Raja Yoga — een uitnodiging tot zelfonderzoek

Syllabus bij de introductiecursus van tien lessen

Hoe gebruik je deze syllabus?

Je hoeft deze teksten niet uit je hoofd te leren en je hoeft niet alle begrippen direct te begrijpen. De lessen beginnen bij de beoefening: in een houding, in stilte en in het dagelijks leven. Deze syllabus helpt je om later terug te lezen, vragen te laten rijpen en zelf verder te onderzoeken.

Lees na een les vooral wat je raakt. Sommige passages zijn eenvoudig herkenbaar, andere openen een filosofisch perspectief dat misschien pas na langere tijd betekenis krijgt. Een bijzondere ervaring is geen vereiste; aandachtig onderzoeken is voldoende.

De weg door de tien lessen

We beginnen bij harmonie, onderscheidingsvermogen, verlangen en overgave. Daarna onderzoeken we de samenhang van Hatha en Raja Yoga, het achtvoudige pad en de verdieping van aandacht via Nada. De laatste lessen richten zich op de ziener, Yoga in het dagelijks leven en de vraag naar innerlijke wijsheid en bevrijding.

Beoefening en eigen verantwoordelijkheid

De asana's worden afgestemd op je eigen lichamelijke mogelijkheden. Vergelijk jezelf niet met anderen en forceer geen houding. De stilteoefeningen worden in de les zelfstandig beoefend; er hoeft niets bijzonders te gebeuren. Ontdek hoe de oefening voor jou werkt.

Voor wie verder wil

Deze tien lessen zijn een kennismaking in Raja Yoga. Als je merkt dat de beoefening en het zelfonderzoek je aanspreken, kun je na de introductie aansluiten bij het resterende opleidingsjaar. Die keuze mag voortkomen uit je eigen nieuwsgierigheid, niet uit het gevoel dat je iets moet bereiken.

De filosofische verwijzingen zijn bedoeld als wegwijzers. Waar een persoonlijke oefening, metafoor of interpretatie wordt gebruikt, is dat niet automatisch een letterlijke uitspraak uit een klassiek geschrift.

Les 1 – SATTVA

De kracht van harmonie

Introductiecursus Raja Yoga

Van lichamelijke inspanning naar innerlijke verstilling. Van verstilling naar helderheid. Van helderheid naar de mogelijkheid van zelfkennis.

Onderzoeksvraag

Wat verandert er als je minder forceert en meer aandachtig aanwezig bent?

Herken Tamas, Rajas en Sattva in je eigen beoefening. Het gaat niet om de perfecte houding, maar om de kwaliteit van je aanwezigheid.

De essentie

Harmonie is geen einddoel, maar een poort naar een diepere werkelijkheid.

We zijn gewend onszelf te kennen door wat we ervaren: ons lichaam, onze gedachten, onze gevoelens en onze verlangens.

Maar alles wat we ervaren, verandert voortdurend.

Raja Yoga wijst naar de mogelijkheid dat onze diepste werkelijkheid niet samenvalt met dat veranderlijke.

Om dit zelf te kunnen onderzoeken, moet het instrument waarmee we waarnemen helderder worden. En dat instrument zijn wijzelf.

Daar begint Sattva.

Niet als eindbestemming, maar als voorbereiding op een veel groter onderzoek.

Wat wordt er mogelijk wanneer we niet langer volledig beheerst worden door de bewegingen van lichaam, voelen en denken?

De drie guna's

Binnen de yogafilosofie spreken we over drie fundamentele kwaliteiten van de natuur: Tamas, Rajas en Sattva.

We kunnen hun werking leren herkennen door te kijken hoe energie zich in ons manifesteert. De volgende beschrijvingen zijn ervaringsbeelden die ons daarbij helpen.

Tamas — de remmende en verduisterende kwaliteit

We kunnen Tamas ervaren als zwaarte, traagheid, weerstand of stagnatie. Energie lijkt zich terug te trekken of tot stilstand te komen.

Rajas — de bewegende en activerende kwaliteit

We kunnen Rajas herkennen in activiteit, gedrevenheid, verlangen en onrust. Energie komt in beweging en richt zich op handelen of het bereiken van een resultaat.

Sattva — de harmoniserende en verhelderende kwaliteit

We kunnen Sattva ervaren als helderheid, harmonie, ontvankelijkheid en innerlijke rust. Inspanning en ontspanning komen in een evenwichtige verhouding.

