

# Jnana Yoga

De kracht  
van ontwakend bewustzijn

Auteur: Anandajay  
Foto cover: Janna Wingelaar  
Illustraties: Willemien Min

ISBN 9789464188325

NUR: 728, 730

Auteursrecht voorbehouden

© Anandajay (Cor Thelen), Büllingen 2021

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

## Inhoudsopgave

Voorwoord.....	6
Dankwoord.....	7
Inleiding.....	9
Wat kan jnana-yoga voor je betekenen?.....	11
Deel 1 Jnana-yoga als traditioneel yogapad.....	13
Wat is jnana-yoga?.....	14
Het traditionele jnana-yoga pad.....	15
De teksten van Shankara.....	15
De eerste trede.....	15
De tweede trede.....	15
De derde trede.....	16
De vierde trede.....	18
De vijfde trede.....	18
De zesde trede.....	19
De zevende trede.....	19
De teksten uit de Yoga Vashista.....	20
Het eerste stadium.....	20
Het tweede stadium.....	21
Het derde stadium.....	21
Het vierde stadium.....	22
Het vijfde stadium.....	22
Het zesde stadium.....	22
Het zevende stadium.....	22
De parallel tussen jnana yoga en hatha yoga.....	24
Deel 2 Jnana yoga als zelfonderzoek.....	25
1. Waarnemen en inzicht.....	26
Waarnemen en inzicht in de hatha yoga.....	27
2. Denken en voelen.....	32
Het denken en voelen in de hatha yoga.....	34
3. Ervaren en begrijpen, het ultieme delen.....	38
Ervaren en begrijpen in de hatha-yoga.....	40

4. Openheid en geslotenheid.....	44
Openheid en geslotenheid in de hatha yoga .....	46
5. Leren en groeien .....	50
Leren en groeien in de hatha yoga.....	51
6. Hoe benaderen we problemen?.....	54
Hoe benaderen we problemen in de hatha yoga? .....	55
7. De persoonlijkheid .....	58
De persoonlijkheid in de hatha yoga.....	60
8. Emotie, sentiment en sensitiviteit .....	64
Gevoelsbelevingen in de hatha yoga .....	67
9. De wil .....	72
De wil in de hatha yoga .....	75
10. Afwijzing en zelfafwijzing.....	80
Afwijzing in de hatha yoga.....	82
11. Bezit en eigenwaarde.....	88
De rol van bezit en eigenwaarde in de hatha yoga .....	89
12. Verwerping en acceptatie .....	94
Accepteren in de hatha yoga.....	96
13. Vertrouwen en zelfvertrouwen.....	102
Zelfvertrouwen in de hatha yoga .....	104
14. Zorg, twijfel en angst .....	108
Zorg, twijfel en angst in de hatha yoga .....	110
15. Geborgenheid, veiligheid en zekerheid.....	116
Geborgenheid, veiligheid en zekerheid in de hatha yoga.....	117
16. Relatie .....	122
Relatie in de hatha yoga.....	123
17. Ontkenning of onthechting .....	128
Ontkenning en onthechting in de hatha yoga.....	129
18. Eenzaamheid en alleen zijn.....	134
Eenzaamheid en alleen zijn in de hatha yoga.....	136
19. Verantwoordelijkheid.....	140
Verantwoordelijkheid in de hatha yoga .....	142
20. Idealen.....	148

Idealen in de hatha yoga .....	149
21. Conflict .....	154
Conflict in de hatha yoga.....	155
22. Identificatie .....	160
Identificatie in de hatha-yoga.....	162
23. Over geluk en gelukkig zijn .....	166
Spiritueel geluk in de hatha yoga .....	168
24. Religie en religiositeit.....	172
Religiositeit in de hatha yoga.....	175
25. Stilte en meditatie.....	180
Meditatie en stilte in de hatha yoga.....	182
26. Zijn en worden .....	186
Zijn en worden in de hatha yoga.....	188
27. Liefde .....	194
Liefde in de hatha yoga.....	196
Appendix .....	201
Over The Light of Being .....	202
Over Anandajay .....	202
Het vignet.....	204
Boeken.....	205
Muziek .....	208

# Voorwoord

Dit boek van Anandajay is waardevol voor iedereen die zich met yoga bezighoudt, zich spiritueel wenst te ontwikkelen en anderen wenst te ondersteunen om tot zichzelf en de waarde van het bestaan te komen. Hij maakt de diepe wijsheid van waaruit yoga is ontstaan voor ons ervaarbaar en begeleidt ons met zijn heldere en liefdevolle woorden van de oppervlakte naar de diepte van ons menszijn.

