

Patanjali, Grondlegger van Raja Yoga.

Lezing door Klaas Stuive MCM op dinsdag 12 oktober 2013 in Vlaardingen voor de Stichting Kronoz.



Inleiding

Opbouw lezing

Ik heb de volgende opbouw gekozen voor mijn lezing:

1. Toelichting op de titel van de lezing.
2. Achtergrond van de Indiase wijze Patanjali.
3. Betekenis Yogatraditie in India.
4. Invloeden drie filosofische stromingen, geestelijke reveil (Boeddhisme, Shankya, Vedanta).
5. Opbouw van de Yoga Sutra's.
6. Acht stappen in het Yogastelsel van Patanjali.
7. De vier paden om tot wijsheid te komen
8. Filosofie Klesas, filosofie van Parinama (¹).
9. Afsluiting.

Op grond van de titel ('Grondlegger van de Raja Yoga') denk je waarschijnlijk dat Patanjali de 'uitvinder' van Yoga is, maar dat is niet het geval. Hij heeft slechts de Yoga, die al eeuwen daarvoor bestond, enkel gecodificeerd. Toch verdient hij veel eer, want je moet op geestelijk gebied hoog ingewijd te zijn om de essentie van de oude wijsheid zo beknopt in 196 Sutra's te kunnen verwoorden. Hij zette de oude wijsheid, die voorheen 'afgeschermd' werd, op schrift, dus binnen het bereik van iedereen.

De leerlingen van Patanjali hebben aan de Yoga Sutra's de naam 'Raja' gegeven, dat 'koninklijk' betekent. De 196 Yoga Sutra's van Patanjali vormen een compleet stelsel dat iedere mens tot 'koning of koningin' inwijdt. 'Yoga' betekent 'samenvoegen' of 'onder een juk brengen'. Vaak ook vertaald met: 'eenwording met je Ware Aard'. 'Sutra' betekent: 'draad van wijsheid'. In het Nederlands vertalen ze een Sutra met het woord 'aforisme', dat een 'bondige uitspraak' betekent. Yoga is synoniem voor meditatie. Volgens de oude wijsheid kan de mens met behulp van Yoga een 'volmaakt mens' worden en zich volkomen bevrijden uit de cyclus van leven en dood. Er is sprake van een herontdekking van je Ware Aard, omdat het goddelijke, het eeuwige, altijd in ons aanwezig is en blijft. We zullen echter weer door Yoga tot dát besef moeten komen, want op het moment dat we geboren worden, zijn we onze Ware Aard vergeten.

Patanjali vatte de oude wijsheidswetenschap van Yoga op een systematische manier in een logisch stelsel samen. Het bevat een beknopt overzicht van kennis over de klassieke Yoga, welke leidt naar Zelfrealisatie. Eigenlijk is hij een 'codificeerder'. Hij verzoonde niets nieuws. Archeologisch vonden en oude teksten suggereren dat de in de Yoga Sutra's beschreven methode zo'n 3000 voor Chr. al bekend was. Sommige beweren dat die

¹ **Klesas** zijn de hinderpalen op de levensweg van mensen. **Paranimas** betekent: transformatie van je bewustzijn.

datum nog vele malen vroeger was. In ieder geval bevatten de Yoga Sutra's een universele wijsheid die je ook kon terugvinden bij andere volken, maar in India nog altijd 'levendig' is gebleven. En (wat mooi is) nog steeds toepasbaar is in onze moderne tijd.

1. Achtergrond Patanjali

Patanjali was een Indiase wijsgeer. Hij werd vaak afgebeeld als een vereerder van de god Siva (de beschermheer van de Yogi's), als je naar de afbeeldingen, die van hem zijn gemaakt, kijkt (²). In feite is er weinig bekend over Patanjali. Aan de ene kant denkt men dat het een werkelijk levende Yogi is geweest. Aan de andere kant voegt men die naam toe aan een stroming in Yoga die voortgekomen is uit de Shankya Yogatraditie (³). Ik ga er zelf vanuit dat beide ideeën over zijn achtergrond waar zijn. Historici schatten in dat Patanjali ergens tussen 400 en 200 na Chr. moet hebben geleefd. De naam 'Patanjali' kan uit het Sanskriet vertaald worden met: 'waterkom'. Hij beschouwde zich zelf dus als de ontvanger (waterkom) van 'Amrita': 'een godendrank', die wijsheid over het eeuwige leven schenkt.

