

Inzicht is Alles, deel 2 van 2

is een vertaling en commentaar
op de Yoga Soetra van Patanjali,
de wereldwijd geaccepteerde autoriteit
op het gebied van Yoga.

Dit boek behandelt de laatste twee
van de vier hoofdstukken van de
oeroude tekst van Patanjali.

De eerste twee hoofdstukken van
deze traditionele tekst worden vertaald
en becommentarieerd in
Inzicht is Alles, deel 1 van 2.
ISBN van deel 1: 9783750429475
ISBN van deel 2: 9789403689203



Inzicht is Alles

*Oeroude wijsheid
voor de moderne mens*

*Een nieuwe vertaling met
gezond verstand commentaar
op de Yoga Soetra van Patanjali*

Deel 2 van 2

Het allesomvattende Inzicht





*Satyaat naasti
pari dharmaha*

*Er is geen
hogere religie
dan de waarheid*



Inhoudsopgave

Voorwoord en Inleiding 9

Hoofdstuk drie: Supernormale Vermogens 12

- Definitie van Dharana – Concentratie 13
- Definitie van Dhyana – Meditatie 14
- Definitie van Samadhi – Geestelijke absorptie 16
- Definitie van Samyama – Holistisch functioneren 23
- De vier doelstellingen van de mens 28
- De drie onderste chakras 32
- De universele Gevoelsmeditatie 35
- Eenpuntige gerichtheid 38
- De 25 componenten van de werklelijkheid 42
- De ziener, het zien en het geziene 50
- Het object, zijn benaming en het idee erover 52
- De ware oorzaak van homoseksualiteit 58
- De vier niveaus van de spraak 61
- Twee soorten karma 65
- Vriendelijkheid en andere emotionele deugden 69
- Samyama op de Zon: inzicht in de zeven werelden 76
- Samyama op de Maan: de rangschikking van sterren 80
- Samyama op de Poolster: Oriëntatie in het geheel 81
- De waarde van intuïtie 88
- De parabel van Hemel en Hel 93
- De zeven Chakras van de mens 95
- Sattva en zuiver bewustzijn 95
- De acht stadia van manifestatie van de werkelijkheid 101
- De vijf Tanmatras – de vijf essenties 103
- De vijf Mahabhutas – de vijf elementen van de schepping 105
- De vijf Pranas – de vijf functies van de levensenergie 111
- De zeven Dhatus – de zeven weefsels van ons lichaam 118
- De zeven lichamen en hun Chakras 122
- Schema – De zevenvoudige gelaagdheid van de mens 124
- Schema – De zeven chakras als de zeven basis-instincten van de mens 125
- Hoe een mens volgens Patanjali kan leren vliegen 128
- Potentiële energie in de lege ruimte 134

De drie niveaus van onze ziel 142
De zeven lichamen van de mens 145
Meesterschap over de elementen 151
De elementen en hun zintuigen 153
De acht Maha-Siddhis – de acht grote supernormale vermogens 154
Buitenzintuiglijke waarneming 161
De menselijke vorm van alwetendheid 164
Absolute bevrijding 165
De parabel van het jongetje op het strand 171
Totaal-inzicht in de werkelijkheid 174
Kennissen van heden, verleden en toekomst 180
De voorbestemdheid der dingen 182
De totale bevrijding 183

Hoofdstuk vier: Eenwording 186

Hoe verwerven we supernormale vermogens? 187
Het mechanisme van wedergeboorte 191
Het ego als centrum van onze individualiteit 193
Het individu is in werkelijkheid kosmisch 195
Hoe latente indrukken ons gedrag sturen 198
Onszelf ont-moeten 198
Handelen zonder verlangen? 201
De wet van Karma 202
Drie soorten Karma 205
De Vasanas – mentale tendensen 211
Verleden en toekomst als latent aanwezig in het heden 211
De werking van de drie Gunas – de hoedanigheden van de Natuur 213
Objecten bestaan echt – de werkelijkheid is geen illusie 217
De geest als een object van waarneming 221
Zuiver bewustzijn als ziener, zien en het geziene 226
Samhita – de drie-eenheid van Rishi, Devata en Chandas 229
Het moderne sprookje van Genesis 231
Het Zelf is zelf-evident 237
Jij bent het allesomvattende bewuste Zijn 239
Afhankelijkheden loslaten 243
Dharma Megha Samadhi – de totale bevrijding 247
Het verhaal van de regenmaker 248
Alles is precies zoals het hoort te zijn 252
Wat je zoekt, ben je Zelf 254
Wanneer activiteiten niet langer bindend zijn 254

Het wegvallen van alle sluiers van onwetendheid 258
De waarneming van de onveranderlijke eeuwigheid 261
Het uiteindelijke doel van de ziel bereikt – Eenwording 263

Slotwoord 271

Essay over de cyclische aard van de Tijd: de vier Yugas 273

Deel 1: De vedische opvatting van tijd 273

Deel 2: De eigenschappen van de vier Yugas 279

Deel 3: De Europese geschiedenis in het licht van de vier Yugas 282

Deel 4: Het voordeel van de huidige tijd 292

Praktische toepassingen van de Yoga Soetra van Patanjali 295

Persoonlijk programma voor de genezing en integratie van alle zeven lichamen 295

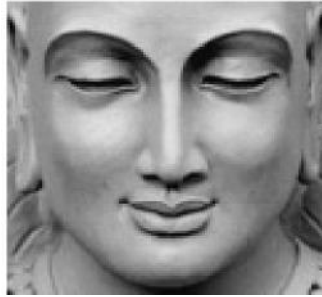
Mondiaal programma voor een compleet inzicht in het leven en interculturele harmonie 297

Literatuur overzicht 299

Twee unieke aanbiedingen van de auteur 302

Boeddha's goede raad 303

Een mooie slotgedachte 304



Maharishi Patanjali

Voorwoord en Inleiding

Alles wat een mens denkt, zegt en doet is gebaseerd op de kennis die hij of zij heeft. Wat gebeurt er wanneer de kennis die we hebben gebrekkig of zelfs onjuist is? Dan zijn al onze gedachten, woorden en handelingen gebrekkig of onjuist! Wat gebeurt er wanneer zeven miljard mensen gebrekkig of onjuist denken, spreken en handelen? Dan komen we als mensheid in de problemen!

Ik geloof dat het niet nodig om hierover verder uit te weiden. Wel is het goed om deze uiteindelijke diagnose van het lijden van de mensheid duidelijk voor ogen te houden. Waarom? Omdat een adequate therapie niet mogelijk is zonder een adequate diagnose!

Veel mensen doen hun best en zetten zich in voor de verbetering van het lot van de mensheid. Meestal gaat het hierbij om de bestrijding van symptomen. Men probeert terreur te bestrijden, men probeert ziekten te bestrijden, men probeert misdaad te bestrijden, etc.

Toch hebben al deze goed bedoelde handelingen veel weg van de goed bedoelde handelingen van een groep onervaren tuinmannen, die bezig zijn om uitgedroogde bomen in een boomgaard te verzorgen. Ze werken hard, veelal in ploegendienst, om de verdorde bladeren van de bomen stuk voor stuk te behandelen met water. Ze merken dat bepaalde takken eigenlijk op het punt staan af te breken, dus gaan ze die met allerlei middelen ondersteunen. Anderen die wat met chemische stoffen geëxperimenteerd hebben, gaan de vruchten behandelen met chemicaliën, in de hoop dat ze dan groter en sappiger worden. De chemicaliën-fans bemerken dat veel bomen een

bepaalde ziekte hebben, en proberen deze te behandelen, door chemische stoffen in hun bast te injecteren. Jonge boompjes, die op zich nog gezond zijn, worden met chemicaliën gevaccineerd in de hoop dat daarmee wordt voorkomen dat ze later zullen uitdrogen. Anderen beginnen in de bomen te snijden, om verdroogde onderdelen uit de stam te verwijderen. Wanneer de bomen vlam vatten vanwege de droogte die in hun binnenste heerst, dan rukt de brandweer snel uit om het vuur te blussen. Zo leefden de mensen met de zieke en verdroogde bomen, en ze dachten dat dat de normaalste zaak van de wereld was.