Het eerste deel van dit boek geeft een inleiding in de honderden jaren oude traditie van de jnana yoga, de yoga van het inzicht in het wezenlijke, en vertaalt deze naar begrijpelijke, alledaagse taal. Het is verbazingwekkend hoe belangrijk en behulpzaam deze elementaire ‘oude’ woorden, ook in deze tijd, nog steeds zijn.

In het tweede deel behandelt Anandajay verschillende dagelijkse thema's en levensvragen, die mensen op hun zoektocht naar hun innerlijk en het omgaan met het leven tegenkomen. Hij brengt onze aandacht naar allerlei gebieden en gedachtegangen, waar wij ons normaal gesproken niet van bewust zijn en die ons gevangen houden in onze gewoonten en overtuigingen. Bewust worden betekent dat je met inzichten en gevoelens in contact komt, die je nog niet kende of ervoer. Daarom begint yoga oorspronkelijk altijd met meditatie, zodat we ons als eerste weer verbinden met ons midden, onszelf, ons innerlijk. Van daaruit krijgt ons hart de ruimte, opent zich ons bewustzijn en ontstaat een vreedzaam voelen. We nemen dan alles als nieuw waar en kunnen van daaruit onze werkelijkheid dieper ontmoeten en toelaten. De neiging om af te wijzen en te veroordelen verdwijnt dan vanzelf en daarvoor in de plaats voelen we ons naar binnen toe ontvangend en naar buiten toe meevoelend en open.

Bij elk thema beschrijft Anandajay telkens de parallellen tussen jnana en hatha yoga. Omdat we al onze gewoontes en overtuigingen ook in de omgang met ons lichaam in de yogahoudingen tegenkomen, openbaart zich ook daar onze realiteit. Als we dan voelen wat dat voor een invloed heeft op ons lichaam, kunnen we deze gewoonten herkennen en loslaten. In de vrijheid die dan ontstaat, opent zich de weg naar liefde voor ons innerlijk en kan yoga, als innerlijke vrede, werkelijk plaatsvinden. Deze parallellen hebben mij als yogadocent enorm veel mogelijkheden gegeven om mijn lesgeven te verdiepen.

Tussen de thema's in vind je in het boek pagina's met de spreuken uit het voorheen door Anandajay uitgebrachte boek: 'Als de bloem zich opent'. Het zijn spreuken die Anandajay geschreven heeft toen hij in 1982 in een afgelegen huis in de Himalaya verbleef. Elke spreuk raakt je innerlijke beleving, brengt je terug bij je essentie en kan net als de thema's voor een enorme diepgang in je yogabeoefening of lesgeven zorgen. Je hoeft ze maar even in stilte op je in te laten werken en ze hun werk te laten doen.

Voor mij als yogaleraar heeft dit boek en ook Anandajay's persoonlijke begeleiding er sterk toe bijgedragen dat ik ervaar welke immense diepgang, alomvattende wijsheid en verfijnde mensenkennis ons via deze jnana yoga wordt aangereikt. Het heeft mij veel meer inzicht gegeven in hoe ik als mens leef, hoe

mijn medemensen zijn en hoe het leven aangegaan kan worden. Hierdoor is yoga, in plaats van een methode, een levenswijze geworden, die mij diep aanraakt en thuisbrengt in mezelf en mij steeds weer inspireert. En van daaruit stroomt het vanzelf in mijn lesgeven door.

Mijn diepste dank gaat uit naar Anandajay voor de openheid van zijn bewustzijn en voor zijn diepgaande betrokkenheid en liefde die hij naar de mensen brengt en ik hoop dat dit boek voor veel mensen een begeleider mag zijn op hun spirituele pad.

Renate de Jong-Irion, mei 2016

## Dankwoord

Ik wens hier alle yogaleerlingen te bedanken, die me door de jaren heen ervan overtuigden dat het goed zou zijn dit boek te schrijven en die tegenwoordig misschien aan de hand ervan lesgeven. Ook bedank ik iedereen die suggesties gaf voor het script en er op de een of andere manier aan meewerkte. Vooral bedank ik het bewustzijnslicht dat mijn leven begeleidt en dat me de mogelijkheid geeft deze ervaringen en levenskennis aan anderen door te geven.

Anandajay, mei 2016

De aarde  
is de ondergrond van alle belasting.  
Uit haar draagkracht heffen we ons op  
en in ontspanning geven we ons er weer aan over.

Rust  
is de ondergrond van alle bewegingen.  
Ze ontspruiten uit haar  
en verstillen er ook weer in.

Levend zijn  
is de ondergrond van onze adem.  
Het blaast ons de inademing in  
en via de uitademing geven we ons er weer aan over.

Stilte  
is de ondergrond van geluid.  
Alle klanken komen uit haar voort  
en verstommen er weer in.