Afbeelding Patanjali



2. Yogatraditie

Klassieke Yoga is een levenswijze gebaseerd op een eeuwenoude traditie. Deze traditie is veel ouder dan de Yoga Sutra's van Patanjali. De levenswijze is terug te voeren op o.a. de vier Veda's en Wetboek van Manu (⁴), welke voorschriften gaven over een goed

² De Indiase god **Siva** is één van de drie godheden, naast Vishnu en Brahma, die -volgens de Indiase mythologie- aan de basis stonden van de schepping van de Kosmos. Siva wordt ook gezien als 'beschermmer van de Yogi's'. Zie note ook over Shankya.

³ **Sankhya** is één van de oudste klassieke Yogastromingen uit de Indiase wijsheidsleer, op de Vedanta na. Het betekent letterlijk: 'alles in detail'. Het is de eerste bekende beschrijving van een compleet wetenschappelijk model over het ontstaan van de Kosmos, gebaseerd op twee eeuwige realiteiten, welke Purusha en Prakrti worden genoemd. Daarmee verdedigt de Sankhya een sterk dualistische visie, waarin de tijdelijke wereld een mix is van twee tegenstrijdige eenheden is (eeuwig/tijdelijk, licht/donker, mannelijk/vrouwelijk). De grondlegger van Shankya wordt toegekend aan de wijze Kapila, die kort na het overlijden van Boeddha leefde en door hem geïnspireerd was. Een vroege vorm van Sankhya, als methode van zelfrealisatie, vinden we in hoofdstuk 2 van de Bhagavad Gita.

⁴ De vier **Veda's**, letterlijk: 'godelijk weten' bestaan uit religieuze hymnen over god(en), wijze van offeren, de Kosmos, de natuur en de juiste levenswijze. De vroegste Veda's dateren volgens historici van 1500 voor Chr. Het **Wetboek van Manu** beschrijft de gewenste sociale en maatschappelijke plichten van de mens en handelt tevens o.a. over kosmologie, religie, rol van vrouwen en koningen. Zij verdeelden het leven in vier fasen (Ashrams): pubertijdsfase (Brahmacharya), fase van huisvader (Grihasti), fase geestelijke studie als de kinderen uit huis zijn (Vanaprasti) en uitdragen van gerealiseerde geestelijke kennis (Sanyasi).

sociaal en maatschappelijk leven. Vanaprasti's trokken zich vaak terug in de oerwouden (Himalaya), naar eenzame plekken en grotten, na een leven van plichten als huisvader. Zij werden een Guru, een Sannyasin en verzamelde leerlingen om zich heen om hen te onderwezen in de oude wijsheid. Het was toentertijd een oud gebruik om kennis over Yoga mondeling over te dragen van Guru naar leerling.

De mondeling overgedragen kennis is op een gegeven moment in zogeheten 'woudboeken' (Aranyakas) beschreven. Zo ontstonden de 'Upanishads' en 'Samhitha's' (⁵). Er zijn wel honderden Upanishads beschreven, maar daarvan zijn er 12 door Sankaracharya, een grote Yogi die leefde van 788-820 na Chr. als bijzonder waardevol geclassificeerd. De meest bekende, moderne Upanishad is de Bhagavad Gita (BG), het Loflied van de Heer. Het bevat een dialoog tussen Sri Krishna en Arjuna, een koningszoon. Voor vele Indiërs is de BG vergelijkbaar met de Bijbel en Sri Krishna met de christelijke figuur van Jezus. Dit fantastisch werk bevat 18 hoofdstukken, waarin alle Yogavormen aan Arjuna worden uitgelegd.