Op een goede dag komt er een wijze tuinman langs, en hij ziet in één oogopslag dat de bomen in een verre van ideale conditie verkeren! Omdat hij inzicht heeft in het innerlijke mechanisme dat voor alle bomen geldt, weet hij meteen wat hij kan doen om de gehele situatie te verbeteren. Hij doet iets, wat door de meeste mensen niet wordt begrepen. Hij begint water te geven aan de onzichtbare wortels!

Daar had niemand aan gedacht, want voor deze mensen gold: *Out of sight, out of mind*. De acties van de wijze tuinman stuitten dan ook op heel wat verzet! Degenen die de chemicaliën hadden geleverd, zagen hun business in gevaar, en verzetten zich met hand en tand. Ook de brandweer was verbolgen, daar de bomen nu van binnenuit vocht begonnen op te nemen, en er daarom veel minder branden uitbraken. De boomsnijders protesteerden hevig, aangezien de bomen van binnen veel gezonder werden en dus geen chirurgen meer nodig hadden.

Maar na enige tijd en na het nodige geharrewar, werd het toch duidelijk dat de tuinman het bij het goede eind had. Als bij toverslag bloeide de hele boomgaard op en de vruchten werden vanzelf heel sappig en kleurrijk! Alle mensen, die voor hun voeding van de boomgaard afhankelijk waren, werden sterker en gelukkiger, daar de vruchten nu veel gezonder waren geworden!

Zo werd de wortel-filosofie van de wijze tuinman geleidelijk aan geaccepteerd. Hij had hen verteld, dat elke zichtbare boom gebaseerd is op onzichtbare wortels. En door voor de onzichtbare wortels te zorgen, en er dagelijks aandacht en water aan te geven, zouden alle bomen moeiteloos en van binnen uit kunnen opbloeien tot hun volle potentieel!

De tuinman had hiermee een nieuw gezichtspunt geïntroduceerd, en toen de mensen hun denken, spreken en handelen op dit inzicht afstemden, bleek het allen beter te gaan. Daarom werd zijn filosofie over de wortels en het

sap van de bomen geleidelijk aan algemeen geaccepteerd, en dit luidde een nieuw tijdperk in van gezondheid, tevredenheid en geluk.

Jawel, lieve lezer, de goede oude Patanjali is als de wijze tuinman, en het wordt zo langzamerhand tijd dat de mensheid zijn eenvoudige inzichten in het leven eens nader onder de loep gaat nemen. Zijn korte maar krachtige soetras (beweringen) werpen een licht op onze innerlijke aard en essentie. Ook vertellen ze ons, hoe we die kunnen ervaren, verlevendigen en versterken. Na dit boek gelezen te hebben, hebben we dan ook een diep inzicht in alles wat nodig is om een gelukkig, gezond, succesvol en daarom vervullend leven te leiden!

In dit boek wordt een nieuw paradigma van de werkelijkheid beschreven – een nieuw denkraam, een nieuw wereldbeeld – dat ook een nieuw zelfbeeld en een nieuwe vorm van spiritualiteit omvat. Dit nieuwe paradigma maakt het ons mogelijk, de werkelijkheid te leren zien zoals die is! Het nieuwe paradigma biedt ons een landkaart van het leven, die precies op de werkelijkheid past. Door te leren denken, spreken en handelen in het licht van dit eeuwige en universele paradigma, wordt ons individuele leven, zowel als dat van de samenleving en van de mensheid als geheel, gemakkelijk te managen. Hierdoor wordt het mogelijk om ware levensvrijheid, geluk, vrede, gezondheid, wijsheid en liefde in het dagelijkse leven te ervaren.

Lieve lezer, ik houd je niet langer op, en open hierbij de deur naar een heldere vertaling van de eeuwenoude tekst, voorzien van een commentaar, dat de eenvoud en de perfectie van Patanjalis inzichten duidelijk aan het licht brengt. Ik wens je veel geluk en herkenning toe, bij het lezen van deze eeuwige en universele wijsheid!

Hoofdstuk Drie



Supernormale Vermogens



Hoofdstuk Drie

Supernormale Vermogens

Soetra 1. Dharana is het vasthouden van de aandacht op één gebied.

Dharana wordt meestal vertaald met concentratie of focus. Wil men iets bereiken in het leven, of het nu iets innerlijks (bv. geestelijke volwassenheid), of iets op het uiterlijke vlak is (bv. een succesvolle carrière), dan moeten we in staat zijn onze aandacht langdurig op iets gericht te houden. Ook het hebben van een ideaal is een goed voorbeeld van wat dharana kan betekenen in het praktische leven. Dharana of vasthoudendheid werkt in ons aller leven, daar het leven van nature vasthoudt aan zichzelf! Wat wil dat zeggen, dat het leven vasthoudt aan zichzelf? Dat wil zeggen dat het vasthoudt aan geluk, dan wel aan gelukzaligheid! Volkomen automatisch (= *atma*-matisch!) houdt de ziel vast aan zijn geboorterecht, hetgeen de manifestatie van zijn inherent geluk in het drie dimensionale vlak is. Manifestatie en uitbreiding van geluk is immers het inherente en essentiële doel van het leven.

Het is uiteindelijk deze diepste en inherente tendens van ons bewustzijn, die vasthoudendheid, focus of concentratie op een gewenste levenservaring

van binnenuit mogelijk maakt! Ik benadruk graag het feit dat dharana, of focus, *van binnenuit* moet komen, vanuit de kern van de ziel, anders zal zij haar doel niet bereiken. **Het leven is ontworpen om een blissvolle (gelukzalige) ervaring te zijn, niet een moeitvol zwoegen of iets dergelijks.** Elk streven naar wat dan ook behoort rechtstreeks van binnenuit gevoed te worden. Dan voelt men zich gesteund, gedragen en voortgestuwd door het leven zelf. Dit is de meest pure en ideale ervaring van *dharana*.

De ultieme en universele dharana is dan ook het gefocuseerd zijn op het verwerven en stabiliseren van geluk. De wil om gelukkig te zijn ligt ten grondslag aan al ons doen en laten. Of we nu jong zijn of oud, heilig of crimineel, ontwikkeld of onderontwikkeld, al wat we doen, doen we met het oog op het vergroten of het bestendigen van ons geluk. Gelukkig te willen zijn is een natuurlijke focus aangezien geluk de essentie van ons ware zelf is. Ons ware zelf is de essentie van onze ziel, zou je kunnen zeggen. De ziel móet en zál haar essentie ervaren en manifesteren.

Dharana heeft betrekking op het richten van de aandacht op iets of iemand – op één of ander *object van kennis*. De twee volgende ledematen van yoga hebben respectievelijk betrekking op *het proces van kennen*, en de *kenner zelf*. De laatste drie van de acht ledematen van yoga vormen dan ook een speciale groep. Ze vormen drie aspecten van één en hetzelfde proces van éénpuntige gerichtheid. De volgende drie soetras leggen dit uit.

Soetra 2. Dhyana is het voortdurende verfijnen van de aandacht die op een bepaald gebied gericht is.

Ook in deze soetra heb ik ervoor gekozen om de originele term ‘*dhyana*’ weer te geven in plaats van deze te vertalen. Gewoonlijk wordt dhyana vertaald met ‘meditatie’ en dat is het ook. Maar de essentiële betekenis van het woord dhyana komt dan echter niet goed uit de verf. Dhyana betekent letterlijk ‘verfijning’. Wanneer we groeien naar succes op het innerlijke vlak (geestelijke volwassenheid) dan wel naar succes op het uiterlijke vlak (leven in overvloed op basis van die activiteiten die we met hart en ziel willen doen), dan impliceert dat een toenemende verfijning van onze hele persoonlijkheid. Onze innerlijke waarneming wordt steeds subtieler, totdat we zelfs het meest subtiele niveau van onze geestelijke activiteit – het ‘ik als doener’ besef – transcenderen, en we onze ware identiteit gewaarworden.

