

DEEPAK CHOPRA
& DAVID SIMON

Van dezelfde auteurs:

Ayurvedisch kruidenboek

Van Deepak Chopra:

De 7 spirituele wetten van succes

Leven in overvloed

Het geluk in jezelf

De 7
spirituele
wetten van
yoga



Voor het versterken
van lichaam en geest



ALTAMIRA

INHOUD

| | | |
|----------|--|-----|
| | Woord vooraf: de vier vormen van yoga | 7 |
| | Dankbetuigingen | 12 |
| | Inleiding | 14 |
| DEEL I | DE FILOSOFIE VAN YOGA | |
| 1 | Yoga is vereniging | 21 |
| 2 | Vragen van de ziel | 38 |
| 3 | De koninklijke weg naar vereniging | 46 |
| 4 | De 7 spirituele wetten van yoga | 67 |
| DEEL II | MEDITATIE EN ADEMHALING | |
| 5 | Meditatie: het tot rust brengen van een woelige geest | 99 |
| 6 | Bewegende energie: pranayama en bandha's | 123 |
| DEEL III | YOGABEOEFENING | |
| 7 | Bewustzijn in beweging: yoga-asana's | 147 |
| 8 | Sessie volgens de 7 spirituele wetten van yoga | 203 |
| | Conclusie | 226 |
| | Aanbevolen literatuur | 230 |
| | Register | 234 |

WOORD VOORAF

DE VIER VORMEN VAN YOGA

*Vaak ga je op zoek naar het ene en
vind je het andere.*

NEEM KAROLI BABA

Het woord *yoga* houdt verband met het woord 'juk'. Yoga is de vereniging van lichaam, geest en spirituele geest – de vereniging van jouw individualiteit met de goddelijke intelligentie die het universum organiseert en leidt. Je biologische organisme bestaat uit elementen en krachten. Yoga is een staat van zijn waarin die elementen en krachten in harmonieuze interactie zijn met de elementen van de kosmos. Wanneer je je eenmaal in deze toestand bevindt, ervaar je een groter emotioneel, psychologisch en spiritueel welbevinden. Ook zul je steeds vaker merken dat je wensen vanzelf worden vervuld. In yoga – in vereniging met de ziel – zijn jouw wensen en de wensen van de natuur één. Wanneer je samen met het oneindige deelneemt aan het proces van creativiteit, vallen je zorgen weg en ervaar je een gevoel van licht-

hartigheid en vreugde. Intuïtie, inzicht, verbeeldingskracht, creativiteit, betekenis en doel ontwikkelen zich vanzelf. Je maakt juiste keuzes die niet alleen jou, maar iedereen die de gevolgen van jouw keuzes ondervindt ten goede komen. In het evangelie van Matteüs zegt Jezus: 'Mijn juk is gemakkelijker en mijn last is licht.' Daarmee geeft hij uitdrukking aan het kernprincipe van yoga. Zijn intelligentie is op één lijn met de kosmische intelligentie, zijn wil is een met de goddelijke wil.

Traditioneel zijn er vier vormen van yoga: *Gyan*, *Bhakti*, *Karma* en *Raja*. Gyanyoga is de yoga van inzicht. De yoga van inzicht is ook de yoga van wetenschap. (Wetenschap is ten slotte de kennis van de wetten der natuur.) De wetten der natuur zijn Gods gedachten. Wetenschap is God die God aan God uitlegt via een menselijk zenuwstelsel. Wetenschap staat niet vijandig tegenover spiritueel ontwaken; het is eerder een potentieel behulpzame vriend. De wetenschap van vandaag onthult ons het mysterieuze, niet-lokale gebied waar alles onmiddellijk gecorreleerd is aan al het andere. Daar lossen tijd, ruimte, materie, energie en kennis op in een veld van pure potentialiteit. In deze sfeer manifesteert zich het onmetelijke potentieel van alles dat was, is en zijn zal. Het differentieert zich in de toeschouwer en zijn omgeving, in de waarnemer en het waargenomene, in de kenner en het gekende.