Deze drie kwaliteiten zijn voortdurend werkzaam in de natuur en in onszelf. Ze zijn geen vaste eigenschappen van personen, maar beïnvloeden elkaar en veranderen voortdurend.

Tijdens de asana's onderzoeken we hoe hun werking onze ervaring beïnvloedt.

Wanneer we een houding forceren, kunnen we iets van Rajas herkennen.

Wanneer we weerstand voelen en ons terugtrekken, kan Tamas zichtbaar worden.

Wanneer inspanning en ontspanning in harmonie komen, kunnen we iets van Sattva ervaren.

Sattva is niet simpelweg niets doen. Het is een harmonische werking van energie.

Binnen Raja Yoga is die harmonie van bijzondere betekenis. Zij kan ons helpen helderder waar te nemen en steeds dieper door te dringen in de werking van ons bewustzijn.

Maar ook Sattva behoort tot de veranderlijke natuur.

De uiteindelijke bevrijding waar Raja Yoga naar verwijst, ligt voorbij de gebondenheid aan alle drie de guna's.

De beoefening van asana

Asana is niet bewegen, maar verstillen in de houding.

Eerst nemen we de houding aan.

Vervolgens richten we onze aandacht op de houding.

We onderzoeken wat er gebeurt wanneer onnodige spanning vermindert en het streven naar een resultaat naar de achtergrond verdwijnt.

Een houding hoeft niet perfect te zijn. Het gaat om de kwaliteit van de beoefening, afgestemd op het eigen niveau.

Laat de Sattva-beker overstromen.

Zoals een surfer de golf niet voortduwt, maar leert erop mee te bewegen.

De asanareeks

- Sukha: Aanwezig zijn zonder iets te veranderen.
- Namaskar: De overgang naar bewuste beoefening.
- Tadasana: Stabiliteit zonder overbodige spanning.
- Utthita Hasta Padangustasana: De grens tussen inspanning en forceren.
- Garudasana: Evenwicht en gerichte aandacht.
- Pasasana: De kwaliteit van de beoefening boven de uiterlijke vorm.
- Parsvottanasana: Verstillen in de houding.
- Savasana: Bewust aanwezig blijven in rust.

De houdingen worden aangepast aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau van iedere deelnemer.

De stilteoefening — 15 minuten

Kijken en luisteren.

Gedachten verschijnen.

Geluiden worden gehoord.

Er hoeft niets veranderd te worden.

Er hoeft nergens iets van gevonden te worden.

En wanneer er toch een oordeel ontstaat, kan ook dat worden waargenomen.

Het oordeel hoeft niet bestreden te worden. Het mag weer oplossen.

Speel ermee.

We proberen geen gedachtevrije toestand af te dwingen. We onderzoeken hoe het is om waar te nemen zonder voortdurend te reageren.

De diepere betekenis

Het lichaam verandert.

Gedachten veranderen.

Gevoelens veranderen.

Ook harmonie komt en gaat.

Maar binnen Raja Yoga wordt een fundamentele vraag gesteld:

Is degene die deze veranderingen waarneemt zelf ook slechts een verandering?

Daar begint het onderzoek naar de ziener in ons.

We hoeven die vraag vandaag niet te beantwoorden. We kunnen haar meenemen in onze beoefening.

De vonk

Wij proberen voortdurend iets te worden.

Sterker. Rustiger. Gelukkiger. Wijzer.

Maar Raja Yoga opent een andere mogelijkheid.

Niet nog iets worden.

Niet nog iets toevoegen.

Maar door beoefening steeds helderder ontdekken wat wij werkelijk zijn.

Misschien brengt Yoga ons uiteindelijk niet ergens naartoe, maar bevrijdt zij ons van wat verhindert te zien wat er altijd al is.

LES 2 — BUDDHI

Het innerlijke onderscheidingsvermogen

Introductiecursus Raja Yoga

Van harmonie naar helderheid. Van helderheid naar inzicht. Van inzicht naar bewustere keuzes.

Onderzoeksvraag

Kun je onderscheid maken tussen wat er gebeurt en jouw reactie daarop?

Buddhi helpt je om gedachten, gewoonten en onmiddellijke reacties met meer helderheid te onderzoeken.

De essentie

We ervaren de wereld door onze zintuigen.

We denken, voelen, herinneren, verlangen en reageren.