In datzelfde proces van *innerlijke* cultivatie, vindt er een toenemende efficiëntie plaats op het *uiterlijke* vlak. De denkbeelden die we koesteren over het leven, de wereld, de samenleving, en over de rol die wij als persoon in

dit geheel willen en kunnen spelen, worden steeds accurater en ‘steeds meer gebaseerd op zelfkennis. Steeds dichterbij komen we bij ‘de waarheid’ te staan, zowel op het innerlijke vlak, als op het uiterlijke vlak. Deze twee gaan immers altijd hand in hand; ze zijn altijd een uitdrukking van elkaar. Ze zijn de twee kanten van dezelfde medaille die ons leven vormt – de subjectieve en de objectieve kant. Vanwege de onlosmakelijke band tussen deze twee, ontstond het populaire maar o zo diepe gezegde: **Zo binnen, zo buiten; Zo boven, zo beneden.** Paracelsus, van wie deze uitspraak afkomstig is, was er zich van bewust dat de uiterlijke omstandigheden van elke individuele ziel een weerspiegeling zijn van haar innerlijke conditie. **Het uiterlijke is altijd een analogie van het innerlijke.** Alle vormen van astrologie zijn gebaseerd op deze universele waarheid. De samenstand van zon, maan en planeten tegen de achtergrond van de vaste sterren, blijkt een getrouwe weerspiegeling te zijn van wat zich hier op Aarde afspeelt. Betekent dit dat we een slaaf van de beweging van de hemellichamen zijn? Dat kunnen we zo niet stellen, daar wij in laatste instantie – en in werkelijkheid – een zijn met de kosmische creatieve intelligentie, die de beweging van de planeten bestuurt! Zoals altijd, komt het ook hier weer aan op de vraag: *Waar identificeer ik me mee?* Identificeren we ons met ons ziel-geest-lichaam systeem en zijn activiteiten, dan worden we onbewust een marionet van de hemelse mechanismen.

Identificeren we ons echter met ons ware zelf, het veld van alle mogelijkheden, het ware ‘Ik’, dat staat voor ‘innerlijke koning of innerlijke koningin’, dan wel voor ‘innerlijke kern’, of ‘innerlijk koninkrijk’ of ‘innerlijk kasteel’ of ‘innerlijke kennis’ – of voor de bescheidenen onder ons ‘innerlijke kamer’ of ‘innerlijke kapel’. Het woordje ‘Ik’ kan zowel staan voor ‘innerlijk kasteel’, als voor ‘innerlijke kerker’ al naar gelang we ons onze ‘innerlijke compleetheid’ herinneren. Wanneer we onze ware essentie bewust zijn geworden, dan ervaren we onze ‘integrale compleetheid’, onze ‘innerlijke kracht’, ‘intuïtieve klaarheid’, ‘innerlijke konstante’, ‘interne compleetheid’, ‘innerlijke creativiteit’, ‘interne Kristus’ of ‘interne Krishna’, ‘inherente capaciteit’, ‘innerlijke keuzevrijheid’. (Kun je er nog meer bedenken? Laat het me maar weten!) Kortom, wanneer we ons met ons ware zelf weten te identificeren, dan worden we koningen van ons eigen leven; we worden meester van ons eigen lot, en de uiterlijke omstandigheden gaan dan geleidelijk aan deze sprookjesachtige ‘innerlijke conclusie’ weerspiegelen.

Dit weerspiegelings-mechanisme is een universele wetmatigheid. Zij functioneert op alle niveaus van de schepping, en is evenzeer van kracht op

het aardse vlak als op het hemelse vlak. M.a.w. zij werkt wanneer we ons in een grofstoffelijk lichaam bevinden, en ook wanneer we het grofstoffelijk lichaam hebben verlaten: **Onze omstandigheden zijn altijd en eeuwig de uitdrukking of de manifestatie van onze ‘innerlijke konditie’!**

Hierbij dient wel opgemerkt te worden dat de kwaliteit van het innerlijke gewaarzijn niet af te lezen valt uit de *objectieve* aard van de omstandigheden, maar uit de manier waarop wij de uiterlijke omstandigheden *waarnemen en appreciëren*.

Het verwerven van inzicht in deze kosmische samenhang valt ook onder het begrip *dhyana*. De lettergreep *ya* in het Sanskriet heeft betrekking op het intellect. *Dhyana* impliceert als zodanig de verfijning, de ontwikkeling van ons intellect, totdat het in staat is om onderscheid te maken tussen het relatieve en het absolute. Beter gezegd, totdat het in staat is het absolute waar te nemen als oorsprong van het relatieve, en totdat het intellect de inherente dynamiek kan onderkennen die eigen is aan het absolute. Dit brengt ons naar de volgende soetra.

Soetra 3. Samadhi betekent dat het gewaarzijn als het ware één wordt met het object van waarneming, en de essentie van het object helder gekend wordt.

Hier definieert Patanjali samadhi als een bewustzijnstoestand die nog steeds een betrekking onderhoudt met een bepaald object van kennis, dat waargenomen wordt als iets buiten onszelf. Het is echter wel een toestand waarin de geestelijke verstrooiing heeft opgehouden te bestaan. De kenner, het proces van kennen en het gekende worden één in het gewaarzijn van het subject, de kenner. Alles wat op dat niveau gekend wordt, wordt volledig doorgrond. Het object van kennis wordt doorgrond op het niveau van *ritam bhara pragya*. De *vikshepas* (oorzaken van verwarring), genoemd in soetra 30 van het eerste hoofdstuk, zijn overwonnen en vormen niet langer een factor die de interne en inherente coherente van het bewustzijn kunnen verstoren, verstrooien, doen wankelen, doen twifelen of versuffen. De hersenen werken nu als een coherent geheel en vormen een schone, stabiele spiegel, voor de stabiele en heldere ervaring van het zelf. Al waar het zelf dan zijn aandacht op richt, wordt in zijn geheel opgenomen in de onbegrensde aard van ons bewustzijn.

Dit niveau van samadhi is niet zo zeldzaam als de meeste commentatoren op de Yoga Soetra gedacht hebben. De meest commentatoren doen nogal

moeilijk over *alle* acht ledematen van yoga, maar vooral over de laatste drie. Samadhi zou iets zijn dat enkel door een geduchte volhouder bereikt kan worden, nadat hij de zeven voorgaande stadia één voor één onder de knie heeft gekregen. Samadhi zou enkel te bereiken zijn door middel van een grote wils-inspanning, door middel van een schier onmenselijk discipline, en vooral, door zich af te zonderen van het normale sociale leven.

Wat een abominabele visie ... ernstig verwrongen en daardoor uiterst misleidend voor de vele oprechte zoekers naar de waarheid. **Nergens in de hele Yoga Soetra suggereert Patanjali dat de groei naar eenheidsbewustzijn moeilijk of lastig zou zijn**, of dat het een grote discipline zou vergen, of dat men zich ervoor moet terugtrekken uit het maatschappelijke bestel. In het complementaire boek over de filosofie van yoga, de Bhagavad Gita, wordt yoga gedefinieerd als vaardigheid in het handelen (*yoga karma su kaushalam*). De kennis en beoefening van yoga en meditatie wordt van oudsher, zegt Krishna, geleerd aan mensen, die een grote maatschappelijk verantwoordelijkheid dragen, zoals koningen en andere leidinggevende figuren. Juist deze leiders van de samenleving, die dus in het volle leven staan, hadden (en hebben) deze inzichten en rustgevende oefeningen heel hard nodig, omdat zij anders ‘opgegeten’ worden door de talloze verplichtingen die constant een beroep op hen doen.

De groei van yoga is per definitie de groei van vreugde en moeiteloosheid in ons leven. Bewustzijn als zodanig is puur geluk (*Ananda*), dus een beoefening die ons effectief naar onze essentie brengt is per definitie vreugdevol. Men kan op grond van dit eeuwige en universele axioma concluderen dat als de beoefening van de ledematen niet als vreugdevol wordt ervaren dat men dan verkeerd bezig is. Uit de praktijk blijkt ook dat de beoefening van yoga, inclusief de ervaring van samadhi heel natuurlijk en vervullend is voor succesvolle mensen. Het zijn juist de actieve, dynamische en succesvolle mensen die deze kennis van Patanjali meteen zullen herkennen, zolang het maar niet verwrongen gepresenteerd wordt door vertalers en commentatoren.

