hierop al eeuwen geleden gewezen. Patanjali, een van de grondleggers van de moderne yoga (zie ook pagina 44) noemt dit *dukha*, het lijden als gevolg van onwetendheid over onze ware identiteit. Door deze onwetendheid worden wij gedreven tot het slaafs nastreven van zintuiglijk genot. De competitie maatschappij waarin wij leven is opgebouwd op de fundering van de simpele redenering: dat wat onze zintuigen bevredigen, ervaren wij als zijnde goed voor ons. En wat goed voor ons is moeten wij nastreven, hoe meer, des te beter. Het probleem is alleen - zie ook verdere hoofdstukken - dat wij niet onze zintuigen zijn. We hebben het aan het verkeerde eind als wij alsmaar onze zintuigen bevredigen, denkend dat wij ons ermee een grote dienst bewijzen.

De yogische zieners hebben uitvoerig nagedacht over het ware Zelf. Met name is dit te vinden in uitgebreide redeneringen erover in de Upanishads. Het ware Zelf wordt in de Upanishads stap voor stap ontdaan van alle lagen waarmee het omhuld

is. Zo komt de zoeker tot de kern ervan om te ontdekken dat het ware Zelf feitelijk niets anders is dan het Absolute. In de Vedische literatuur wordt dit treffend verwoord met *Tat Tvam Asi*, Dat ben Jij (met “Dat” wordt bedoeld het Absolute).

De klassieke geschriften uit de yoga traditie (onder andere Yoga Sutra van Patanjali, de Upanishads en de Bhagavad Gita) bieden concrete handleidingen voor bewustwording over het ware Zelf en vanuit dat bewustzijn in het dagelijkse leven te handelen en te coëxisteren met anderen in de samenleving. Daar waar de Upanishads het hebben over de uitvoerige zoektocht naar onze ware identiteit, geeft Patanjali hele concrete handvatten voor zelfrealisatie en bespreekt de Bhagavad Gita de verschillende oriëntaties van yoga.

In de volgende hoofdstukken bespreken wij yoga, maar niet de yoga zoals wij die kennen van mooie plaatjes en glossy magazines, het gaat ons hier juist om de niet-fysieke aspecten van yoga. De dimensies van yoga die ons kunnen behoeden voor de mogelijkheid dat wij in de consumptie- en competitie maatschappij onze kansen op duurzame beleving van tevredenheid, welzijn en geluk verspelen.

Wij bespreken eerst de yogische concepten *shreya* en *preya*, die van grote invloed kunnen zijn op de kwaliteit van onze dagelijkse keuzes. De yoga Sutras bespreken wij vervolgens in relatie tot de vier Vedische levensdoelen. Tenslotte kijken wij hoe yoga ons leven beïnvloedt en hoe wij yoga-waarden effectief kunnen inzetten voor een betere wereld.

Het Yogische Pad daagt de zoeker uit voor bewustwording van onze ware natuur en vanuit die bewustwording de samenleving beter te begrijpen. Het is een bewuste en logisch beredeneerbare keuze die ons laat zien dat het mogelijk is om onze wereld te veranderen. Het begint wel bij ons zelf!



# *Vragen*

Noem twee dingen die moeten veranderen in de manier waarop wij leven?

Wie is verantwoordelijk voor die verandering?

Heb jij ook een verantwoordelijkheid daarin?

Zo niet, maak duidelijk waarom niet.

Zo ja, maak concreet wat het inhoudt en op welke wijze jij invulling aan geeft of wilt geven.



## 2. Een weg, twee richtingen

*Er zijn twee zelve, het afzonderlijke ego en de onzichtbare Atman.  
Wanneer iemand boven ik, mij en mijn staat, wordt de Atman onthuld  
als iemands ware Zelf.*

(Katha Upanishad hoofdstuk 2 vers 13)

Het leven van de mens in de samenleving kan vergeleken worden met een wagen getrokken door paarden die geleid worden door de wagenmenner. De wagen is het lichaam, de paarden zijn de zintuigen, de wagenmenner is de geest en de reiziger het ware Zelf (*atman*). De reiziger geeft aan de wagenmenner de bestemming door van de reis. Als de paarden in beweging komen en de wagenmenner de paarden niet strak in de teugels heeft, zullen de paarden allemaal hun eigen weg op willen. Het dominante paard bepaalt dan de richting. Als er meerdere dominante paarden zijn dan is de richting zoek. Op dezelfde wijze functioneren onze zintuigen; als ze niet beheerst worden door de geest, zullen zij zelf actief op zoek gaan naar plezier en ons afleiden van het pad dat leidt naar onze ware bestemming. De geest heeft zelf ook de neiging om met behulp van de zintuigen de verlokkingen achterna te gaan. De geest heeft daarom aansturing van het ware Zelf. Ook wanneer de geest zogenaamd sterk is, kunnen de verlokkingen zelf de geest opzoeken en inspelen op zijn zwakten, vaak zwichten wij (de geest) dan nog. Dit is de richting die in de yogische traditie wordt aangeduid als *preya*.

Er bestaat een andere richting. Deze richting is voor de geest uitdagender, maar leidt wel zonder omwegen naar de bedoelde