Het bewustzijn  
is de ondergrond van onze helderheid.  
Gedachten, gevoelens en sensaties komen er uit op  
en verdwijnen er weer in.

De ziel  
is de ondergrond van alle belevingen.  
Uit haar mogelijkheid ontstaan ze  
en in haar vergaan ze ook weer.

Het is aan jou  
of je alleen aandacht geeft aan alles wat opkomt en weer vergaat  
of ook aan de omhullende ruimte  
die eraan ten grondslag ligt.







# Inleiding

Jnana yoga (wordt uitgesproken als njana) wordt in Nederland niet zoveel gegeven. Het is vooral de hatha yoga, die de meeste mensen kennen en eventueel beoefenen. Ik heb daarom aan het eind van elk onderwerp een parallel getrokken naar de hatha yoga, zodat de jnana yoga inzichten ook daar herkend kunnen worden. Hopelijk wordt hierdoor de spiritualiteit van de hatha yoga beter begrepen. Het is typisch westers om alleen met hatha yoga bezig te zijn, zonder de andere vormen van yoga te kennen of te integreren. Door steeds een parallel te trekken wil ik aangeven dat de verschillende vormen van yoga eigenlijk aan elkaar gelijk zijn, ook al hebben ze een andere invalshoek. Het gaat om het loslaten op verschillende niveaus van wat niet nodig is. In werkelijke rust ervaren we ontspanning en in die ontspanning leren we onze werkelijke inhoud kennen. Jnana yoga is de yoga van de wezenlijke kennis. Jnana yoga vraagt om helderheid van bewustzijn, zoals hatha yoga vraagt om de bewuste ontspanning van het lichaam.

Jnana yoga wordt vaak alleen in relatie met Indiase religieuze geschriften of filosofische commentaren gegeven. Ofschoon je aan de hand van die teksten tot dezelfde waarheden zult komen, ben ik meer uitgegaan van het dagelijkse leven. Het boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel behandel ik beknopt de traditionele jnana-yoga en vertaal deze in voor ons gangbare begrippen.

In het tweede gedeelte behandel ik verschillende onderwerpen die een mens op zoek naar zijn ware identiteit tegenkomt. Ik richt de aandacht op gebieden waar we doorgaans niet kijken, en hoop dat nieuwe horizonten tot nieuwe inzichten leiden.

De inzichten die ik beschrijf zijn eigenlijk flitsen van bewustzijn waarin patronen en onjuistheden in één keer volledig doorzien worden. Deze waarnemingen vinden plaats op momenten dat het persoonlijke afwezig is. Waarheid is immers niet persoonlijk. Dit betekent overigens niet dat jnana-yoga onpersoonlijk is. Het is juist op de persoon gericht, maar dan om helder te krijgen wat de achterliggende persoonlijke belangen en drijfveren zijn.

Jnana-yoga is geen rationele vaardigheid. Waarheid is wijsheid en er kan geen wijsheid ontstaan als alle licht van het bewustzijn alleen tot in het hoofd is teruggedrongen. Intellectualisme of rationaliteit doet de mens ernstig tekort. In de jnana-yoga is het intellect slechts de vertaler van de diepere waarneming.

Om met jnana-yoga bezig te zijn, zullen we ons bewustzijn, onze sensitiviteit en medelevendheid moeten openen, zodat we met een zekere warmte onszelf kunnen onderzoeken. Zonder deze warmte van het hart en de sensitiviteit van het gevoel, is het bewustzijn te veel met het persoonlijke verbonden en dus op eigen belang uit. Het ware kan dan eenvoudigweg niet waargenomen worden.

Met het boek probeer ik in die openheid te laten zien dat waarden en beelden onze belevingswereld bepalen en dat ze alleen door in-zicht (in dat zijn wat je doorgaans van een afstand beziet) losgelaten kunnen worden. Het is daarom zinvol de vragen en onderwerpen die aan bod komen, voordat we verder lezen, eerst zelf te doorvoelen en te overdenken. In zelfonderzoek moeten we wel alles wat we voelen en denken in ogenschouw durven nemen. Als we bij voorbaat bepaalde aspecten van onszelf afwijzen, kunnen we ze nooit echt onderzoeken.

Ieder mens heeft zijn eigen bagage en problemen. In zelfonderzoek zijn we niet zozeer gericht op het verleden en waarom we deze problemen hebben, maar gaan we vanuit het 'nu' verder, op zoek naar ons innerlijk. Dan is het spirituele groei oftewel jnana-yoga.