Samadhi, zoals dat gedefinieerd wordt in deze soetra, is precies wat succesvolle sporters, kunstenaars, wetenschappers, geïnspireerde leiders van de samenleving en mensen in het algemeen die op een creatieve manier in het leven staan, dagelijks ervaren. Daar hoeven ze niet eens voor met de ogen dicht te gaan zitten, of ademhalingsoefeningen voor te doen. **Samadhi is een natuurlijke ervaring voor al degenen die zichzelf meer of minder aan het actualiseren zijn.** Abraham Maslow heeft vele succesvolle mensen

‘onderzocht’, en deze maken alle melding van dit soort ervaringen, die als een vervullende en motiverende factor in hun leven werken. Sterker nog, samadhi, zoals hier gedefinieerd door Patanjali, is hét kenmerk van succesvolle, zichzelf realiserende mensen.

Meer recentelijk kwam de term *flow* in gebruik. De Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentimihalyi (van Hongaarse afkomst) beschreef de ervaring van *in flow zijn* als een *autotelische ervaring*, een ervaring die intrinsiek lonend is, en waarbij dus activiteiten verricht worden omwille van de vreugde en vervulling die men ervaart in de verrichting zelf. Dit in tegenstelling tot *exotelische activiteiten*, die we verrichten teneinde iets anders dan de activiteit zelf te bereiken (Zie zijn boek *Flow – the psychology of optimal experience*).

Het begrip autotelisch is gebaseerd op twee Griekse woorden: *auto*, dat zoals we weten *zelf* betekent, en *telos*, dat *doel* betekent. Het heeft dus betrekking op een subjectieve toestand waarin de handelende persoon zo veel vreugde en vervulling ervaart in het verrichten van een handeling, dat hij deze handeling verricht zonder uit te zijn op een extra voordeel of beloning. **De handeling zelf wordt ervaren als lonend!** Een voorbeeld kan zijn een vrachtwagenchauffeur die zijn werk niet alleen doet om geld te verdienen, maar hij schenkt aandacht aan het werk omwille van het werk als zodanig. Daardoor leeft hij in het hier en nu. Het loon dat hij maandelijks ontvangt, ervaart hij als een automatisch bijproduct van zijn toestand van vervulling. **Een dergelijk vrachtwagenchauffeur is dan in een ‘flow’ toestand, hetgeen een modern woord is voor de ervaring van samadhi.** Ik weet dat dit geen gebruikelijke manier is om over samadhi te spreken, maar daarom juist moet het gezegd worden. Noch is het een gebruikelijke manier om over vrachtwagenchauffeurs te spreken, maar het zou mooi zijn als we het wel op deze wijze zouden doen.

De natuurlijkheid van de flow ervaring wordt heel duidelijk wanneer we bij voorbeeld onze poes of hond gadeslaan bij zijn natuurlijk functioneren. Deze prachtige diertjes leven helemaal in het hier en nu, en zijn daarom altijd in een toestand van flow, ofwel in een autotelische toestand, ofwel in samadhi!

Elke sporter die succesvol is en van zijn vak geniet, gaat helemaal op in wat hij doet, ten minste in vlagen. Dan functioneert hij op zijn best! Dan levert hij topprestaties. Wanneer geen enkele afleidende gedachte nog door zijn hoofd speelt, en hij alles “onder controle” heeft. Ook elke kunstenaar kent

die momenten van vervoering, waarin hij geheel opgaat in zijn werk. Elke danser weet dat hij pas werkelijk goed danst wanneer hij als het ware één is geworden met de dans. Op zo'n moment staat zijn geest niet langer als een interpreterend en commentariërend filter tussen zijn bewustzijn en zijn lichamelijke activiteit in. De geest is dan dat transparante kristal geworden, dat in soetra 41 van het eerste hoofdstuk genoemd wordt.

Elke wetenschapper die daadwerkelijk bezig is nieuwe aspecten van de natuurwet te ontdekken, zal ook melden dat het spontaan klikte in zijn bewustzijn; dat er een moment was van een *aha Erlebnis*, waarin hij even voorbij zijn persoonlijke ego was, en geheel opging in zijn werk. Alleen op die manier namelijk komen grootse dingen tot stand. Wil ons bewustzijn echt een stukje waarheid ontdekken, of echt iets moois creëren, dan moeten we op het niveau van *ritam bhara pragya* functioneren. Elke ware minnaar of minnares hier op Aarde ervaart dat zijn of haar liefde, gekoppeld aan de passie voor de geliefde, hem of haar uittilt boven het egocentrische standpunt.

Het 'uittijgen boven het persoonlijke ego' heeft betrekking op het wegval- len van de innerlijke dialoog, het innerlijke ego-stemmetje dat alles moet evalueren, beoordelen, interpreteren, uitkienen, manipuleren, zichzelf be- schermen, zichzelf verdedigen, en dat zichzelf ofwel als mindere ziet, dan wel zichzelf als meerdere ziet, dat bang is, bezorgd of verdrietig dan wel overmoedig is. **Dit persoonlijke ikje wordt getranscendeerd in de toe- stand van samadhi**, zoals Patanjali hier beschrijft. Het persoonlijke ik on- dergaat een uitbreiding en wordt een kosmisch ik. Dit is de toestand van kosmisch bewustzijn, beter te begrijpen als: geestelijke gezondheid.

Waarom ervaart niet iedereen deze succesvolle en vervullende wijze van geïntegreerd functioneren? Omdat onze *bio-computer* van meet af aan vol- gestopt is met software die niet echt geschikt is voor onze kosmische bio- computer! Vanaf onze vroegste jeugd worden we geconditioneerd om aan de verwachtingen van mamma, pappa, broertjes en zusjes, vriendjes, de schooljuf, de schoolmeester, de pater, de dominee, de doctor, de professor, de deskundige, de televisie en de samenleving te voldoen. Deze continue programmering van onze bio-computer om een aangepast lid van de samen- leving te worden, onderdrukt de van binnenuit opwellende impulsen van onze ziel. De ziel spreekt tot ons via *feelings*, ofwel gevoelens. Tot nu toe is het meer uitzondering dan regel dat ouders hun kind de ruimte geven, en hun kind gidsen en stimuleren om hun zielsimpulsen te uiten en te volgen. Behalve liefde hebben de ouders daarvoor nog wat anders nodig ... wijs- heid.

Pas in de laatste paar decennia komt geleidelijk aan het besef op dat het volgen van onze zielsimpulsen de weg is naar zowel individueel geluk en gezondheid, als naar maatschappelijke orde en vrede. **Pas sinds enkele decennia, beginnend in de zestiger jaren, komt het besef op dat opvoeding niet per sé een soort drillen, een soort dwingen tot gehoorzaamheid zou moeten zijn.** Sinds die tijd worden kinderen meer en meer opgevoed met invoeingsvermogen, en is er aandacht voor hun diepere zielenroerselen, hun diepste wensen en dromen. Nog steeds is het zo dat het formele onderwijssysteem gebaseerd is op het idee dat kinderen onbeschreven bladen papier zijn die door de grote mensen moeten worden volgeschreven. Uitgaande van dit paradigma worden kinderen en jongeren nog altijd overladen met allerlei zaken die hen in het geheel niet interesseren, en die hen inderdaad ook niet van pas zullen komen in het ‘echte leven’. Hierdoor wordt de natuurlijke toestand van samadhi overschaduw.

Zo werden de meesten van ons met de beste bedoelingen ‘berooft van onze ziel’, en daarmee verloren we veel van ons gezond verstand, van ons spontane enthousiasme voor het leven, van met name van ons zelfvertrouwen, van ons innerlijk koninkrijk, van onze innerlijke kern, van onze ingeboren wijsheid en van onze zelfwaardering en zelfliefde! En wanneer we zo opgegroeid en opgevoed zijn geworden, dan is het inderdaad moeilijk, zo niet onmogelijk, om ten eerste Patanjali te begrijpen en ten tweede de dingen die hij beschrijft te herkennen in onze dagelijkse ervaring.

