

Patañjali's yogameditatie voor innerlijk ontwaken

Vinai Vohora

Meditatie is een essentieel onderdeel geworden van deze chaotische wereld, waarin stress in alle aspecten van het leven aanwezig is. Mensen zoeken vrede en geluk in de uiterlijke wereld door het vergaren van rijkdom, het bekleden van gezaghebbende posities, roem en tal van andere activiteiten. Maar deze hebben hen niet de innerlijke tevredenheid gebracht waarnaar zij op zoek zijn. Sommigen grijpen naar drugs, alcohol en diverse negatieve gedragingen om de leegte in hun leven op te vullen, met ernstige gevolgen van dien. In plaats van troost te vinden, raken ze in een neerwaartse spiraal van depressie en andere psychologische en gezondheidsproblemen. De oplossing is een evenwichtige kijk op innerlijke harmonie door middel van meditatie en kalmte, en meer gerichte uiterlijke activiteit die succes en innerlijke tevredenheid oplevert.

Wat is yoga?

Yoga betekent de vereniging van de delen van onszelf die in eerste instantie nooit gescheiden waren. Het doel van yoga is om de principes en de beoefening begrijpelijker en toegankelijker te maken. De beschrijvingen richten zich op praktische suggesties voor het tot rust brengen van de geest, om zo directe ervaring te bereiken die het verstand overstijgt. Yoga is een innerlijke reis, waarbij we de verschillende niveaus van ons wezen verkennen en doorkruisen. We moeten diep duiken in de oceaan van meditatie.

Wat is yogameditatie?

De Yoga Soetra's van Patañjali schetsen duidelijk de kunst en wetenschap van traditionele yogameditatie voor zelfrealisatie. Het is het proces van het systematisch ontmoeten en overstijgen van elk van de verschillende grove en subtiële niveaus van valse identiteit in de geest. Verlangens naar de uiterlijke wereld leiden ons uit het innerlijke paradijs; ze bieden valse genoegens die slechts het geluk van de ziel nabootsen. Het verloren paradijs wordt snel herwonnen door diepe meditatie. We zijn als goud in de modder: wanneer de modder van onwetendheid wordt weggewassen, wordt het stralende goud van de ziel, gemaakt naar Gods beeld, van binnen gezien.

Patañjali's yogameditatie

Patañjali's *Raja Yoga* omvat acht aspecten, elk met hun eigen plaats en functie. Samen vormen ze een compleet systeem voor spirituele ontplooiing. De 8 aspecten zijn: *yama* (voorschriften), *niyama* (disciplines), wat te doen en te laten (de do's en don'ts), *āsana* (houding), *prānāyāma* (energiebeheersing), *pratyāhāra* (beheersing van de zintuigen), *dhāraṇa* (concentratie), *dhyāna* (meditatie) en *samādhi* (absorptie, verlichting). Yoga is wetenschappelijke meditatie.

Door middel van een reeks wetenschappelijke gedisciplineerde stappen wordt de levensenergie, *prāna*, ertoe gebracht haar uitgaande stroom om te keren naar binnen, om bewustzijn van God, of het Goddelijke, te realiseren, en van de eeuwige eenheid van de ziel daarmee.

Meditatie is de wetenschap van God-Realisatie. Het is de poort waardoor elke zoeker van elk geloof moet gaan om contact te maken met God. Onttrekking van het bewustzijn uit de wereld van de zintuigen met het doel om met God te communiceren, werd door Christus onderwezen in deze woorden: 'Maar gij, wanneer gij bidt, gaat uw binnenkamer binnen (trek de geest naar binnen), en wanneer gij uw deur (de deur van het lichaam en de zintuigen) gesloten hebt, bidt tot uw Vader die in het verborgene is (in u); en uw Vader die in het verborgene ziet, zal u openlijk belonen (zal u zegenen met de altijd nieuwe Gelukzaligheid van Zijn Wezen). (Mattheus 6:6) Over meditatie moet niet worden gesproken, meditatie dient te worden geleefd en ervaren.