3. Invloed van drie filosofische stromingen: geestelijke reveil

In de periode dat Patanjali zijn Yoga Sutra's schreef, was er sprake van een geestelijk reveil, die tussen 400 – 200 voor Chr. moet hebben plaatsgevonden (⁶). Dit reveil werd aan de ene kant ingegeven door een 'gebrek aan maatschappelijke ambitie' door het pallet aan goden, waardoor de samenleving in een 'collapse' dreigde te raken. Er waren bevolkingsgroepen overwonnen met hun tradities en er was een maatschappelijke en sociale verwarring. Er was geen maatschappelijke en sociale ambitie meer. 'Waarom zullen we ons druk maken om dit leven, want in een volgend leven kunnen we toch weer verder!', was het verlamdend adagium. In India bestond destijds een sociale en maatschappelijke structuur van: koningen (Ksatriyas), priesters (Brahmanas), kooplieden, landbouwers en 'uitschot' (Pariyas: overwonnen volkeren en slaven). Een oorspronkelijke, natuurlijke verdeling binnen de mensheid en in essentie gebaseerd op de onderscheidende 'dharma' in de samenleving (⁷). Een geestelijk reveil gaat altijd gepaard met maatschappelijke en politieke veranderingen, net als in de tijd van Jezus die opkwam voor vrijheid van slaven.

Je kunt in die periode dat Patanjali leefde een aantal stromingen onderkennen. Deze stromingen vinden we duidelijk terug in de Yoga Sutra's van Patanjali.

1. Het Boeddhisme met zijn vier waarheden en zijn achtvoudig levenspad.
2. De Shankya, de wetenschappelijke kant van Yoga, die door de wijze Kapala is beschreven.
3. De Vedanta (⁸) die aan de klassieke Yoga een monistische grondslag heeft gegeven.

De eerste stroming van het Boeddhisme gaat over de levenswijze om tot Zelfrealisatie (Nirvana) te komen. De tweede stroming van de Shankya gaf een wetenschappelijk

⁵ **Upanishad** betekent: 'aan de voet van de meester' en **Samhitha**, 'samenvatting van kennis'.

⁶ Een **geestelijk reveil** in die periode vond niet alleen in India plaats, maar ook in het oude Griekenland. Bekende Griekse geleerden, zoals Socrates en Hypocrates, leefden ook in die periode.

⁷ In de 15^{de} en 16^{de} eeuw is deze indeling in klassen door de Portugezen (toen een overheersende wereld macht in het Groot-India) tot een politiek issue verheven om (als machthebbers) beheersing te krijgen over de bevolking in India. Nog steeds leidt dit klassenstelsel tot een verkramping in de maatschappelijke welvaart in India. Je mag bijvoorbeeld enkel trouwen binnen je eigen klasse.

⁸ **Vedanta** betekent 'einde van kennis'

verklaring over hoe de Kosmos, de wereld en de mens is ontstaan. De derde stroming van de Vedanta proclameerde het feit dat er maar één absolute godheid is, namelijk Brahman. Deze stroming was een tegenhanger van een andere Indiase traditie die een palet aan goden had die men vereerden. Ik zal iets meer informatie geven over deze drie stromingen!

3.1. Boeddhistische stroming

Boeddha was een Yogi en werd als koningszoon geboren in Noord-India. De vier nobele waarheden van Boeddha beschrijven het lijden, de oorzaak van het lijden, de mogelijkheid om er van verlost te worden en de weg om deze verlossing te bereiken. Het leven in het NU, het middenpad, is de belangrijkste levenswijze om tot bevrijding (Nirvana) te komen. De vier nobele waarheden zijn:

1. Er is lijden en ontevredenheid in het leven.
2. Er is één oorzaak voor dit lijden: begeerte of verlangen.
3. Er is een einde aan dit lijden mogelijk.
4. En er is een achtvoudig pad om aan het lijden een einde te maken.

Ik vind sterke aanwijzingen dat Patanjali deze vier waarheden en het achtvoudig pad van het Boeddhisme als uitgangspunt heeft genomen voor zijn codificatie. Dat kun je vooral terugvinden in het complete Yogastelsel en met name in het begin van hoofdstuk 1 (uitleg over essentie van Yoga), het begin van hoofdstuk 2 (uitleg filosofie van de Klesas) en het begin van hoofdstuk 3 (uitleg over meditatie) van de Yoga Sutra's. Ik zal later hierover meer inhoudelijk ingaan.