In de *Upanishads* wordt naar de yoga van inzicht verwezen als naar 'het scherp van de snede'. We krijgen dan ook de

waarschuwing dat we dit pad voorzichtig moeten betreden. Bij het vergaren van inzicht in de wetten der natuur lopen we het risico arrogant te worden. Arrogantie blaast het ego op, en het ego overschaduwde de ziel. De oorspronkelijke oprechte zoektocht verwordt tot een vervreemding van de bron waarmee we nu juist nauw contact zochten.

Werkelijk grote wetenschappers staan bekend om hun nederigheid. Immers, zelfs bij het onderzoeken en ontrafelen van het onbekende is dat onbekende nadrukkelijker aanwezig dan ooit en wordt het almaar mysterieuzer. Nederigheid leidt tot verwondering, wat weer tot argeloosheid leidt. De terugkeer van argeloosheid nodigt ons uit het lichtende mysterie van het leven binnen te gaan en ons eraan over te geven.

De yoga van inzicht kan een prachtig pad zijn. Wel moeten we dan volwassen genoeg zijn om te begrijpen dat er verlokkingen zijn die ons tijdelijk in afleidingsacties van het intellect kunnen verstrikken.

De tweede yoga is *Bhakti* – de yoga van liefde en toewijding. *Bhakti* is liefde van God, maar ook het uitdrukken en bloeien van liefde in al je relaties. Het goddelijke licht van God woont in alles wat leeft, en trouwens, zelfs in alles dat wij als levenloos beschouwen. Door onze relaties met anderen ontdekken we ons hogere zelf. Wanneer we deze reis beginnen, komen we door stadia van aantrekking, verliefdheid, nauw contact, intimiteit, overgave, passie en extase. Maar ten slotte komen we weer aan bij de bron van liefde en de bron van leven.

De yoga van liefde is een prachtig pad, maar we moeten

liefde niet verwarren met in onszelf verdiept zijn, met eigendunk of met zelfmedelijden. Als je aandacht besteedt aan liefde, aan liefde denkt, liefde tot uitdrukking brengt en liefde tot de basis van al je keuzes maakt, beoefen je Bhaktiyoga, de yoga van liefde.

De derde yoga wordt Karmayoga genoemd. De ultieme uitdrukking van Karmayoga is het erkennen dat iedere handeling aan het Opperwezen toebehoort. Wanneer je innerlijke houding is dat al je daden van God komen en aan God toebehoren, ben je een Karmayogi. De Karmayogi zegt in zichzelf: 'Ik ben een instrument van het eeuwige oneindige wezen. Elk van mijn ademtochten, elk van mijn daden is een goddelijke beweging van het oneindige. Mijn gedachten en daden komen uit het oneindige en keren terug tot het oneindige.' Het beoefenen van Karmayoga leidt ertoe dat je bij wat je doet spontaan afstand neemt van resultaten en van op één punt gerichte aandacht. Wanneer je vanuit dit bewustzijnsniveau handelt, legt dat je niet vast. In plaats daarvan bevrijdt het je en stelt het je in staat spontaan te erkennen dat je een eeuwig wezen op een kosmische reis bent. Karmayogi's zijn niet bezorgd, omdat zij geen zorgen hebben. De karmayogi weet dat God handelt en zorg draagt voor de resultaten.

De vierde yoga staat bekend als Rajayoga, het hoofdonderwerp van dit boek. Rajayoga wordt vaak het koninklijke pad genoemd, omdat deze yoga rijk en overvloedig is aan kennis en ervaring. Rajayoga kan met wat oefening door iedereen worden gedaan.

Rajayoga is de weg van vereniging door oefeningen die je

bewustzijn mee naar binnen nemen. De essentie van Rajayoga is de integratie van lichaam, geest en ziel door methoden die de coördinatie tussen lichaam en geest versterken. Deze technieken activeren evenwicht, gratie en kracht, en helpen je een gecentreerd bewustzijn te ontwikkelen, zelfs te midden van chaos en beroering. Ze verbeteren je lichamelijke gezondheid en je geestelijke helderheid, en je waarnemingsvermogens nemen erdoor toe. Door deze oefeningen kun je een grotere vitaliteit gaan ervaren, die tot uiting komt in betere geestelijke en lichamelijke vermogens. Rajayogi's genieten meer van het leven, omdat enthousiasme en inspiratie een dagelijkse ervaring worden.