Dharma: de eeuwige principes van rechtvaardigheid

We streven er allemaal naar om op de juiste manier te denken en te handelen, maar we moeten ook leren ons lichaam te beheersen. Gewoonlijk regeert het lichaam ons en zegt: 'Ik ben de meester over jou. Wat ik ook dicteer, dat moet je doen. Als ik honger heb, moet je me te eten geven. Als ik het koud heb, moet je me een trui aantrekken. Als ik moe ben, moet je me slaap geven. Wat ik ook zie, hoor, proef, aanraak of ruik en waar ik naar verlang, dat moet je me geven.' En wij, als kleine, onwillige kinderen – niet eens kinderen, eerder slaven – volgen de behoeften van het lichaam. Daarom zegt Patañjali dat wanneer we gaan zitten om te mediteren en het lichaam rusteloos is, de volgende stap die we moeten leren *âsana* is – de juiste houding voor meditatie. De rusteloosheid van het lichaam wordt veroorzaakt door verlangens, verleidingen en sensaties, die moeten worden beteugeld door het lichaam te disciplineren om stil te zitten.

Meditatieplaats, -tijd en âsana

Om het lichaam te disciplineren om stil te zitten, moeten we positieve gewoontes met betrekking tot meditatie ontwikkelen. In de eerste plaats moeten we een rustige plek zoeken, want lawaai leidt af. We dienen te mediteren op een stevige zitplaats in een rustig hoekje, bij voorkeur dagelijks op hetzelfde tijdstip en op dezelfde plaats, aangezien de ruimte die we gebruiken doordrongen zal raken van de trillingen van onze inspanningen om onze rusteloze geest tot rust te brengen. De gewoonte die we aanleren, helpt ons om snel in de juiste gemoedstoestand voor meditatie te komen.

Wanneer we ons op onze meditatieplek hebben genesteld, moeten we het lichaam aanspannen en ontspannen, want door ontspanning wordt het bewustzijn losgemaakt van de spieren. Om met meditatie te beginnen, moeten we in een goede houding zitten door de ruggengraat, nek en het hoofd stevig rechtop en onbeweeglijk te houden. We moeten onze ogen richten op het beginpunt van de neus, de plek tussen de twee wenkbrauwen, de zetel van het spirituele zicht. De reden waarom we onze ogen naar boven richten, is om te voorkomen dat bewuste en

onbewuste gedachten voortdurend opkomen. Het onderbewuste is de zetel van de herinnering aan alles wat zich voordoet. De ruggengraat, het hoofd en de nek worden rechtop gehouden zodat de energie ongehinderd langs de ruggengraat omhoog kan stromen. Als deze gebogen is, knelt hij de ruggenmergzenuwen af, waardoor de energiestroom wordt geblokkeerd. We moeten de meditatie tijd geleidelijk verlengen; in het begin moet het doel kwaliteit en diepgang zijn, zelfs voor een korte periode.

Prânâyâma als getuige in meditatie

Wanneer de geest volkomen geconcentreerd is in meditatie, worden alle afleidingen weggelaten. De beginnende zoeker kan ontmoedigd raken door slechts af en toe vrede te ervaren, voortdurend onderbroken door een hevige invasie van rusteloze gedachten. De zoeker moet geduldig keer op keer proberen de rondzwervende gedachten te verdrijven.

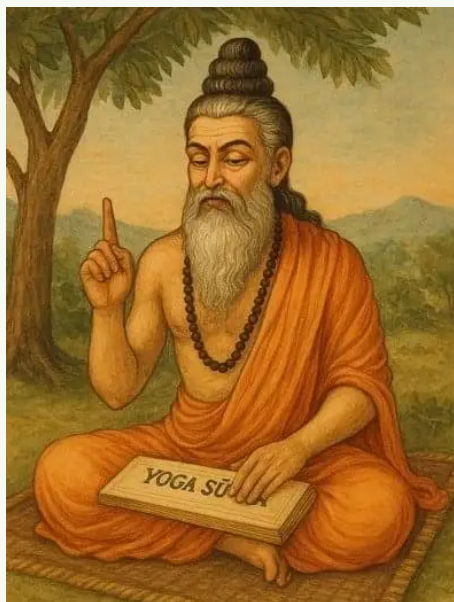
Als een glazen vat met modderig water wordt gevuld en men het laat bezinken, zakken de modderdeeltjes na een tijdje naar de bodem van het glas. Op dezelfde manier, als we geduldig wachten tot onze rusteloze gedachten tot rust komen, en het water niet opgewonden in beweging brengen, zal de modder niet naar de oppervlakte stijgen. De beweging van de modderdeeltjes duidt niet op onrust, maar slechts op een gewoon proces van gewinning.