Patanjali heeft het over het normale en natuurlijke functioneren van de menselijke *bio-computer*. Normaliteit zou gedefinieerd moeten worden in termen van een integratie van ons ware zelf met de persoonlijkheid. Hierin ligt de essentie van samadhi. **Samadhi verwijst naar een toestand van integratie van het zelf in de persoonlijkheid.** Maar als ons dit onthouden werd doordat we van jongs af aan gedwongen werden om op een voorgeschreven manier te functioneren, dan komt de ware kennis over het natuurlijke en volledige menselijke vermogen over als een onbereikbare toestand, als een utopie. En inderdaad, het moet wel een utopische toestand blijven voor al diegenen die de beoefening van yoga gelijkstellen aan moeite doen, die zichzelf de spontane vreugde in het leven ontzeggen, die zichzelf een ijzeren discipline opleggen, die zichzelf isoleren van hun medemens, en die dag en nacht bereid zijn te vechten tegen de zogenaamde “lagere driften” in hun geaardheid.

Kortom, de geïntegreerde toestand van functioneren blijft inderdaad een onbereikbaar ideaal wanneer we de van oudsher opgelegde *drill* op

onzelf gaan toepassen, en onzelf daardoor afsnijden van onze innerlijke kern, ons ware zelf. Nee, alles moet inderdaad anders. Wanneer de kennis en ervaring van het zelf weer herkend wordt, en de opvoeding en het onderwijs erop gericht worden om een verdergaande integratie tussen zelf, ziel en persoonlijkheid te bevorderen en te stimuleren, dan zal Patanjali weer op de juiste wijze begrepen worden. Hetzelfde geldt overigens voor het begrijpen van Jezus, Boeddha, Krishna, Shankara en de vele anderen die de boodschap van heelheid verkondigden en nog steeds verkondigen.

Ik wijd hier nogal ver over uit, maar zonder dit perspectief op het leven te hebben, is dit hoofdstuk van Patanjalis Yoga Soetra niet gemakkelijk te bevatten. Het bouwt namelijk voort op de ervaring van normaalheid, échte normaalheid wel te verstaan. Niet de normaalheid die gebaseerd is op het leven naar de wil van anderen, onbewust gebaseerd op een onhoudbaar materialistisch wereldbeeld, maar de normaalheid die gebaseerd is op de ervaring van je eigen zelf, je innerlijke zekerheid, je innerlijk vrede, je ingeboren wijsheid, liefde, zelfrespect en zelfvertrouwen. Wat er allemaal mogelijk is op het niveau van *natuurlijke normaalheid* – die we misschien beter *natuurlijkheid* kunnen noemen – kunnen we ons als ingedeukte, gekwetste, gefrustreerde en angstige mensjes ons nauwelijks voorstellen.

Wanneer onze *bio-computer* geprogrammeerd gaat worden – liefst van conceptie af aan – op basis van ware kennis over het leven, dan gaan onze hersenen werken als een coherent geheel. Dan gaan we als mensheid gebruik maken van ons volledig vermogen. Zoals je wellicht weet, schatten de meeste psychologen en antropologen in dat de gemiddelde mens slechts 10 tot 15 % van zijn ingeboren potentieel heeft leren gebruiken! Grote delen van de hersenen liggen helemaal braak, naar men heeft aangetoond. Het is alsof we allen de eigenaar zijn van een schitterende Rolls Royce, die niet harder dan 16 km per uur rijdt! Ook de talloze knopjes op het dashboard reageren niet op onze aanraking. Op de een of andere manier is niet alles doorverbonden op het innerlijke schakelbord van de prachtige auto (N.B. *auto* komt uit het Grieks en is verwant aan het Sanskriet *atma*. Beide woorden betekenen *zelf*).

Geen wonder dat we allemaal meer of minder gefrustreerd zijn! Geen wonder dat we ons af en toe niet goed voelen. Geen wonder dat we regelmatig een zondebok nodig hebben, zowel op individuele schaal, als op nationaal en internationaal niveau, zoals het nieuws ons dagelijks laat zien. De enige échte schuldige – de enige echte vijand zo je wilt – is het gebrek aan kennis dat we hebben over het leven, aangaande ons volledig potentieel, aangaande

de manier waarop we ons ingeboren potentieel naar buiten kunnen brengen (educatie komt van het Latijn *e-ducare* en betekent ‘naar buiten leiden’).

Als er dan iemand opstaat die zegt te weten hoe we de zaak tot bloei kunnen brengen dan hebben de meeste mensen geen oren voor hem of haar. Ze zijn té druk bezig met het ‘oplossen van problemen’, alsof dat mogelijk zou zijn in de waaktoestand. Als de kenner van de Waarheid dan aandringt en zegt dat het allemaal niet zo moeilijk en hopeloos is als het eruit ziet, dan weten we wel een middel te vinden om hem het zwijgen op te leggen. (Socrates: een gifbeker; Jezus: het kruis; vele heiligen: voor de leeuwen; zes miljoen wijze vrouwen: de brandstapel; Martin Luther King en Gandhi: een kogel; Een nieuwe paus die zegt iets aan de wantoestanden te zullen gaan doen: vergiftiging; Nelson Mandela: 20 jaar gevangenis etc.)

Gelukkig stammen al deze ijzingwekkende voorbeelden uit het verleden. Ik heb de indruk dat het collectieve bewustzijn van de wereld – ondanks de wantoestanden die nog overal heersen – geleidelijk aan aan het ontwaken is. Boeken waarin een nieuw, meer geïntegreerd beeld van het leven wordt beschreven komen op als paddenstoelen uit de grond. Auteurs, leraren en gurus brengen tegenwoordig bepaalde inzichten naar voren, die geleidelijk aan het gezonde verstand in de wereld versterken. Het is mijns inziens niet *déze* guru, of *dát* boek dat de verandering in het wereldbeeld teweegbrengt. **Mijns inziens is het de *tijd zelf* die al die gurus en boeken voortbrengt.** In het vierde deel zal ik deze zienswijze nader toelichten en onderbouwen met gegevens uit vedische tekstboeken.

Samengevat komt samadhi automatisch aan het licht wanneer wij er als individu erop gericht zijn om onze ware aard, onze essentie, ons authentieke zelf te ervaren en te manifesteren. Samadhi staat voor de natuurlijke toestand waarin de persoonlijkheid afgestemd is en leeft vanuit het zelf, vanuit de essentie. **Samadhi betekent dan ook letterlijk dat het intellect (*dhi*) functioneert in een toestand van evenwicht (*sama*).** Wanneer ons intellect op het niveau van het zelf functioneert, dan zien we de werkelijkheid in het perspectief van de waarheid. We bezien alle fluctuaties van de ‘*m*’ dan in het licht van de ‘*o*’ zagezgd. **We bezien de stoffelijke wereld als manifestatie van alomtegenwoordig bewustzijn.** We bezien het functioneren van het ziel-geest-lichaam systeem als de uitdrukking van bewustzijn. Alleen op basis van samadhi kunnen we ooit hopen onszelf te verwerkelijken en een vreedzame wereld met ons allen te creëren.

Zoals gezegd vormen deze laatste drie ledematen van de heelheid van het leven (yoga) een samenhangend geheel. Ze staan voor drie aspecten van ons innerlijke geestelijke functioneren. In de alledaagse werkelijkheid komen ze nooit los van elkaar voor. Ook zijn ze niet los te denken van de eerdergenoemde vijf ledematen van de heelheid van het leven. Het leven vormt immers per definitie een geheel. Maar als we ons bewustzijn toestaan te functioneren in termen van de laatste drie genoemde ledematen, dan functioneren we op een holistisch niveau van het bestaan. Hierover gaat de volgende soetra.

Soetra 4. Wanneer deze drie gezamenlijk worden toegepast op één onderwerp, dan wordt dit samyama genoemd.