Ik heb bewust geen hoofdletters gebruikt bij woorden zoals God, Liefde of Zelf en dergelijke, om de tekst gewoner te houden en omdat het rustiger leest. Het hangt immers ook af van de belevingswereld van de lezer, of een hoofdletter al dan niet passend zou zijn.

Tot slot wil ik wijzen op een gevaar dat zich voor kan doen bij jnana-yoga. Als we inzichten opdoen over een bepaalde situatie, hebben we de neiging deze weer te gebruiken om soortgelijke situaties op te lossen. Het ene automatisme wordt dan losgelaten, maar het andere krijgt alweer gestalte. De behoefte aan kant en klare oplossingen is sterk, omdat we liever niet bij elke nieuwe situatie stil willen staan. In de jnana-yoga gaat het echter niet om het oplossen of weg willen hebben van situaties, maar om het begrijpen en inzien ervan. Laat het zelfonderzoek daarom niet eindigen in conclusies, want dat worden weer nieuwe automatismen. Onderzoek met een blijvend, open bewustzijn.

Jnana-yoga als zelfonderzoek richt zich op het bewolkte domein dat zich tussen de persoonlijkheid en het innerlijk bevindt. Dit boek is bedoeld als een toetssteen, waar de lezer bevestiging, steun en een stimulans kan vinden om zichzelf in essentie te leren kennen.





## Wat kan jnana-yoga voor je betekenen?

Jnana-yoga is het in verbinding komen met jezelf via zelfonderzoek. Je leert het ware van het onware te onderscheiden, het blijvende van het vergankelijke en het wezenlijke van het persoonlijke. Door dit onderscheidingsvermogen ontstaan inzichten en zelfkennis.

Jnana-yoga is het stellen van de vraag ‘wie ben ik?’

Door het stellen van deze vraag wordt de aandacht naar binnen gericht. De vraag zelf en het ermee bezig zijn, geeft de richting aan van je zelfonderzoek, waardoor je meer in contact komt met wie je werkelijk bent.

In het onderzoek zal ‘ajnana’, dat onwetendheid betekent, steeds duidelijker worden. Je bent onbewust vaak sterk gehecht geraakt aan je meningen en conditioneringen, maar je zult door je zelfonderzoek merken dat deze juist de verbinding met het wezenlijke in de weg staan.

Door het onderscheidingsvermogen en de daaruit groeiende inzichten zal de onwetendheid afnemen. Als je los kunt laten wat je bij jezelf vandaan haalt, ontstaat er meer innerlijke rust en kun je duidelijker in verbinding komen met het wezenlijke. En dat is yoga.

Dit boek kan als handleiding gebruikt worden als je je zelfonderzoek en je verlangen naar zelfkennis serieus neemt en op zoek bent naar echtheid en waarheid.

Zijn

Is de poort naar diepgang en inhoud.

Is de enige dragende waarheid.

Is de adem van God.

Is de vrijheid van de schepping.

Is liefde in beweging.

Is de bereidheid tot openheid.

Is de bevrijding van oordelen.

Is de bekrachtiging van je bestaan.

Is de troostende ondergrond voor je ziel.

Is de vergevende streling van het liefdevolle leven.

Is de eerbiedige buiging voor al wat leeft.

Is de onbegrensde stroming van levende energie.

Is de essentie onder alle vorm.

Is de bron van vreugde.

Is de hand van vrede.

Is de ruimte van het spirituele licht,  
dat in je opkomt als een zon  
en ernaar verlangt om te gaan stralen.

Als dit zijnslicht straalt,  
ervaar je het licht van het zijn,

The Light of Being.





Deel 1  
Jnana-yoga als traditioneel yogapad

## Wat is jnana-yoga?

Het woord jnana komt uit het Sanskriet. Het is verbonden met het Latijnse gno(-scere) en het Griekse gno(-stikos) en betekent: diepgaand en intuïtief weten, inzicht, levenswijsheid. Ook de uiteindelijke realiteit wordt jnana genoemd.

Jnana is de diepere kennis. Ze heeft niets te maken met boekenkennis, maar duidt op levenswijsheid en inzicht in de diepere, haast verborgen levenswetten. Het is de kennis van hoe het feitelijk is, dus los van persoonlijke voor- of afkeur. Het is kennis die er al is, maar die nog niet altijd gezien wordt. Jnana staat ook voor het onderscheidingsvermogen tussen waarheid en onwaarheid.

Yoga betekent verbinden, de eenwording met wat je werkelijk bent. Dit kunnen we onze kern noemen, het wezenlijke, het zelf of het goddelijke. Yoga betekent ook aandacht. Aandacht verbindt ons met iets, waardoor we beschikking krijgen over gebieden die eerst niet toegankelijk waren. Door middel van aandacht gaat de mens open en raakt zo steeds duidelijker verbonden met het wezenlijke. Dit resulteert uiteindelijk in de eenwording met het wezenlijke, het goddelijke.