De geest van de gewone mens is op dezelfde manier troebel door de talloze, rusteloze gedachtestromen die door de rivier van zijn bewustzijn naar binnen vloeien. Tijdens gewone activiteiten gaan de storende gedachten volledig op in zijn bewustzijn. Daarom weet de gemiddelde mens niet hoe rusteloos hij is. Hij ontdekt het tot zijn ontzetting wanneer hij begint met mediteren. Voor het eerst in zijn

leven begint hij aan de zijlijn te staan als een bewuste getuige van de verbijsterende stroom van zijn gedachten en geeft hij meditatie vaak de schuld van zijn onrust en onrustigheid.

Daarom spreekt Patañjali over Prânâyâma als het leren beheersen van de levenskracht (Prâna) die het lichaam en de zintuigen voedt. Bij meditatie is het essentieel om via Prânâyâma de levenskracht (energie) te beheersen en deze te gebruiken om het bewustzijn terug te trekken uit het lichaam en de zintuigen, en het te plaatsen op het altaar van de verinnerlijking, waar God te vinden is: 'Zoek het koninkrijk van God in jezelf.' Tussen waar we zijn en Zelfrealisatie staat de geest. Door de verschillende niveaus van het denkproces één voor één te verkennen, zullen we ontdekken dat 'wie ik ben, verschilt van dit specifieke denkpatroon waarvan ik nu getuige ben'.

De Rishi Patañjali



Geen van de gedachten die we ervaren is wie we zijn; ze behoren toe aan het ego, niet aan de ziel.

De ziel, die deel uitmaakt van God, is de getuige en de Stille Waarnemer, het transcendente Bewustzijn, onaangetast door *mâyâ* (illusie). Op dit pad van zelfdiscipline is God niet in het minst van streek over hoe vaak we struikelen en vallen op het spirituele pad. Hij let op één ding: Hij wil zien hoe vaak we onszelf weer oprichten. Elke keer dat we een fout maken in onze discipline – wanneer we onzorgvuldig, lui, vergeetachtig of onverschillig worden – zegt Hij: ‘Dat is goed, mijn kind.’ ‘Maar weet dat Ik nooit onzorgvuldig, lui of onverschillig tegenover jou zal staan.’

God verwacht niet dat we perfect zijn, maar Hij verwacht wel dat we perfect worden. Wat is perfectie in meditatie? Het is niet het bereiken van iets, maar het loslaten van alles; we worden niets of een niet-ding, dat leidt tot een verruiming van het bewustzijn.

Wees een getuige van de geest

Het doel van meditatie is om getuige te zijn van het denkproces, dat wil zeggen de natuurlijke stroom van de geest te observeren zonder afgeleid of gestoord te worden. We moeten alles observeren als een getuige. Wanneer we een negatieve gedachte opmerken, moeten we die bestempelen als ‘niet nuttig’. We kunnen op een positievere, praktische manier met die gedachten omgaan als we ze kunnen bestempelen als: ‘nuttig’ of ‘niet nuttig’. We moeten de positieve, nuttige gedachten bevorderen en niets doen met de negatief bestempelde, ‘niet-nuttige’ gedachten. Getuige zijn van het denkproces betekent in staat zijn om: (1) de natuurlijke stroom van de geest te observeren, (2) de aard van de denkpatronen op te merken, (3) zonder gestoord of afgeleid te worden door dit mentale proces. De eenvoudige formule is: getuigen = observeren + onthechting.

Om te getuigen, moeten we een kalme geest hebben met een intuïtief scherm voor ons, waar we zonder gehechtheid kunnen observeren wat er aan de andere kant gebeurt, en de gedachten voorbij laten stromen. De minst wenselijke gemoedstoestand is de verstoorde, rusteloze, verontruste of afdwalende geest. We worden niet alleen geplaagd door de afgeleide geest, maar ook door de bijkomende eigenschap van een intense, negatieve, emotionele betrokkenheid. Onze gedachten zijn op de een of andere manier gekleurd of beïnvloed door aantrekkings- of afkeer, of door voorkeur en afkeer, wat verband houdt met het ego en zijn gehechtheden aan ‘ik’, ‘mij’ en ‘mijn’.

Dit is waar meditatie kan worden gebruikt als een middel om de greep van de diepe indrukken, *samskâra*’s genaamd, te verzwakken, die de drijvende kracht zijn achter handelingen of karma’s. Wanneer we de kunst van *prânâyâma* in meditatie onder de knie hebben, zullen we zien dat ons dagelijks leven en onze activiteiten onder onze controle staan; we hebben controle over de stroom van *prâna* in het lichaam en de zintuigen, want waar de energie is, is ook het bewustzijn.