Letterlijk betekent samyama iets als ‘totale controle’. Dit klinkt tamelijk absoluut en alles omvattend, en daar kan het inderdaad naar verwijzen. Niettemin wil Patanjali ons laten weten dat het begrip samyama ook van toepassing is op niet-allesomvattende niveaus van bewustzijn. We moeten er dus niet te veel ‘absoluuts’ bij voorstellen, daar samyama voor verdieping en vervolmaking vatbaar is. Potentieel is de techniek van samyama – wanneer we het als techniek opvatten – in staat om een absoluut bewustzijnsniveau, en zelfs de volgroeide, de volwassen toestand van eenheidsbewustzijn te genereren. Met wat goede wil kun je samyama dan ook vertalen als ‘de éénmaker’.

Samyama betekent ook volmaaktheid, volmaakte natuurlijkheid, het afwezig zijn van elke mogelijke belemmering van het natuurlijke functioneren. Het impliceert een volmaakte economie: de afwezigheid van elke vorm van overdrijving, verspilling of extravagantie. Samyama staat voor de éénpuntige gerichtheid van de individuele intelligentie, die volkomen afgestemd is op de kosmische intelligentie. Het individuele gewaarzijn is zowel ‘naar binnen’ als ‘naar buiten’ gericht. Het bewustzijn functioneert als een lamp in de deuropening. Het is zich bewust van zijn eigen transcendentale aard en tegelijkertijd kan het zich focussen op een gewenst object van aandacht.

Dit is de normale en natuurlijke wijze van functioneren van menselijk bewustzijn. Beter gezegd, het is het geboorterecht van de mens om op een dergelijke manier bewust te zijn van zijn eigen innerlijke essentie, terwijl hij zich bezighoudt met uiterlijke objecten en verschijnselen. **Wanneer we ons deze natuurlijke, ontspannen en holistische wijze van functioneren eigen maken, dan wordt onze geestelijke en lichamelijke gezondheid**

geoptimaliseerd. Je kunt zelfs stellen dat samyama de voorwaarde is voor onze echte menswording. **Zolang een mens zich deze wijze van functioneren zich nog niet heeft eigen gemaakt, functioneert hij of zij nog op een *subhumaan* niveau.** Een samenleving die gevormd en zelfs ‘geleid’ en ‘bestuurd’ wordt door dergelijke individuen, bevindt zich nog op een barbaars niveau. We hoeven maar naar het dagelijkse wereldnieuws te kijken om te zien wat de gevolgen zijn van het wereldwijde gebrek aan samyama.

Ik ben me ervan bewust dat de aard van samyama de laatste tweeduizend jaar in een heel ander licht geïnterpreteerd is geworden. Als je de vertalingen en de commentaren erop naleest, dan zie je dat samyama – als zijnde de “hoogste trede” van de yogabeoefening – afgeschilderd wordt als van een moeilijkheidsgraad die het best te vergelijken is met het worden van astronaut! Dit is nu juist kenmerkend voor de onwetendheid die de mensheid gedurende duizenden jaren in haar greep heeft gehouden. Toch is het hier gepresenteerde perspectief in overeenstemming met de spirit waarin deze kennis oorspronkelijk bedoeld werd. Wat dat betreft is Patanjali een soortgelijk lot beschoren geweest als Jezus van Nazareth. **De oorspronkelijke kosmische visie van beide verlichte zieners werd vervormd tot een dogmatiek die vele oprechte zoekers op het verkeerde been heeft gezet, en de mensen dom en onwetend heeft gehouden.**

Zoals we verderop in dit hoofdstuk zullen zien, kunnen we samyama toepassen op alle gebieden van het leven. We kunnen het gebruiken om de essentie van mensen, dieren, planten, planeten, sterren etc. te doorgronden, of we kunnen het aanwenden op innerlijke en subjectieve aspecten van ons leven. We kunnen het bij voorbeeld gebruiken om belangrijke levensvragen op te lossen, of ook om de aard van ons eigen bewustzijn zelf te doorgronden! **Indien het onderwerp van de samyama ons eigen bewustzijn is, treedt er dus een eenwording met onszelf op!** Door je bewustzijn op je ware aard te ‘focussen’ en tegelijkertijd je aandacht te verfijnen, kun je spontaan de ervaring krijgen dat je één bent met jezelf, en dat de ware aard van je bewustzijn geleidelijk aan of plotseling duidelijk wordt voor jezelf! Zo passen we samyama toe op ons eigen bewustzijn. Door dit dagelijks te doen en te ervaren worden we steeds meer meester over de fluctuaties (gedachten en gevoelens, etc.) in ons eigen bewustzijn.

Dit hele boek kun je in feite opvatten als één grote samyama oefening, die betrekking heeft op de ware aard van je eigen bewustzijn: we richten ons voortdurend (= *dharana*) op de aard van bewustzijn; we verfijnen systematisch ons begrip daarvan (= *dhyana*); we identificeren ons

geleidelijk aan met de ware aard van ons eigen bewuste zijn (= *samadhi*). De ongekenke voordelen van de dagelijkse beoefening van samyama wordt in de volgende soetra aangestipt.

Soetra 5. Door samyama volledig meester te worden, daagt het licht van bewustzijn.

Door volledig op te gaan in het object van je kennis, of in het object van je éénpuntige focus van je bewustzijn, vindt er een zuivering plaats van onze geest. Onze geest wordt steeds meer transparant. Steeds minder is het een stoorzender die ons contact met datgene waar we mee bezig zijn verstoort.

In een commentaar op de Yoga Soetras, dat aan een zekere Vyasa wordt toegeschreven, legt deze uit dat naar mate samyama steeds meer gevestigd wordt in het natuurlijke functioneren van de geest, de kennis die erdoor verworven wordt alsmaar zuiverder en zuiverder wordt. Je zou kunnen zeggen dat naarmate *samyama* langer wordt beoefend, met betrekking tot steeds subtielere onderwerpen, je kennis en je inzicht in deze onderwerpen alsmaar helderder wordt.

Zoals gezegd maken vele commentatoren iets heel ingewikkelds uit de 'techniek van *samyama*'. Dat is het dus juist niet! **Het staat voor het natuurlijke, rustige, spontane, gelukkig makende proces van toenemende integratie van het ware zelf met de persoonlijkheid.** In dit hoofdstuk behandelt Patanjali het proces van samyama uitvoerig. Hij presenteert het als een techniek die we kunnen bemeesteren en waarmee we geleidelijk aan ons ingeboren potentieel volledig kunnen omzetten in actuele werkelijkheid!

Het leven is enerzijds absoluut simpel maar tegelijkertijd is het oneindig complex. We moeten wel degelijk iets zeer intelligents doen om ons ingeboren potentieel tot uiting te kunnen brengen. **We moeten dat innerlijke veld van alle mogelijkheden in focus brengen.** Dan pas kunnen we er iets mee doen; dan pas gaat het voor ons werken! Het leven is bedoeld om de geestelijke visie en inspiratie om te zetten in concrete ervaringen in het leven van alledag.

Het is precies als bij een ruwe diamant. Zolang we hem niet gecultiveerd hebben, lijkt het een waardeloos steentje, ... en '*for all practical purposes*' is het dan ook een waardeloos steentje. Pas nádat we hem geduldig en zorgvuldig geslepen hebben, met zeer intelligente en precieze technieken, gaat het kleinood prachtig schitteren. **Zo is het ook met ons bewustzijn. Het**

gaat pas schitteren als we er veel aandacht aan gegeven hebben. Elke keer wanneer we ‘ik’ denken of zeggen, kunnen we ons aan deze universele en eeuwige bedoeling van het leven herinneren!