4.2. Shankyastroming

Ik vind sterke aanwijzingen dat Patanjali ook de wetenschappelijke kant van Yoga heeft gebruikt voor zijn Yoga Sutra's. Zijn Sutra's in het derde en vierde hoofdstuk getuigen hiervan. Ik wijs hier naar de 'wet van beweging' (Trigunas), de rol van oerstof (Prakriti), de elementen (Tanmatras), het universeel bewustzijn (Purusha), de leer van transformatie (Parinamas), de techniek van de Samyama's en via deze techniek het opdoen van universele kennis.

4.3. Vedanta stroming

Ten slotte vind ik in de Yoga Sutra's een enkele aanwijzing van de Vedanta-stroming⁹. De Vedanta hecht enorm belang aan vormen van meditatie en offerrituelen om tot het diepste inzicht te komen dat er maar één Allerhoogste Entiteit (Brahman) is. Patanjali zelf spreekt niet over een allerhoogste godheid, maar enkel over Isvara, de Allerhoogste Bestuurder en over Purusha, de Allerhoogste Werkelijkheid of het Universeel Bewustzijn.

5. Opbouw Yoga Sutra's

Een 'Sutra' is een 'kennisdraad'. De naam wordt gebruikt om aan te geven dat die draad een verbinding legt tussen het lagere en hogere bewustzijn, tussen mentale kennis en kosmische kennis. Zoals eerder gezegd: de wijze Patanjali wordt alom geroemd als de 'grondlegger' van de Yoga. Zijn Yogastelsel noemt men 'koninklijk' (Raja). Het stelsel leidt uiteindelijk naar Moksha, bevrijding van je ware Zelf uit de wereld van dualiteit en

⁹ De Indiase wijze **Badarayana** (andere naam voor de wijsgeer Vyasa) wordt beschouwd als de belangrijkste grondleggers van deze filosofie en als auteur van de Brahma Sutra's die op de Upanishads zijn gebaseerd. Sommige historici beweren dat Vyasa ook de Indiase epos Mahabharata en de Bhagavad Gita heeft geschreven. Verder heeft hij een toonaangevend commentaar geschreven over de Yoga Sutra's.

zet dus een 'kroon op je leven', vandaar de naam Raja Yoga: Koninklijke Yoga. Onder dit Yogastelsel kun je alle serieuze Yogavormen scharen, zoals Kriya Yoga, Hatha Yoga, Mantra Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga en Karma Yoga scharen. De inhoud van de Sutra's getuigt van diep psychologisch inzicht over de mens. Je kunt echt spreken van een universele (integrale) wetenschap. Het schenkt je inzicht in Psychologie, Geneeskunde, Natuurkunde, Theologie, etc.

6. Acht stappen van het Yogastelsel

Het Yogastelsel kent acht stappen, welke onder gebracht zijn in vier hoofdstukken, die totaal 196 Sutra's bevatten. Alle stappen zijn gericht op sublimatie van mediatie en uiteindelijk op Zelfrealisatie. Deze stappen zijn:

1. Yamas: vijf universele waarden: geweldloosheid, waarheidlievendheid, eerlijkheid, kuisheid en begeerteloosheid.
2. Niyamas: vijf individueel gerichte waarden: reinheid, tevredenheid, soberheid, zelfstudie en overgave.
3. Asanas: fysieke houdingen.
4. Pranayama: energiebeheersing.
5. Pratyahara: beheersing van de zintuigen.
6. Dharana: concentratie.
7. Dhyana: meditatie.
8. Samadhi: contemplatie.

De treden 1 t/m 5 zijn voorbereidingen om tot een goede meditatie te komen. De treden 6 t/m 8 wordt gezien als de 'hogere' Yoga, waardoor men meditatie kan sublimeren, tot absolute kennis en bevrijding kan komen.