Pratyâhâra: verinnerlijking van de geest

Als we verder gaan dan prânâyâma naar de volgende fase van discipline in meditatie, kunnen we zo diep gaan dat we in staat zijn alles te vergeten wat ons bindt aan de materiële wereld, inclusief het lichaam. Patañjali noemde deze toestand pratyâhâra: verinnerlijking van de geest. Wanneer we tijdens meditatie prânâyâma diep hebben beoefend, bereiken we die staat van verinnerlijking waarin de geest niet langer gebonden is aan de gedachten en gewaarwordingen van het lichaam en van deze wereld.

We zien dat er, zelfs wanneer we alle veranderende ervaringen en dualiteiten van het leven doormaken, een stilte, een rust in ons is – een kalme staat van gedachteloos bewustzijn, een diep alerte staat zonder gedachten, onaangetast door welke ervaringen we ook doormaken in de wereld. Dit is een zeer verheven toestand. Het is als een ijsberg, waarbij negentig procent van het bewustzijn zich in de stille diepte van de stilte bevindt, en tien procent als de kalme, heldere geest, geleid door die beslissende helderheid van intuïtie. Er is slechts een diepe innerlijke gemeenschap met God, of het Goddelijke, wetende dat *Dat* weet en deel uitmakend van *Dat*.

Intuïtieve ervaring van toegewijden

Naarmate aspiranten zich verder in de meditatie verdiepen ervaren zij buitengewone glimpen en hogere bewustzijnstoestanden – een verhoogd, uitgestrekt bewustzijn van vrede en stilte. De innerlijke vrede die de zoeker voor het eerst ervaart tijdens meditatie is zijn eigen ziel; de nog grotere vrede die hij voelt naarmate hij dieper doordringt, is God. De zoeker die eenheid met alles ervaart, heeft God gevestigd in de tempel van zijn oneindige innerlijke waarneming.

Een dame zag, terwijl ze naar het spirituele oog staarde, schitterende, kristalheldere kleuren verweven met zielsverzachtende vreugde. Terwijl ze toekeek, vulde de doorschijnende kleur haar hele hoofd met een zalige trilling van Liefde. Een andere toegewijde ervoer de toestand van getuige zijn. Terwijl hij zich concentreerde op het spirituele oog, nam stilte bezit van zijn waarneming en vulde zijn geest met kalmte tot een toestand van diepe, transcendente stilte. Hij was zich bewust van alles om hem heen. Hij zag alles wat aanwezig was, maar voelde het lichaam helemaal niet. Er was alleen dit gevoel van alomtegenwoordige stilte, geen rimpeling van rusteloze gedachten, alleen een toestand van diepe kalmte, een met gelukzaligheid gevulde stilte, en toch kon hij alles zien en voelen. Zijn vrienden spraken tegen hem en in reactie daarop, met een kleine pauze, kwamen woorden gewoon zonder dat hij nadacht over wat hij zou zeggen. Dergelijke ervaringen komen voort uit standvastige inspanning in meditatie.

Dhâraṇa: concentratie

Na pratyâhâra is de volgende stap dhâraṇa, of concentratie. Deze toestand is wanneer de verinnerlijkte geest, bevrijd van de zintuigen en gedachten die voortkomen uit zintuiglijke prikkels, gericht is op God. Terwijl we mediteren met honderd procent focus, concentreren we ons op God in een van zijn goddelijke vormen of als een van zijn prachtige eigenschappen – als *licht*, als *wijsheid*, als *liefde*, of als *ânanda*, gelukzaligheid. Om met God te communiceren, moeten we de stilte binnengaan.

Stilte in meditatie betekent volledig opgaan in en het voelen van Gods aanwezigheid bij het spirituele oog, het zesde chakra. Stilte is ook ademloosheid. Het is in stilte dat we de eenheid met God ervaren als vrede, vreugde, liefde of licht. Hoe bereiken we die staat van stilte? Door concentratie, een eenpuntige focus, waarbij we de geest stabiel houden en volledig op slechts één aspect gericht. En in deze staat van dhâraana voelen we deze concepten van God en ervaren we ze binnen deze lichaamstempel, in *het grote licht van God*.