Rajayoga helpt je de andere vormen van yoga met meer gemak en vreugde en moeiteloos te beoefenen. Wanneer je je lichamenlijk vitaal, emotioneel stabiel en psychisch gecentreerd voelt, kan en wil je meer liefhebben en echte compassie tot uitdrukking brengen. Je kunt je beter aan de wil van God overgeven, en je begint aan een nooit eindigende reis van kennis.

We willen degenen die het gevoel hebben dat God moeilijk te vinden is, aanmoedigen de principes in dit boek in praktijk te brengen. Je zult ontdekken dat God helemaal niet moeilijk te vinden is. Je kunt God onmogelijk vermijden, want er is geen plek waar God niet is.

3

DE KONINKLIJKE WEG
NAAR VERENIGING

In de houding van stilte vindt de ziel het pad in een helderder licht, en dat wat ongrijpbaar en misleidend is lost zich op in kristallen helderheid.

MAHATMA GANDHI

Je lichaam is een moleculenveld. Je geest is een gedachteveld. Aan je lichaam en geest ligt een bewustzijnsveld ten grondslag, dat ook je lichaam en geest voortbrengt – het domein van de ziel. Wanneer je jezelf eenmaal kent als een onbegrensde ziel die vermomd is als lichaam en geest, bevrijdt dat je om met vertrouwen en compassie, met liefde en enthousiasme te leven. Om de sluiers weg te halen die de diepste lagen van je wezen verbergen, werkte Maharishi Patanjali de acht takken van yoga uit – *Yama*, *Niyama*, *Asana*, *Pranayama*, *Pratyahara*, *Dharana*, *Dhyana* en *Samadhi*. Soms worden ze de acht ledematen (*ashtanga*) van yoga genoemd, maar ze moeten niet worden gezien als elkaar opvolgende stadia. Ze dienen eerder als verschillende ingangen naar een verruimd zelfgevoel door interpretaties, keuzes en ervaringen

die je herinneren aan je wezenlijke aard. Dit zijn de bestanddelen van *Rajayoga*, het koninklijke pad naar vereniging. Laten we elk van deze bestanddelen eens wat meer in detail bekijken.

DE EERSTE TAK VAN YOGA:
YAMA

Yama wordt doorgaans vertaald als de regels van sociaal gedrag. Het zijn de universele richtlijnen om je met anderen bezig te houden. De *Yama's* worden traditiegetrouw beschreven als:

- 1 geweldloosheid betrachten;
- 2 de waarheid spreken;
- 3 gepaste seksuele beheersing betrachten;
- 4 eerlijk zijn;
- 5 edelmoedig zijn.

Alle spirituele en religieuze tradities stimuleren mensen om ethisch te leven. Yoga is het daarmee eens, maar geeft ook toe dat het moeilijk is om in volmaakte harmonie met je omgeving te leven vanuit de moraal – via een voorgeschreven reeks van ‘je moet’ en ‘je moet niet’. Patanjali beschrijft de *Yama's* als het spontaan evolutionaire gedrag van een verlicht wezen.

Als je erkent dat je individualiteit nauw verweven is met de stof van het leven – dat je een draad bent in het web van

het leven – kun je niet meer handelen op manieren die schadelijk zijn voor jezelf of voor anderen. Je bent trouw aan de regels van sociaal gedrag omdat je je gedraagt vanuit het niveau van spontaan juist handelen. Deze staat van gedrag overeenkomstig de wet der natuur wordt *Kriya Shakti* genoemd. Hoewel de Sanskritwoorden *kriya* en *karma* allebei ‘actie’ betekenen, is *kriya* actie die geen reactie voortbrengt, in tegenstelling tot *karma*, dat automatisch evenredige gevolgen voortbrengt. Er zijn geen persoonlijke consequenties wanneer je handelt vanuit het niveau van Kriya Shakti, omdat je geen enkele weerstand produceert. Soms beschrijven mensen deze toestand als ‘in de stroom zijn’ of ‘in de zone zijn’.