Het begrip jnana-yoga wordt voor het eerst gebruikt in het boek 'Bhagavad Gita' (Gods lied), dat rond 300 voor Christus is geschreven. Jnana-yoga vormt, samen met de karma-yoga (onzelfzuchtig handelen) en bhakti-yoga (volledige toewijding aan het wezenlijke), de basisstroming van de yoga. Er zijn echter ook commentaren, die zeggen dat jnana-yoga de eerste yogavorm is. In de Bhagavad Gita wordt de jnana-yoga met karma- en bhakti-yoga aangevuld, om zo de yoga makkelijker te integreren in het dagelijkse leven.

De Upanishaden zijn vanaf de vijfde eeuw voor Christus opgetekend, en dragen de wijsheid in zich die later in de Bhagavad Gita jnana-yoga genoemd wordt. De letterlijke betekenis van het woord Upanishad is 'zit dichtbij' en heeft betrekking op de traditionele mondelinge overdracht van leraar op leerling van deze, volgens de Upanishaden, geheime kennis. Het is een wijsheid die, zoals de tekst zelf zegt, uit de ruimte van het hart stamt. Dit geeft de verbinding met de bhakti-yoga aan.

Jnana-yoga gaat ook samen met meditatie, omdat het open bewustzijn van de meditatie een voorwaarde is voor de inzichten van de jnana-yoga. Jnana-yoga is bestemd voor mensen, die meditatief en filosofisch zijn ingesteld en sterk naar de directe waarheid verlangen.





# Het traditionele jnana-yoga pad

De twee belangrijkste teksten uit de eeuwenoude traditie van de jnana-yoga zijn de teksten van Shankara en de 'Yoga Vasishta'. Hieronder volgt een persoonlijke toelichting over beide. Shankara was een geëerd leraar en leefde rond de achtste eeuw na Christus. Hij structureerde de jnana-yoga tot een pad met zeven treden, die tot het wezen van onszelf leiden.

## De teksten van Shankara

### De eerste trede

De **eerste** trede is **viveka**: onderscheidingsvermogen. Is iets waar of onwaar, blijvend of vergankelijk, persoonlijk of wezenlijk? In het onderzoek naar wie of wat we werkelijk zijn, moeten we leren onderscheiden wat werkelijke en wat tijdelijke waarde voor ons heeft.

Tijdelijke waarde leidt ons af van het werkelijke. Zo is bijvoorbeeld de visie over onszelf in de loop van de jaren herhaaldelijk gewijzigd. Ook nu hebben we een zelfbeeld, dat over tien jaar weer anders kan zijn. Visies zijn dus wisselend, niet werkelijk waar en staan ons in de weg om tot ons ware zelf te komen.

Een ander voorbeeld. We gaan heel behulpzaam met anderen om en denken daarmee de ander te helpen. Onderscheidingsvermogen laat nu zien, wat in ons gedrag de werkelijke drijfveer is. Dat kan bijvoorbeeld de behoefte aan bevestiging zijn. Onderscheidingsvermogen leert ons de werkelijkheid te onderscheiden van het beeld dat we ervan hebben. Het scherpt steeds subtieler onze waarneming van wat waar is.

### De tweede trede

De **tweede** trede is **tyaga en phala**. Dit is het zich losmaken van de kortstondige waarden van het leven en van het op resultaat gerichte handelen.

Als vervolg op de eerste trede van onderscheidingsvermogen, richten we ons nu op het ware en blijvende, ongeacht de gevolgen daarvan. De eerste trede zorgt voor het zien van waarheid en onwaarheid, de tweede gaat over de inzichten die daar uit voortkomen. Ook de keuze om niet meer, verblind door onze emoties, met de slingerbewegingen van het veranderlijke mee te gaan, behoort tot deze trede. Doordat we het werkelijke van het tijdelijke onderscheiden, relativeren we de kracht van de veranderlijke waarden van de buitenwereld. Onze aandacht richt zich meer op de duidelijkheid van de innerlijke wereld. De interesse in de resultaten van ons handelen neemt af, maar wordt sterker in het voelen van de intentie van waaruit we iets doen. We hebben in het voorbeeld gezien, dat we behulpzaam zijn omdat we bevestigd willen worden. Het inzicht dat uit dit onderscheidingsvermogen voortkomt, zorgt ervoor dat we ons verdere onderzoek op het motief achter die behoefte richten.