Het bewustzijn uitbreiden om Gods oneindige natuur te voelen in dhyâna

Na het bereiken van de staten van verinnerlijking en diepe concentratie zoals beschreven door Patañjali, en vervolgens nog dieper in meditatie te gaan, bereikt men de volgende staat: dhyâna, of ware meditatie. Dhyâna is het besef van de grootsheid van God, niet alleen ervaren binnen deze kleine lichaamstempel, maar als zijn universele of kosmische manifestatie. Met andere woorden, als we ons in de staat van dhâraana concentreren op *Gods liefde*, voelen we die als een overweldigend gevoel van diepe voldoening en liefde in het hart en in de geest. In de diepere staat van dhyâna voelen we echter: O! Die *liefde* is niet alleen iets dat God aan mij geeft. Zijn *liefde* is datgene wat alle menselijke harten, door alle uitingen van de schepping.

Op dezelfde manier wordt het kleine *licht* dat we in de staat van dhâraana zien, *het kosmische licht van de geest*, dat deze wereld, de universa en de zonne- en sterrenstelsels omhult, verder dan iemand ooit heeft gedroomd. *Zijn liefde, zijn Licht, zijn wijsheid*, of elk van *zijn* aspecten die we in ons lichaam ervaren, breiden zich uit tot universele ervaringen van de *oneindige* aard van God. De innerlijke ervaringen stromen over in ons dagelijks leven, en we kunnen geen onderscheid maken tussen mensen als stoute of brave kinderen van God. Er is geen onderscheid in kaste, kleur of geloof, of zelfs ten opzichte van dieren – we zien alles als één *leven*. We voelen deze verschillen niet langer omdat we God zien in die universele natuur, die universele vorm, die in alles verblijft. We ervaren die God in elke zuchtje wind en elk blad van elke boom, in de lucht, het gras, in elke geschapen levende vorm, in elk atoom.

Van het aanbidden van God naar Eenheid met God

Nu, in deze staten van dhâraana en dhyâna, nemen we God waar in de staat van toewijding – wat betekent dat er nog steeds een gevoel van scheiding is tussen God en de toegewijde. Maar dan komen we bij de ultieme en laatste toestand die door Patañjali wordt beschreven, Samâdhi. Hier voelen of ervaren we God niet langer, maar worden we één met Hem. In de eerdere staten zijn we als een golf op de oceaan, en in de staat van samâdhi lost die golf van de oceaan op in de oceaan. 'De dauwdruppel glijd in de glanzende zee!'

In samâdhi-meditatie zijn er twee staten: (1) In de *savikalpa*-staat is men volledig teruggetrokken uit deze wereld: het lichaam bevindt zich in een trance-achtige of onbeweeglijke toestand. In die samâdhi-extase verliest men volledig dat gevoel van afscheiding. De toegewijde weet: 'Ik ben in de Vader en de Vader is in mij.' (2) En in de hogere toestand van *nirvikalpa* samâdhi wordt men volledig bevrijd; dan

kan men, zonder enig verlies van God-waarneming en dat gevoel van God-eenheid, in deze wereld rondgaan en veeleisende taken vervullen als de wil van God – ‘Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede in en door mij’.

Vereniging met de *oneindigheid* is *kaivalya*, Brahman. Er is niets daarbuiten, ernaast of erbuiten. Het is alles wat is, was of ooit zal zijn. ‘Overal het centrum, nergens de omtrek’. De Gitâ stelt: ‘Alle dingen bestaan niet als een schepping van de *geest*, maar zijn niets anders dan de *geest zelf*, de kolossale manifestatie, het *gemanifesteerde*, het *ongemanifesteerde*, en *Dat* daarbuiten (xi:37), is het ultieme mysterie, dat alleen wordt opgelost in *eenheid* met het *onbegrensde absolute*.’

Conclusie

Patañjali's leer over yogameditatie is slechts een wegwijzer om de spirituele reiziger de weg te wijzen. Realisatie is de bestemming, een vereniging van ziel en *geest*. Meditatie is de toegangspoort tot deze verhoogde staten van stilte, van gedachteloos, gelukkig bewustzijn, die ons in staat stellen God te ervaren in zijn verschillende aspecten en zijn glorieuze *extatische liefde*: ‘Hij die weet, weet, weet niets anders.’

Vertaling Yoff Kau

Dhr. Vinai Vohora is trustee van de Nairobi Lodge, Kenia, Federatie Oost- en Centraal Afrika. Dit artikel is gebaseerd op een lezing gegeven op 20 februari 2019, en als artikel verschenen in ‘The Theosophist’ Vol. 143 No. 12, september 2022.



Afbeelding: magnific.com