Is het niet mooi hoe het woordje *ik* gestructureerd is? De ‘i’ staat voor: intelligentie, inspiratie, inherentie, inwendigheid, innerlijkheid, intuïtie, immanentie. De ‘k’ staat voor: konkretie, creatie, kanaal van expressie. In wezen betekent het woordje ‘ik’ dus hetzelfde als het in hoofdstuk één besproken vedische woordje ‘OM’, dat ook voor het onmanifeste, subjectieve (O) én het materiële, concrete (M) staat. En precies zoals ‘OM’ staat voor de totaliteit van het absolute, samen met het relatieve, zo ook staat het woordje ‘ik’ voor de totaliteit van het absolute en het relatieve; **voor inspiratie én creatie; voor het immanente én het concrete!**

Vandaar dat de middeleeuwse grote mysticus Meester Eckehart eens zei dat in wezen alleen God het recht heeft om ‘ik’ te zeggen! Prachtig, nietwaar? Nu weten we meteen waarom in de Engelse taal het woordje ‘I’, dat voor ‘ik’ staat, met een hoofdletter wordt geschreven. **Wees er dus van nu af aan bewust, dat telkens wanneer je ‘ik’ denkt of zegt, je in wezen verwijst naar je kosmische aard.** In hoofdstuk vier komen we samen met Patanjali wederom tot dit ultieme inzicht. Kosmisch vind ik overigens zo’n mooi woord omdat het staat voor de *hele* reikwijdte van het leven, van de Absolute stilte van onze subjectiviteit tot en met de Eeuwige dynamiek van onze uitgedrukte of manifeste aard. En op welk niveau van onze kosmische aard ons gewaarzijn, – ons ik besef – momenteel ook maar gestationeerd is, de techniek van samyama kan met succes beoefend worden. Dit is het thema van de volgende soetra.

Soetra 6. Samyama is toepasbaar op alle niveaus van ontwikkeling.

Hier bevestigt Patanjali wat zich al liet bevroeden uit de vorige soetras. *Samyama* leidt ons bewustzijn naar het licht van zuivere creatieve intelligentie. Maar dat doet het leven zelf ook als het goed is. **Samyama is dus een term die het natuurlijke verloop van de evolutie naar een complete integratie van het ware zelf met persoonlijkheid beschrijft.** Maar zoals we boven gezien hebben, kan *samyama* ook opgevat worden als een speciale techniek waarmee we het natuurlijke proces van evolutie kunnen versnellen. Waaruit bestaat de versnelling van onze evolutie? Uit een versnelde bewustwording van onze ware aard, ons ware zelf. Een versnelde

bewustwording van de ene, ondeelbare spirituele substantie waar het leven in al zijn veelvoud uit bestaat.

En zoals het leven zich tegelijkertijd ontwikkelt op *alle* niveaus van de schepping, zo kan ook *samyama* toegepast worden op alle niveaus van de schepping.

Kijk bijvoorbeeld eens naar je hond, of naar je poes. Deze dieren zijn helemaal één met zichzelf. **Ze zijn helemaal zichzelf!** Ze gaan helemaal op in hun eigen functioneren! Met andere woorden: zij zijn voortdurend in *samadhi!* Ze beheersen op hun niveau dus dat levensgebied dat in de yoga filosofie het achtste ledemaat van yoga wordt genoemd. Boven zagen we dat samyama bestaat uit het samengaan van de laatste drie ledematen van yoga: *dharana*, *dhyana* en *samadhi*. Hoe staat het dan met hun expertise op het zesde aspect van yoga, de *dharana* waarde? Wel, je weet hoe totaal ze gefocust zijn op voedsel en in het geval van een hond, ook op zijn baasje. Een hond heeft doorgaans een bewonderenswaardige focus in alles wat hij doet. Dat is een goed voorbeeld van *dharana*.

En hoe zit het met hun expertise in *dhyana*? Wel, hun aandacht gaat inderdaad bijna onafgebroken naar de themas die hun leven vormen: voedsel en de liefde van en voor hun baasje. En de liefde wordt steeds groter. Wat hun eten betreft, hebben ze door hun totale focus erop – zelfs hun neus en mond zijn er totaal op ingericht – een bijna feilloze kennis van wat goed en wat niet zo goed voor hen is. Dat spreekt dus voor een verregaande verfijning van hun aandacht en kennis voor wat in hun leven echt belangrijk is. Dat is een typisch voorbeeld van *dhyana* op het niveau van het honden- en kattenbewustzijn. Dat ze voortdurend in *samadhi* zijn, zagen we boven al. **Dus alle drie facetten van samyama zijn aanwezig op het niveau van onze geliefde viervoeters.**

En als we het nauwkeurig bestuderen dan beseffen we dat het *in zekere zin* ook altijd aanwezig is op alle niveaus van het *menselijk* functioneren. zelfs in de gewone waaktoestand gaat men toch geheel op – als het ware – in het proces van het leven! Het leven is hoe dan ook biologischer en fascinerend. Of men nu een bedelaar is die in een sloppenwijk leeft, dan wel een miljonaire die een high society leven leidt. Een aanzienlijke hoeveelheid mentale absorptie (*samadhi*) is dus altijd aanwezig. Hetzelfde geldt voor de *dhyana* waarde. Er is altijd wel iets waar een mens zijn zinnen op heeft gezet en waarover hij bewust dan wel onbewust over mediteert en contempleert. Vaak vormt het woordje *geld* een soort mantra waarmee voortdurend gemediteerd wordt, en waarover men voortdurend nadenkt, contempleert.

Ook *seksuele bevrediging* en *maatschappelijk aanzien* zijn veelgebruikte mantras.

De *dharana* waarde (focus) op het niveau van de waaktoestand is duidelijk aanwezig in het naleven van de doelen die men zichzelf stelt. De menselijke doelstellingen die universeel horen bij de waaktoestand worden in de vedische literatuur vaak ingedeeld in vier categorieën: ***kama, artha, dharma en moksha***. Deze staan respectievelijk voor:

Kama: de vervulling van verlangens op zintuiglijk en lichamenlijk vlak. Hieronder vallen natuurlijk de behoefte aan eten en drinken, zowel als de behoefte aan seksuele bevrediging, kleding, onderdak, etc.

Artha: De behoefte om geld of andere vormen van materiële rijkdom te verwerven om een comfortabel bestaan te kunnen leiden. Door de meesten van ons wordt de dagelijkse beroepsuitoefening voornamelijk verricht om dit doel te bereiken.

Dharma: *Dharma* betekent letterlijk: dat wat ondersteunt. Ieder mens voelt instinctief en intuïtief aan dat men graag iets goeds doet. Van nature willen we graag een bijdrage leveren aan de samenleving of aan de wereld als geheel. Een natuurwet zorgt er verder voor, dat het dan ook goed gaat met onszelf: *Wie goed doet, goed ontmoet* is een universele ervaring. *Zoals men zaait zo zal men oogsten* zegt een universele dorpswijsheid. De natuurkunde bevestigt deze menselijke ervaring in de wet van Newton die stelt dat elke actie een tegengestelde maar gelijkwaardige reactie oproept. Alle ware religies onderschrijven dit natuurlijke principe en vatten het samen in woorden van de volgende strekking: **Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet. Positief gesteld: Behandel je medemens op een manier waarop je zelf behandeld zou willen worden.**

Dit is de essentie van alle vormen van ethiek, ja het is de essentie van alle wijsheid! Door een ander te ondersteunen, ondersteun je jezelf! Dan leef je je Dharma. Dit is een natuurlijk gegeven dat verklaard kan worden door de moderne kwantum natuurkunde die stelt, dat al wat bestaat, de uitdrukking of manifestatie is van één onderliggend veld. Hiermee wordt de duizenden jaren oude yoga filosofie bevestigd. Ieder mens heeft daarom ook het ingebouwde verlangen én de ingebouwde capaciteit om het veld van de onderliggende eenheid te ervaren en te begrijpen. Dit vormt dan ook de vierde en laatste categorie van menselijke behoeften:

Moksha: Vrijheid ofwel innerlijke bevrijding of verlossing. Ieder mens wil vrij zijn. **Dat komt omdat zijn innerlijk bewustzijn in wezen al vrij is.**

Het bewustzijn heeft een inherente en onoverwinnelijke behoefte, een innerlijke drang om zichzelf te ervaren en te begrijpen. Zodra we dus onze ware identiteit ervaren, beseffen we meteen dat we vrij zijn. Ook zien we dan meteen in, dat we in wezen altijd vrij geweest zijn en dat we dat ook altijd zullen blijven. Vrijheid is namelijk *het* wezenskenmerk van bewustzijn! Bewustzijn is een veld van alle mogelijkheden. De universele en eeuwige drang naar vrijheid wordt aangeduid met de term *moksha*, als de meest abstracte maar daardoor niet minder belangrijke behoefte die inherent is aan het mens-zijn.