### **De derde trede**

De derde trede is shat-sampatti: de zes deugden, die bij zelfonderzoek helpen, maar eigenlijk op zich ook een onderzoek waard zijn, namelijk:

#### **1. Shama: kalmte**

Shama heeft te maken met fysieke ontspanning. Nervositeit en gejaagdheid blokkeren het zelfonderzoek en houden de helderheid tegen. Als we bijvoorbeeld de behoefte aan bevestiging verder onderzoeken is ontspanning noodzakelijk, omdat gespannenheid, in welke vorm dan ook, ons geen geduld en ruimte tot onderzoek geeft.

#### **2. Dama: om kunnen gaan met de zinnen**

De tekst vertaalt dit als beheersing. Zodra er echter iets beheerst wordt, is er sprake van twee krachten tegenover elkaar, waarvan de ene sterker is dan de andere. 'Omgaan met' is het in vrede laten bestaan van beide krachten. Er is dan geen heerser. Het is dus niet de bedoeling om het zintuiglijke af te wijzen, maar ook niet om ons er ongeremd in uit te leven. Kunnen we de zintuiglijkheid in onze zelfstudie zo gebruiken dat ze ons op geen enkele wijze in de weg staat? Dama is belangrijk, omdat de zintuigen ons snel







verleiden tot afdwalen van het wezenlijke. Als we erg ontevreden zijn over wat we in onszelf tegenkomen, kunnen we bijvoorbeeld te veel gaan eten of volledig in de streling van een ander zintuig opgaan.

### **3. Uparati: geen energie verdoen in activiteiten die de zelfontplooiing belemmeren**

Uparati benadrukt dat we geen dingen moeten doen die ons uit balans halen. Dit wil overigens niet zeggen dat er alleen nog maar ‘zinvolle’ activiteiten mogen plaatsvinden. In drukke tijden, waarin veel moet, kan het juist goed zijn om onproductief te mogen zijn. Dagenlang lui rondhangen uit moeite met onszelf heeft echter geen zin. We kunnen volgens deze trede dus in alle vrijheid doen wat goed voelt, zolang we ons niet in zinloze ledigheid verliezen.

### **4. Titiksha: uithoudingsvermogen of verdraagzaamheid**

Deze eigenschappen zijn nodig om bepaalde onplezierige aspecten van onszelf bewust te laten bestaan. Zou dat niet mogelijk zijn, dan hebben we nooit de rust om ongewenste aspecten van onszelf verder te onderzoeken. In het eerder genoemde voorbeeld betekent het dat we de behoefte aan bevestiging blijven voelen, ook al vinden we dat onplezierig. We verdragen het in openheid, waardoor de behoefte zelf onderzocht kan worden.

### **5. Shraddha: geloof en vertrouwen in het wezenlijke**

We zouden nooit met zelfonderzoek zijn begonnen zonder geloof en vertrouwen in het wezenlijke van de mens. Het zien van dat we bijvoorbeeld behulpzaam zijn vanwege behoefte aan bevestiging, kan ons een negatief gevoel over onszelf geven. Juist dan is het belangrijk vertrouwen en geloof te hebben in het goede en wezenlijke in ons.

## 6. Samadhana: de mentale kalmte

Onze mentale houding moet niet verstrikt of geblokkeerd raken door het zelfonderzoek. Het mag ons natuurlijk wel raken! Zou dat niet het geval zijn, dan zijn we enkel op rationele gronden met zelfonderzoek bezig. Raakbaarheid heeft te maken met gevoel, maar is niet hetzelfde als emotioneel uit het lood geslagen worden. Dat laatste gebeurt als de situatie totaal anders verloopt dan we bedacht hadden en dat heel erg vinden. We veroordelen in feite dat wat ons raakt. Als we behoefte hebben aan bevestiging en zien dat we dat onder de noemer van behulpzaamheid naar buiten brengen, vinden we dat misschien wel teleurstellend. Toch laten we ons niet door de teleurstelling meenemen. We blijven mentaal rustig en gaan door met onszelf te leren kennen. Deze zes deugden zijn dus aandachtspunten die ons kunnen steunen in het zelfonderzoek van de jnana-yoga.

### De vierde trede

De vierde trede is mumukshuta: de hunkering naar bevrijding, naar vrijheid. Het voelen van deze hunkering is van essentieel belang om ons de kracht te geven, het eigenbelang af te leggen en te kiezen voor de innerlijke drang naar oprechte vrijheid. Zonder deze kracht blijven we gehecht aan onze wensen en zinnen en kunnen we daar niet in ontspannen.

Met deze trede leren we de persoonlijkheid, het ik, los te laten. We worden door de innerlijke wens naar vrijheid geleid, in plaats van door de wens van de zinnen. Vanuit deze kracht kunnen we de persoonlijke behoefte aan bijvoorbeeld bevestiging toch afleggen, ook al is die behoefte nog niet verdwenen.