Veel van wat we doen, gebeurt vanuit gewoonten en ervaringen die we in de loop van ons leven hebben opgebouwd.

Maar we beschikken ook over het vermogen om onderscheid te maken.

Binnen de yogafilosofie wordt dit vermogen verbonden met Buddhi (intellect).

Buddhi helpt ons om niet uitsluitend vanuit een onmiddellijke reactie te handelen, maar bewuster te onderzoeken wat er werkelijk aan de hand is.

Hoe helderder ons innerlijke instrument wordt, hoe beter we kunnen onderscheiden.

De vraag achter deze les:

Handel ik vanuit een gewoonte of vanuit werkelijk inzicht?

De werking van ons innerlijke instrument

Ons bewustzijn wordt voortdurend beïnvloed door indrukken uit de buitenwereld en door wat we vanbinnen ervaren.

Een gebeurtenis kan een gedachte oproepen.

Een gedachte kan een gevoel versterken.

Een gevoel kan ons aanzetten tot handelen.

Vaak gebeurt dit zo snel dat we nauwelijks merken hoe onze reactie ontstaat.

Buddhi vertegenwoordigt binnen de yogafilosofie het onderscheidingsvermogen: het vermogen om te begrijpen, te beoordelen en inzicht te ontwikkelen.

Dit vermogen kan helderder worden naarmate er meer harmonie ontstaat.

Daar ligt een verbinding met Sattva uit de eerste les.

Harmonie schept ruimte voor helderheid. Helderheid maakt onderscheid mogelijk.

Herkennen in het dagelijks leven

Stel dat iemand iets tegen je zegt wat je niet prettig vindt.

Misschien voel je onmiddellijk weerstand.

Er ontstaat een gedachte, een emotie en de neiging om te reageren.

Maar wat gebeurt er wanneer je niet meteen handelt?

Kun je herkennen wat er in je gebeurt?

Kun je onderscheid maken tussen de gebeurtenis zelf en jouw reactie daarop?

Dit onderzoek gaat niet over het afwijzen van gevoelens of gedachten.

Het gaat over het ontwikkelen van inzicht in hun werking.

De beoefening van asana

Ook tijdens de asana's kunnen we ons onderscheidingsvermogen oefenen.

Wanneer een houding moeilijk wordt, kunnen we verschillende neigingen ontdekken.

Misschien willen we verder dan ons lichaam op dat moment toelaat.

Misschien stoppen we terwijl er nog voldoende ruimte is om te oefenen.

Of misschien kunnen we nauwkeurig voelen welke inspanning passend is.

Het gaat niet om zo ver mogelijk komen.

Het gaat om het herkennen van wat werkelijk nodig is.

Soms ontstaat tijdens een houding een bijzonder moment: aanvankelijk zoeken we naar de juiste positie, maar dan lijkt alles samen te vallen.

De houding klikt als het ware.

Dat moment kan ons iets leren over het verschil tussen uitvoering en werkelijk begrijpen.

Buddhi helpt ons het verschil te ontdekken tussen forceren en bewust oefenen.

De asanareeks

- Urdhva Mukha Svanasana: Onderscheiden tussen openen en overbelasten.
- Adho Mukha Svanasana: De verhouding tussen inspanning en ontspanning.
- Ardha Matsyendrasana: Waarnemen wat de draaiing werkelijk vraagt.
- Paschimottanasana: Het verschil tussen verdiepen en forceren.
- Purvottanasana: Kracht ontwikkelen zonder onnodige spanning.
- Supta Padangustasana: Nauwkeurig waarnemen waar de grens ligt.

Iedere houding wordt aangepast aan de eigen mogelijkheden en het beoefeningsniveau.

De stilteoefening — 15 minuten

Kijken en luisteren.

We nemen gedachten en geluiden waar.

We hoeven er niets aan te veranderen.

Wanneer er een oordeel verschijnt, merken we ook dat op.

We hoeven het oordeel niet vast te houden of te bestrijden.

Het mag weer oplossen.

Speel ermee.

Misschien ontdek je dat je een gedachte kunt waarnemen zonder haar onmiddellijk te volgen.

Of dat een geluid gehoord kan worden zonder dat je er iets mee hoeft te doen.

Zo ontstaat ruimte om de werking van ons eigen denken beter te leren kennen.

De diepere betekenis

Buddhi is binnen de yogafilosofie een belangrijk vermogen, maar behoort zelf ook tot de veranderlijke natuur.