7. De Vier Paden

9.1. Samadhi Pada, het Pad van Contemplatie.

Zijn hoofdstuk-indeling is opmerkelijk. Patanjali behandelt eerst het meest lastige onderdeel van de acht treden in Yoga, namelijk contemplatie. Patanjali begint met 'Atha Yoganusasana', NU een uitéénzetting over Yoga. Waarom Nu? Hij is er aan toe, de samenleving is er aan toe en de lezer is er aan toe. Waar zijn ze dan aan toe?, om de essentie van het leven te ervaren?

De eerste vijf Sutra's vormen de essentie. Daar staat wat Yoga inhoudt: 'Citta Vrtti Nirodha'. Yoga is een proces waarbij alle belemmeringen in lichaam en geest zijn teruggebracht tot een toestand van rust. In die toestand ben je gevestigd in je Ware Aard (Svarupa). In alle andere gevallen identificeer je nog met de buitenwereld en zul je nog moeten blijven ervaren. Wat is je Ware Aard, dat is je Ziel, die geïncarneerd is in je lichaam, maar door het feit dat je denkt dat dit lichaam en deze wereld alles is, ben je die Ware Aard vergeten. Hierachter zit het idee van reïncarnatie. Hij geeft ook aan dat er een Isvara is die alles bestuurt en fungeert als Purusha. We kunnen met Hem één worden, deze twee fenomenen ervaren, door meditatie op het woord AUM en daarop te contempleren. Het woord 'Purusha' betekent 'Kosmische Mens'. Dat houdt in dat wij als 'Aards Mens' één kunnen worden met die 'Kosmische Mens'. Dat is ook wat Jezus, een zeer grote Yogi zei: 'De Vader en Ik zijn één'.

7.2. Sadhana Pada, het Pad van Oefening.

Nu we weten wat de hoogste trede in Yoga is, namelijk contemplatie, werkt Patanjali weer terug. Hij heeft ons gemotiveerd in hoofdstuk 1 en zegt in hoofdstuk 2: ga nu maar oefenen, niet denken maar doen en gewoon ervaren, want Yoga is een ervaringswetenschap. Vandaar dat hij start met de Sutra: 'Tapas Svadhyaya, Isvaraprandihana Kriya Yoga.'

Ook hier vormen de eerste paar Sutra's de essentie van het oefenen. Immers door gedisciplineerd te oefenen, krijg je kennis over je Ware Aard en leer je overgave aan Isvara, de hoogste Bestuurder. Dergelijke oefeningen verzachten de belemmeringen (Klesas) die in de weg staan om je Ware Aard te herontdekken. Je komt weer terug in je lijf, je geest wordt ontspannen. Deze voorbereidende oefeningen kunnen je zelfs tot contemplatie brengen!

7.2.1. Filosofie van de Klesas

De Klesas (hinderpalen) zijn een nadere uitwerking van de leer van Boeddha. Deze hinderpalen op weg naar je volmaaktheid zijn: onwetendheid, ik-besef, aantrekking, afstoting en angst voor de dood. Je bent onwetend wie je in Werkelijkheid bent, je ego creëert al je gedachten, maar richt je vooral op de buitenwereld en schept enkel illusies. Zij trekt tijdelijke geneugten naar zich toe, maar wil pijn afstoten. Door dat spel van aantrekking en afstoting kom je in een vicieuze cirkel en blijft er uiteindelijk angst voor de dood over, want je wilt niets verliezen en alles meenemen na de dood!

7.2.2. Filosofie van Parinamas.

Yoga neemt je mee in een proces van deconditioneren, van transformatie van je ego naar een hoger bewustzijn. Patanjali gaat er vanuit dat dit niet allemaal van de één tot de andere dag is te realiseren en dat we volhardend moeten blijven oefenen om tot resultaat te komen. Hij maakt je eerst bewust van belangrijke normen en waarden in het leven (Yama's en Niyama's), laat je opnieuw kennismaken met je lichaam (Asanas), leert je hoe je energie moet beheersen (Pranayama) en laat je kennismaken met de zintuigen die worden gesublimeerd en naar binnen gericht (Pratyahara). Hij eindigt hoofdstuk 2 met Pratyahara. In de Yoga wordt veel belang gehecht in het verinnerlijken van de vijf zintuigen, zodat het zesde zintuig, je ware intellect (Buddhi) geactiveerd wordt.