Wanneer je vanuit dit niveau van je ziel handelt, ben je niet in staat tot gewelddadigheid, omdat je hele wezen in vrede is geworteld. Dit is de essentie van de eerste Yama, in het Sanskrit bekend als *ahimsa*. Je gedachten zijn geweldloos, je woorden zijn geweldloos en je daden zijn geweldloos. Er kan geen gewelddadigheid opkomen, omdat je hart en je geest vol zijn van liefde en compassie voor het menselijk lot. Mahatma Gandhi verdedigde het principe van geweldloosheid in de onafhankelijkheidsbeweging van India tegen Groot-Brittannië. Hij zei: ‘Als je liefde uitdrukt op zo’n manier dat zij een onuitwisbare indruk op je zogenaamde tegenstander maakt, moet hij die liefde teruggeven... en daarvoor is veel meer moed nodig dan voor het uitdelen van klappen.’

De tweede Yama is oprechtheid of *satya*. Oprechtheid komt voort uit een staat van zijn waarin je in staat bent je

waarnemingen van je interpretaties te onderscheiden. Je aanvaardt de wereld zoals die is en je erkent dat werkelijkheid een selectieve daad van aandacht en interpretatie is. Je erkent dat de waarheid voor iedereen anders is. Je verplicht jezelf keuzes te maken die het leven ondersteunen en die in lijn zijn met een verruimd zelfbeeld. Patanjali beschreef waarheid als de zuiverheid van denken, spreken en handelen. Je spreekt de zoete waarheid en je bent daarom eerlijk omdat oprechtheid een uitdrukking is van je toewijding aan een spiritueel leven. De voordelen op korte termijn van het verdraaien van de waarheid worden overtroffen door het ongemak dat ontstaat door het verraden van je integriteit. Uiteindelijk erken je dat waarheid, liefde en God verschillende uitdrukkingen zijn van dezelfde ongedifferentieerde werkelijkheid.

Brahmacharya, de derde Yama, wordt vaak vertaald als celibaat. Wij menen dat dit een beperkte kijk op deze yama is. Het woord is afgeleid van *achara*, dat ‘weg’ betekent, en *brahman*, dat ‘eenheidsbewustzijn’ betekent. In de Vedische gemeenschap kiezen mensen traditioneel een van de twee wegen naar verlichting: de weg van het gezinshoofd of de weg van degene die wereld vaarwel zegt. Voor diegenen die de weg van een monnik of een non kiezen behelst de weg naar eenheidsbewustzijn uiteraard het nalaten van seksuele activiteit. Voor de grote meerderheid van mensen die de weg van het gezinshoofd kiezen betekent *brachmacharya* het zich verheugen in de gezonde uitdrukking van seksuele energie. Eén interpretatie van het woord *charya* is ‘grazen’. Dit sugge-

reert als betekenis van brahmacharya dat je deelneemt aan het heilige terwijl je bezig bent met je dagelijks leven.

De essentiële creatieve kracht van het universum is seksueel, en jij bent een liefdevolle manifestatie van die energie. Wanneer je de gehele schepping ziet als een uitdrukking van de goddelijke impuls om zich voort te planten, verheug je je over de creatieve krachten. Brahmacharya betekent dat je een wordt met de creatieve energie van de kosmos. Wanneer ten slotte je ziel de liefde bedrijft met de kosmos, kan een meer uitgebreide uitdrukking van liefde je behoefte om je seksualiteit te uiten gaan vervangen.

De vierde Yama, *asteya*, of eerlijkheid, betekent het laten varen van de gedachte dat dingen buiten jezelf je veiligheid en geluk zullen verschaffen. Asteya komt tot stand in een staat van niet-grijpen. Een gebrek aan eerlijkheid komt bijna altijd voort uit angst voor verlies – verlies van geld, liefde, positie, macht. Het vermogen om een eerlijk leven te leiden is gebaseerd op een diepe connectie met de ziel. Wanneer innerlijke volheid de overhand heeft, verlies je de behoefte om te manipuleren, te verduisteren of te bedriegen. Eerlijkheid is de intrinsieke toestand van iemand die een leven van integriteit leeft. Volgens yoga is leven ondersteunend, evolutionair gedrag het natuurlijke gevolg van verruimd bewustzijn.