### De vijfde trede

De vijfde trede is sravana: het luisteren naar de heilige leer. Met de heilige leer wordt niet een specifieke leer bedoeld. Daarvoor is yoga te veel een ervaringswetenschap met een open visie. Het gaat over alle levenswijsheid die zich met het wezenlijke bezighoudt.





Het woord heilig stamt van het woord heel en heil. Met de heilige leer wordt dan ook elke stroming of filosofie bedoeld die heil en heilheid wenst te bevorderen.

Door naar deze leringen te luisteren, wordt het vertrouwen in het wezenlijke gesterkt en ons onderscheidingsvermogen gescherpt. Het kan ons mentaal en fysiek ontspannen en de gehechtheid aan het zintuiglijke relativeren. Kortom, het geeft een positieve bijdrage aan ons ethische gevoel, het innerlijke gevoel van harmonische perfectie. De wijsheid van een heilige leer kan onze verdraagzaamheid en ruimte tot onderzoek vergroten.

### **De zesde trede**

De zesde trede is manana: het overdenken van de heilige leer. Ook hier gaat het om elke leer, die heilheid wenst te bevorderen. Overdenken is een mogelijkheid om dieper op het gehoorde of gelezene in te gaan. Maar ook mijmeren, het laten bezinken of doorvoelen kan ervoor zorgen, dat wat we opgenomen hebben op zijn plaats valt en duidelijk wordt. We onderzoeken of het in onszelf herkenbaar is en wat wij ermee doen. Ook dit vergroot en verduidelijkt de ruimte van het zelfonderzoek.

### **De zevende trede**

De zevende trede is nididhyasana: meditatie. ‘Medi’ is Latijn voor midden, balans. In meditatie is alles in evenwicht en daardoor wordt de heilheidservaring van ‘zijn’ mogelijk. Er ontstaat dan een eenwording met wat we werkelijk zijn. In dit ‘zijn’ wordt de waarheid ervaren zoals ze is, zijn we in verbinding met ons innerlijk en is het bewustzijn helder.

Laten we nu in het eerder genoemde voorbeeld, de treden nog eens doorlopen.

1. We hebben door, dat we behulpzaam zijn uit behoefte aan bevestiging.
2. We zien in dat, willen we tot het ware komen, we ons moeten richten op wat die behoefte werkelijk betekent.
3. We bewaren in ons onderzoek (3.1) de fysieke en (3.6) mentale kalmte, (3.4) zijn verdraagzaam en (3.5) hebben vertrouwen en (3.2) kunnen gebalanceerd met onze zinnen omgaan. Ook (3.3) doen we geen dingen die het onderzoek blokkeren.
4. We laten ons vanuit de innerlijke drang naar vrijheid leiden.

5. We gaan gesprekken aan met mensen waarvan we weten dat ze vaak diep inzicht hebben en toetsen daar wat we zelf reeds onderzocht hebben.
6. Dit alles overdenken en doorvoelen we opnieuw en laten het in een zo groot mogelijke openheid op zijn plaats vallen.
7. Zou dit allemaal gebeuren, dan raken geest, gevoel en het hart zo in balans, dat we in een enorme ruimte ons zelf kunnen waarnemen. En in die ruimte lost de behoefte aan bevestiging op. In het ervaren van ons wezen is er een totale bevestiging van onszelf.

Zelfonderzoek eindigt bij het vinden van het zelf. Als het zelf gerealiseerd is, is er geen zintuiglijk verlangen meer. De hunkering naar waarheid is tot rust gekomen in het licht van het pure bewustzijn. Door zelfonderzoek ervaren we vaker ons wezen, waardoor we er steeds vertrouwd mee raken. Jnana-yoga is leven vanuit, en thuiskomen in dit zelf.

## De teksten uit de Yoga Vashista

De tweede tekst is het boek ‘Yoga Vasishta’, dat uit de elfde eeuw na Christus stamt. Hier worden zeven stadia van wijsheid (jnana) beschreven. Deze zeven stadia lopen misschien niet helemaal parallel met de zeven treden van Shankara, maar vertolken wel dezelfde inhoud. Het is ook geen gestructureerd pad, zoals dat van Shankara, maar meer een beschrijving van bewustzijnsverruiming naar steeds hogere niveaus van ‘zijn’, tot in het absolute zelf.

### Het eerste stadium

Het eerste stadium is subha-iccha: het verlangen naar het werkelijk spirituele. Het is de innerlijke hunkering naar werkelijke vrijheid, de groei naar het licht. Dit verlangen is in elk mens aanwezig, zoals in elke bloem de groei naar licht aanwezig is. Niet iedereen is zich ervan bewust dat dit een verlangen naar innerlijke vrijheid is. Vaak blijft het bewustzijn beperkt tot persoonlijke wensen.