Ons onderscheidingsvermogen kan zich ontwikkelen, verfijnen en helderder worden.

Raja Yoga nodigt ons uit om dit vermogen te gebruiken voor een steeds dieper onderzoek.

Niet alleen om betere beslissingen te nemen, maar uiteindelijk ook om onderscheid te leren maken tussen wat voortdurend verandert en onze wezenlijke aard.

Zelfs een helder intellect is nog niet hetzelfde als de ziener.

De vonk

We hoeven niet iedere gedachte te geloven.

We hoeven niet iedere emotie onmiddellijk te volgen.

We hoeven niet iedere gewoonte te blijven herhalen.

Er bestaat een mogelijkheid om steeds bewuster te leven.

Misschien begint innerlijke vrijheid op het moment dat we ontdekken dat we niet automatisch hoeven te volgen wat ons beweegt.

LES 3 — BEGEERTE

De gebondenheid aan verlangen

Introductiecursus Raja Yoga

Van harmonie naar onderscheidingsvermogen. Van onderscheidingsvermogen naar inzicht in onze verlangens.

Onderzoeksvraag

Kun je iets verlangen zonder erdoor te worden meegesleept?

Onderzoek je verwachtingen tijdens een houding en in gewone situaties. Verlangen hoeft niet bestreden te worden om het te kunnen herkennen.

De essentie

We verlangen voortdurend.

Naar plezier, erkenning, zekerheid, liefde, rust of succes.

Verlangen kan ons inspireren en in beweging brengen. Het kan ons ook onrustig maken, onze aandacht opeisen en ons handelen bepalen.

Vaak merken we pas hoe sterk een verlangen is wanneer we niet krijgen wat we willen.

Dan kan er teleurstelling, frustratie, ongeduld of weerstand ontstaan.

Raja Yoga nodigt ons uit om deze werking in onszelf te onderzoeken.

Niet om verlangens te veroordelen, maar om te ontdekken hoeveel invloed ze op ons hebben.

Kunnen we iets verlangen zonder eraan gebonden te raken?

De werking van begeerte

Een verlangen begint vaak met een voorstelling van iets wat we graag willen ervaren of bereiken.

Onze aandacht richt zich daarop.

We verwachten dat het vervullen van het verlangen ons iets zal brengen.

Wanneer we krijgen wat we willen, kan tevredenheid ontstaan.

Maar die tevredenheid is niet altijd blijvend.

Er verschijnt een nieuw verlangen, of we willen vasthouden aan wat we hebben verkregen.

Zo kan een voortdurende beweging ontstaan van verlangen, vervulling en opnieuw verlangen.

Ook het vermijden van iets onaangenaams kan ons gedrag sterk bepalen.

We willen niet alleen verkrijgen wat prettig is, maar ook ontkomen aan wat we niet willen ervaren.

De vraag is niet of we wensen mogen hebben.

De vraag is of we vrij zijn ten opzichte van die wensen.

De verbinding met Buddhi

In de vorige les maakten we kennis met Buddhi: het innerlijke onderscheidingsvermogen.

Dat vermogen kan ons helpen om onze verlangens beter te begrijpen.

Wat wil ik werkelijk?

Waarom wil ik dit?

Wat gebeurt er wanneer ik het niet krijg?

En wat verandert er wanneer ik niet onmiddellijk aan een verlangen toegeef?

Door deze vragen te onderzoeken, ontstaat ruimte tussen het verlangen en onze reactie.

Begeerte tijdens de asana's

Ook tijdens de beoefening kunnen verlangens zichtbaar worden.

We willen een houding beter uitvoeren.

We willen verder komen dan de vorige keer.

We willen dezelfde houding kunnen aannemen als iemand anders.

Of we willen juist dat een moeilijke houding zo snel mogelijk voorbij is.

Het lichaam is dan niet meer het enige waarmee we bezig zijn.

Onze verwachtingen en verlangens doen mee.

Misschien hebben we in de vorige les ontdekt hoe prettig het kan zijn wanneer een houding werkelijk klikt.

Maar ook naar die ervaring kunnen we gaan verlangen.

Dan kan iets wat ons aanvankelijk hielp, opnieuw een bron van gebondenheid worden.

Wanneer we dat ontdekken, kunnen we opnieuw kiezen hoe we oefenen.

Kan ik mij volledig inzetten zonder voortdurend iets te willen bereiken?