De vijfde Yama, edelmoedigheid, of *aparigraha*, stamt af van de verschuiving in innerlijke referentie van hoofdzakelijk op het ego gebaseerd naar hoofdzakelijk op de ziel gebaseerd. Een yogi die weet dat zijn wezenlijke aard niet-lokaal is, drukt spontaan edelmoedigheid uit in elke gedachte, elk

woord en elke handeling. Een vernauwd gewaarzijn versterkt begrenzingsen. Verruimd gewaarzijn brengt bewustzijn van overvloed voort. Deze Yama impliceert de afwezigheid van weerzin. Als je in *aparigraha* geworteld bent, verliest je gehechtheid aan het vergaren van materiële bezittingen zijn greep op je. Dat betekent niet dat je niet van de wereld geniet, maar je zit er eenvoudigweg niet in gevangen. Door het doen van yoga wordt een verruimd gewaarzijn gecultiveerd. Dat wekt edelmoedigheid op omdat de natuur edelmoedig is.

DE TWEEDE TAK VAN YOGA: NIYAMA

De tweede tak van yoga zoals die door Patanjali werd geschetst is Niyama, traditiegetrouw uitgelegd als individuele gedragsregels. Wij beschouwen ze als de kwaliteiten die op natuurlijke wijze tot uiting komen in een evolutionaire persoonlijkheid. Hoe leef je wanneer er niemand kijkt? Welke keuzes maak je wanneer jij de enige getuige bent? De Niyama's van yoga stimuleren:

- 1 zuiverheid;
- 2 tevredenheid;
- 3 discipline;
- 4 spiritueel onderzoek;
- 5 overgave aan het goddelijke.

In het Chopra Center onderwijzen we een meditatietechniek met mantra's die de Oerklankmeditatie wordt genoemd. Daarbij krijgt iemand een van 108 mantra's toegewezen, gebaseerd op de geboortedatum en -plaats van die persoon. Dit vereist een persoonlijke instructie, die in de meeste steden ter wereld beschikbaar is via onze gediplomeerde meditatie-instructeurs (zie de appendix voor informatie over het vinden van een instructeur in jouw omgeving).

Volgens de theorie die ten grondslag ligt aan de Oerklankmeditatie geeft het universum op verschillende momenten van de dag uiting aan verschillende vibratiefrequenties. Ga maar eens na hoe anders de omgeving aanvoelt bij de dageraad dan op het middaguur of bij de schemering. In de loop van een maanmaand verandert de 'klank' van de wereld ongeveer 108 keer. Een van deze 108 klanken wordt toegewezen, gebaseerd op iemands geboortetijd, -datum en -plaats. Van deze oerklank of mantra wordt gezegd dat die de klank van de kosmos vertegenwoordigt op de drempel tussen potentiaaliteit en individualiteit. Tot het moment dat we door het geboortekanaal tevoorschijn komen, zijn we immers menselijke wezens in potentie. Deze oerklank kun je gebruiken als een meditatievoertuig om terug te gaan over de drempel van individualiteit naar universaliteit – het ultieme doel van meditatie.

CHAKRAMEDITATIE

Een ander soort meditatie behelst het hardop reciteren van mantra's om een genezende resonantie in lichaam en geest te creëren. Met elk van de zeven energiecentra in het lichaam, bekend als chakra's, wordt een mantra in verband gebracht. De chakra's zijn belangrijke verbindingpunten tussen het bewustzijn en het lichaam, en elk van hen wordt in verband gebracht met een specifieke vibratie. Zieners uit vroeger tijden stelden ze voor als wielen of draaikolken van levenskracht. Soms worden ze in verband gebracht met belangrijke neurale netwerken of hormonale systemen.

| CHAKRA | NEURALE VERBINDING | HORMONALE VERBINDING |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Eerste – wortel | sacrale plexus | adrenalineklieren |
| Tweede – seksueel | lumbale plexus | geslachtsklieren |
| Derde – macht | plexus solaris | pancreas (insuline) |
| Vierde – liefde | hartplexus | thymusklier |
| Vijfde – expressie | halsplexus | schildklier |
| Zesde – intuïtie | halsslagaderplexus | hypofyse |
| Zevende – wijsheid | cerebrale cortex | pijnappelklier |

Elk centrum wordt in verband gebracht met een menselijke basisbehoefte. Wanneer het centrum open is, zorgt de energie die door het chakra stroomt dat je je minder hoeft in te spannen om aan die behoeften te voldoen. Als in een bepaald gebied in het systeem van lichaam en geest een blokkade

aanwezig is, stagneert de energie en is het moeilijker om je intenties te realiseren. Je kunt ieder centrum activeren door je aandacht naar de plaats van het chakra te brengen en de ermee verbonden mantra hardop te laten klinken.