Innerlijke hunkering staat los van persoonlijke wensen. Het is een diep liggende behoefte aan eenheid en deel zijn van een groter geheel. Als we ons hiervan bewust zijn, ontstaat een wijsheid die met dit eerste stadium samengaat. Het innerlijke verlangen naar vrijheid





wordt namelijk onderkend en daardoor krijgen we een groter onderscheidingsvermogen ten aanzien van het veranderende en het blijvende, het onware en het ware.

### **Het tweede stadium**

Het tweede stadium is vicarana: het diepgaand overwegen van spirituele leringen. Hier zoekt men vanuit de hunkering, naar erkenning en begrip bij de verschillende spirituele en filosofische stromingen. Het verlangen naar het spirituele is een zoeken naar een weg, die uiteindelijk naar vrijheid leidt.

Op ons pad daarnaartoe komen we verschillende leringen tegen, waarin we her- en erkenning zoeken. We proberen het wezenlijke, waar het allemaal over gaat, duidelijker te krijgen en het vertrouwen erin te vergroten. We staven ons inzicht aan dat van anderen.

### **Het derde stadium**

Het derde stadium is tanu-manasi: het verfijnen van het waarnemingsvermogen. Als we genuanceerder en gevoeliger worden in onze waarneming, gaat het hart een duidelijke rol spelen. Medeleven, hartelijkheid en liefde zullen ons gevoel verrijken. De gevoeligheid neemt toe door de openheid waarmee we waarnemen.

Een waarneming, die echter vanuit een strakke visie geleid wordt, is beperkt. Ze wordt pas opener als ook andere overwegingen toegelaten worden, maar verstandelijke openheid is nog steeds erg beperkt. Als we ons ook openen voor wat we ervaren, verruimt de waarneming zich verder. Maar pas als we onszelf volledig ontwapenen, zodat we meningen en oordelen achter ons laten, wordt ook het hart toegankelijk.

De stralende kracht van liefde zal ons waarnemen nog verder openen en verfijnen. Hoe verfijnder de waarneming, des te dieper is de beleving en de wijsheid die eruit voortkomen. In dit stadium is de wijsheid vooral verbonden met de gevoeligheid van het mededogen, het medeleven en de liefde voor alles wat leeft.

### **Het vierde stadium**

Het vierde stadium is satta-apatti: de momenten van 'zijn' worden zowel in zichzelf als bij anderen opgezocht. Een logisch gevolg is dat we in dit stadium meer en meer op die momenten gaan letten en mensen om ons heen wensen die hetzelfde zoeken. Vanwege de verfijnde en open waarneming zullen er steeds vaker momenten van 'zijn' plaatsvinden en wordt het oppervlakkige minder interessant. In de wijsheid die in dit stadium ontstaat, is de diepte van het zijn voelbaar.

### **Het vijfde stadium**

Het vijfde stadium is asamsaki: onthechting, het loslaten van het betrekkelijke. Door het bewuster worden van momenten van 'zijn' onthechten we ons van relatieve zaken. Het zijn is een beleving van wezenlijkheid en vervult ons verlangen ernaar. Onze afgescheidenheid als persoon lost op als we deel worden van het geheel. Door deze kennis, jnana, zijn we doordrongen van de werkelijke scheiding tussen het veranderlijke en het blijvende. Het zal een duidelijke invloed op ons handelen en waarnemen hebben. De wijsheid die in dit stadium ontstaat, draagt het inzicht van onthechting in zich.

### **Het zesde stadium**

Het zesde is pada-artha-bhava: het herkennen van het wezenlijke. In dit stadium herkennen en ervaren we steeds meer het zijn als meest wezenlijke van het leven. Door de toenemende ongehechtheid raken we steviger verankerd in het zijn. De wezenlijkheid dringt meer en meer door in het bewustzijn en er ontstaat wijsheid. Elke vraag kan zonder meer beantwoord worden, of hij nu gaat over problemen met de buitenwereld of over de goddelijkheid van het wezenlijke. Alle fenomenen worden, vanaf de uiterlijke vorm tot in de kern van de oorsprong, overzien.

### **Het zevende stadium**

Het zevende is turya: de zijnservaring. Het zijn is nu een altijd aanwezig en toegankelijk deel van de beleving. Alles wordt in het zijn belicht. De wijsheid is door alle stadia zo volledig geworden, dat ze alleen nog zichzelf ervaart. Men is wijsheid en daarmee totaal opgenomen in de heeleheid van het bestaan. Er is geen persoonlijke afgescheidenheid meer