Deze soetra stelt dat *samyama* toepasbaar is op alle niveaus van geestelijke evolutie. Patanjali maakt hiermee duidelijk dat *samyama* essentieel is voor de evolutie van bewustzijn. Vanuit de eerste inceptie van het leven, zoals in eencellige organismen, tot aan de meercellige organismen zoals honden, poezen en mensen, treffen we de drie aspecten aan die samen *samyama* vormen. En *samyama* wordt geleidelijk aan vervolmaakt in de zeven stadia van groei van het menselijke bewustzijn: slapen, dromen, waken, transcendent bewustzijn, kosmisch bewustzijn, godsbewustzijn, en tenslotte eenheidsbewustzijn.

Soetra 7. Deze drie ledematen zijn meer intiem dan de vorige vijf.

Inderdaad, dat hadden we zelf ook al opgemerkt niet waar? Laten we ze nog even de revue passeren:

Yama heeft betrekking op ons gedrag naar anderen toe, en onze omgang met universele en onpersoonlijke wetmatigheden, die overal van kracht zijn.

Niyama heeft betrekking op onze omgang met onszelf, ons zelfmanagement.

Asana heeft betrekking op het soepele en geïntegreerde functioneren van ons lichaam, als zijnde de zetel (= *asana*) van de ziel en ons bewustzijn.

Pranayama heeft betrekking op het beheersen van de levensenergie die ons lichaam voedt via de lucht die we inademen.

Pratyahara heeft betrekking op het functioneren van de zintuigen.

Dharana, **Dhyana** en **Samadhi** hebben betrekking op het functioneren van de intieme, interne aspecten van ons bestaan, respectievelijk geest, intellect en ego.

De laatste drie niveaus staan dichterbij ons ware zelf dan de eerste vijf niveaus. Daarom zijn ze inderdaad meer intiem.

Soetra 8. Maar zelfs samyama is oppervlakkig vergeleken bij zuiver onbegrensd bewustzijn.

Zolang er nog sprake is van naar buiten gerichte activiteit, is er geen sprake van het bewust zijn, van het Zijn. Het Zijn is *Sat Chit Ananda – Absoluut gelukzaligheids Bewustzijn*. Gezien vanuit het relatieve gezichtspunt is het *Zijn neti, neti – noch dit, noch dat*. Het is niets waarneembaars: integendeel, het is de waarnemer zelf!

Het zelf is niets iets dat geperfectioneerd kan worden – het zelf is al perfect, altijd en overal. Dat wat vatbaar is voor verbetering, is niet je ware zelf: Jouw ware zelf is absoluut en perfect, altijd en overal. Om de waarheid van deze blijde boodschap in te zien, hoef je alleen maar bewust te worden van jezelf als zijnde de waarnemer, de ziener, het subject. **De hele bedoeling van het leven is nou net om bewust te worden van ons eigen bewustzijn. Dan ervaren we automatisch de volmaaktheid van onze essentie, de volmaaktheid van ons ware zelf.** Zodra ons zelfbewustzijn compleet is, dan ervaren we onszelf als volmaakt. Niet dat ons lichaam of onze geest dan volmaakt zijn! Dat zijn ze van nature niet en dat zullen ze ook nooit worden! Het lichaam-geest-ziel systeem – kortweg onze persoonlijkheid – is altijd aan groei en evolutie en daardoor aan verandering onderhevig. Maar we weten onderhand dat we niet onze persoonlijkheid *zijn*. We *hebben* een geest en we *hebben* een lichaam, en we *hebben* een ziel waarmee we ons *zelf* kunnen uitdrukken!

In simpele woorden: het gaat helemaal om onszelf. Alles draait om onszelf. Zolang we bezig zijn met iets, en zolang we menen dat we onszelf (lees: onze persoonlijkheid) moeten ontwikkelen en perfectioneren, zo lang hebben we de grap nog niet door. Zo lang we met dingen bezig zijn die buiten onszelf liggen, en die niet verwijzen naar onze essentie, zijn we niet bewust van ons ware zelf. **We zijn dan in zekere zin niet ons zelf. Althans, we zijn ons niet bewust van onszelf. Daarom voelen we ons niet zo goed, we wanen onszelf minder dan perfect. We achten onszelf dan niet goed genoeg.** Dit ongemakkelijke gevoel projecteren we dan automatisch (*atma-*matisch) op onze omgeving en we geven dan graag de schuld aan de omgeving: ‘vanwege dat en dat voel ik me niet goed’. Op deze manier, via het geestelijke mechanisme van projectie, en op basis van deze primaire vergissing van ons intellect, geven we onze autonome kracht uit handen, en

raken we verstrikt in een vicieuze cirkel ... totdat we ons bewust worden van deze projecties, en ze niet langer bezigen. Dan pas komen we in onze Innerlijke Kracht, in onze Innerlijke Kern, in ons Innerlijke Koninkrijk, in ons IK dus. Dan zien we volmaaktheid in van ons bewustzijn, de volmaaktheid van ons ware zelf.

We zijn al perfect. We zijn simpelweg de waarnemer van alle groei, bloei en verval van alles en iedereen. Wij zijn datgene dat zich bewust is van alle processen van transformatie. Zelfs de beoefening van samyama kan ons dat niet réchtstreeks laten inzien. Het is om deze reden dat Patanjali ons erop attent maakt dat samyama als zodanig nog geen garantie is voor Zelf-Bewust-Zijn. Anders zou onze poes en onze hond ook onbegrensd bewustzijn ervaren. In zekere zin doen ze dat ook wel, aangezien onbegrensdheid nou eenmaal de aard is van bewustzijn. Maar ze zijn zó zeer overschaduwed door de dingen die ze zien, horen, proeven, ruiken, voelen, hopen, wensen en vrezen, dat ze de onbegrensdheid uit het oog verliezen. Hetzelfde geldt natuurlijk ook voor 99 procent van de hedendaagse mensen. Ook zij gaan zó zeer op in de ervaringen die de zintuigen te bieden hebben en in de gedachten, gevoelens en emoties die in hun geest plaatsvinden, dat ze de ervaring van hun eigen essentie uit het oog verliezen. Let wel, het opgaan in iets is natuurlijk en goed; dit ligt in de aard van het bewustzijn als zodanig. **Bewustzijn is per definitie datgene dat zich identificeert met wat het ervaart.** Het komt er dus alleen op aan dat we onze aandacht leren te richten op onze essentie, op ons bewustzijn zelf. Dan gaan we daar automatisch in op; dan identificeren we ons automatisch (*atma*-matisch) daarmee.

Nogmaals, het opgaan in iets, het toegewijd zijn aan iets, het devoot zijn jegens iets is een natuurlijke, inherente eigenschap van bewustzijn. Daarom is het zo belangrijk dat we ons bewustzijn blootstellen aan iets dat het *verdient* om in opgegaan te worden, aan iets dat zich loont om aan toegewijd te zijn, aan iets dat de ‘moeite’ waard is om devoot jegens te zijn. En wat is dat? Is dat God, ofwel het godsbeeld zoals de gemiddelde ‘christen’ zich dat voorstelt? Is dat Allah, zoals de gemiddelde mohammedaan zich die voorstelt? Is dat Shiva zoals de gemiddelde hindoe zich die voorstelt? Neen, neen, neen! Anders zag de wereld er heel anders uit. Datgene dat de moeite waard is om devoot jegens te zijn, dat het waard is om bewonderd en aanbeden te worden is het goddelijke, absolute en wonderbaarlijke zelf van alle wezens ... waaronder dus ook je *eigen* zelf! Het uiteinde-lijke ínzien van deze universele en eeuwige waarheid, het inzicht in de absolute, onbegrensdde en goddelijke aard van je eigen bewustzijn, is iets dat gebeurt als een *aha-erlebnis*. Het kwartje moet vanzelf (!) vallen.