Ga om deze meditatie te beginnen gemakkelijk zitten en zorg dat je rug recht is. Sluit je ogen en visualiseer de ligging van het energiecentrum waar je je aandacht op wilt richten. Haal diep adem en zing op de uitademing de mantra in één lange lettergreep. Voel de gewaarwordingen in je lichaam en merk het gevoel van alerte kalmte in je geest na iedere mantra. Stel je voor dat er vanaf de onderkant van je ruggengraat moeiteloos energie door de verschillende energiecentra stroomt die opstijgt door de bovenkant van je hoofd. Merk op hoe je je in de meditatie voelt en welke invloed die heeft wanneer je naar het actieve leven teruggaat.



HET EERSTE CENTRUM: HET WORTELCHAKRA

Het wortelchakra, in het Sanskrit bekend als *muladhara*, bevindt zich onder aan de ruggengraat. Het bestuurt je basale overlevingsbehoeften. Wanneer de energie vrijelijk door dit centrum stroomt, heb je vertrouwen dat je zonder worstelen aan je basisbehoeften kunt voldoen. Wanneer er een blokkade in dit gebied zit, voel je vaak angst en bezorgdheid.

De *wet van karma* bestuurt het eerste energiecentrum. Op het fysieke vlak resulteert iedere actie die je onderneemt in een overeenkomstige reactie. Om de mogelijkheid te maximaliseren dat je daden evolutionaire reacties voortbrengen, kun je je lichaam gebruiken als een keuzebepalend instrument. Denk na over de mogelijkheden die voor je liggen en luister naar de signalen van je lichaam. Deze gevoelens die uit het wortelchakra voortkomen zijn niet aangenaam en niet onaangenaam.

Je lichaam evalueert al je beslissingen. Het kijkt of die aan je behoefte aan zekerheid zullen voldoen, of dat je je er meer bedreigd door zult voelen. Het eerste chakra verbindt je met de aarde. Het geeft wezenlijke informatie over de mogelijke voeding of toxiciteit die voortvloeit uit wat je doet. Het open en stromend houden van de energie in dit basischakra is de sleutel tot zowel fysieke als emotionele overvloed.

De kleur voor dit energiecentrum is rood. Het wordt in verband gebracht met het element aarde en met de reukzin.

De mantra voor het eerste chakra is *Lam*.

DE ZONNEGROET OP EEN STOEL

Wij menen dat de zonnegroet zoveel goed doet, dat we een gewijzigde versie hebben ontwikkeld die op een stoel kan worden gedaan. Je kunt deze gewijzigde zonnegroet doen terwijl je in een auto meerijdt op een lange reis, wanneer je op je werk aan je bureau zit, of wanneer je in een vliegtuig zit. Deze houdingen verlichten de spanning in je ruggengraat, verbeteren de bloedsomloop en verlichten spierpijnen.

Begin de groet door gemakkelijk met een rechte rug en je handen voor je borst op je stoel te gaan zitten. Adem rustig.

Reik op een inademing met beide handen naar boven, naar de houding die naar de hemel reikt, waarbij je je rug uitrekt.



Buig naar voren naar de hand-voethouding, leg je borst op je knieën en laat je handen naast je voeten rusten. Adem uit.

Buig je rug naar de uitgerekte houding (die lijkt op de ruiter), trek je linkerknie op terwijl je naar het plafond kijkt. Adem in.

Adem gedeeltelijk uit terwijl je je kin naar beneden brengt naar je linkerknie in de gebogen positie (die lijkt op de berg). Rol rustig je rug naar voren.

Buig vervolgens weer naar voren in de hand-voethouding, met je borst op je knieën en je handen op de grond naast je voeten. Adem volledig uit.

Laat je handen en armen beneden bij je benen en buig je rug en nek naar de cobrahouding terwijl je gedeeltelijk inademt.