7.2.3. Omslag voorbereiding naar 'echte' Yoga

De omslag naar hogere, de echte Yoga, is dus Pratyahara. *Waarom? Welke rol spelen onze zintuigen dan?* Dan moeten we eerst iets weten over hoe onze geest werkt. Vanuit de Shankya bestaat onze geest uit vier eigenschappen (Antakarana) en door contact tussen de levensenergie (Atman) en ons lichaam ontstaat bewustzijn (Purusha). Onze geest bezit de goddelijke eigenschappen van: geheugen, ik-besef, intellect en verstand, maar zij worden niet optimaal gebruikt en zijn niet op elkaar afgestemd. Dat verstand heeft verbinding met de vijf zintuigen: horen, voelen, zien, proeven en ruiken. Normaal gesproken voert ons ego (Ahamkara) de regie over onze gedachten, gevoelens, ons lichaam en daarbij maakt het ego gebruik van het lagere verstand en de zintuigen om ervaringen op te doen in de buitenwereld. Die ervaringen zijn 'pijnlijk en niet-pijnlijk'. Als we de rol (her)kennen van zintuigen en ego, dan kunnen we weer een 'echte bestuurder

(een Isvara op microniveau) worden. Zolang we onze energie alleen naar buiten richten, naar de uiterlijke en tijdelijke wereld, zullen we steeds weer moeten terugkeren om in de tijdelijkheid ervaringen op te doen. Echter, er zal een moment komen dat we een omslag maken naar innerlijke ervaringen en uiteindelijk ontdekken wie wij in essentie zijn, wat onze ware eeuwige aard is. Pratyahara vormt daarin de omslag.

7.3. Vibhuti Pada, het Pad van Vermogens.

Dit hoofdstuk bevat de wetenschappelijke kant van Yoga. De Sutra's zijn vooral gebaseerd op Shankya. Het gaat erg diep. Hier begint de 'echte' Yoga, de laatste drie stappen uit het Yogastelsel, namelijk concentratie (Dharana), meditatie (Dhyana), contemplatie (Samadhi) en alle drie samen: integratie (Samyama). Het geeft inzicht in de geest, maar ook de kracht van de geest, de natuurwetten over: transformatie (Parinamas), beweging (Trigunas), tijd, elementen (Tanmatra's). Hoe je tot die kennis kan komen wordt allemaal in hoofdstuk 3 uitgelegd.

7.4. Kaivalya Pada, het Pad van bevrijding

In dit laatste (vierde) hoofdstuk komt Patanjali tot de kern. *Wat moeten we nog als laatste transformeren, de tijd, de toestanden van de natuur?* Ons bewustzijn zal getransformeerd moeten worden naar ervaring van de essentie van onze Ware Natuur. Hij geeft aan waarom we verbonden blijven aan het tijdelijk leven en wanneer we ons beperkt bewustzijn kunnen overstijgen tot dat we het stadium van bevrijding of Zelfrealisatie hebben bereikt, totdat we geen ervaringen meer nodig hebben, tot dat al onze begeerte/verlangens zijn geblust en alles in de gemanifesteerde wereld hebben meegemaakt.

8. Slotopmerking

Patanjali is niet de ontdekker van Yoga. Zijn grote verdienste is dat hij de oude wijsheid in Sutra's en in een achtevoudig stelsel heeft samengevat. Die wijsheid is nog puur en levendig en door middel van oefening zelf te ervaren.

Ik ben in een vogelvlucht door de Sutra's heengegaan en heb geprobeerd de rode draad daarvan aan jullie over te dragen. Dat is een moeilijke opgave en dat realiseer ik me terdege. De ware kennis over ons zelf, onze Ware Aard, ligt voorbij mentale kennis, voorbij onze gedachten. Het is een subliem gevoel van weten dat zich niet in woorden laten uitdrukken.

Moge deze lezing in ieder geval je Ware Aard raken, Om Shanti, Shanti, Shanti.