De asanareeks

- Sukha: Aankomen zonder verwachtingen.
- Namaskar: Bewust beginnen.
- Tadasana: Aanwezig zijn zonder iets te willen toevoegen.
- Utthita Hasta Padangustasana: De neiging herkennen om verder te willen.
- Garudasana: Evenwicht bewaren wanneer iets niet lukt.
- Pasasana: Omgaan met de wens om een houding te beheersen.
- Parsvottanasana: Het verschil tussen aandacht en resultaatgerichtheid.
- Savasana: Rusten zonder een bepaalde ervaring te verlangen.

De stilteoefening — 15 minuten

Kijken en luisteren.

Gedachten komen en gaan.

Geluiden verschijnen en verdwijnen.

We hoeven niets te veranderen.

Misschien ontstaat het verlangen naar stilte.

Of de wens dat de oefening voorbij is.

Misschien hopen we iets bijzonders te ervaren.

Ook dat zijn bewegingen die we kunnen waarnemen.

We hoeven ze niet te bestrijden of te volgen.

Wanneer er een oordeel ontstaat, mag ook dat weer oplossen.

Speel ermee.

De diepere betekenis

Binnen Raja Yoga gaat het niet uitsluitend om het beheersen van ons gedrag.

De beoefening richt zich ook op de diepere oorzaken van onze gebondenheid.

Verlangens kunnen samenhangen met indrukken, ervaringen en gewoonten die zich diep in ons hebben vastgezet.

Deze indrukken kunnen opnieuw verlangens, aantrekkingskracht en afkeer oproepen.

Wanneer we die werking steeds beter leren kennen, ontstaat de mogelijkheid om er minder automatisch door bepaald te worden.

De yogatraditie wijst uiteindelijk naar een vrijheid die verder gaat dan het tijdelijk weerstaan van verlangens: het opheffen van de diepere gebondenheid zelf.

Dat onderzoek begint met het herkennen van wat ons op dit moment beweegt.

De vonk

We denken vaak dat vrijheid betekent dat we kunnen doen wat we willen.

Maar wat als we niet vrij zijn van dat voortdurende willen?

Misschien begint een diepere vrijheid wanneer we niet langer door ieder verlangen hoeven te worden meegesleept.

Niet alles hoeven krijgen wat je verlangt, maar ontdekken dat je vrij kunt zijn tegenover je verlangen.

LES 4 — OVERGAVE

Voorbij de persoonlijke wil

Introductiecursus Raja Yoga

Van het herkennen van verlangen naar het loslaten van de behoefte om alles te beheersen. Van persoonlijke wil naar de mogelijkheid van spirituele overgave.

Onderzoeksvraag

Wat gebeurt er als je je volledig inzet zonder de uitkomst te willen beheersen?

Overgave is geen passiviteit. Je oefent in aandachtig handelen en ontvankelijk worden voor wat zich aandient.

De essentie

We zijn gewend om ons leven richting te geven.

We maken plannen, nemen beslissingen en proberen gebeurtenissen naar onze hand te zetten.

Dat vermogen is waardevol.

Maar soms blijven we sturen, zelfs wanneer onze inspanning niet langer helpt.

We willen dat iets anders wordt.

We willen dat iets sneller gaat.

We willen dat een ervaring voldoet aan onze verwachtingen.

In de vorige les onderzochten we hoe verlangens ons kunnen binden.

Nu gaan we een stap verder.

Wat gebeurt er wanneer we niet alleen afzonderlijke verlangens loslaten, maar ook onderzoeken waarom onze persoonlijke wil voortdurend alles wil bepalen?

Raja Yoga opent hier een bijzondere mogelijkheid: overgave.

Niet als opgeven of passief worden, maar als het ontdekken van een andere verhouding tot onszelf en het leven.

Wat wordt er mogelijk wanneer onze persoonlijke wil niet langer alles hoeft te beheersen?

De persoonlijke wil

Onze persoonlijke wil helpt ons om doelen te bereiken, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen.

Maar dezelfde wil kan ook een bron van gebondenheid worden.

We raken gehecht aan een bepaalde uitkomst.

We blijven proberen iets af te dwingen.

Of we verzetten ons tegen wat zich op dit moment aandient.

Soms is het alsof we voortdurend aan het leven trekken, omdat het anders moet zijn dan het is.

Overgave begint met het herkennen van deze beweging.

Kunnen we ons volledig inzetten, zonder dat alles moet verlopen zoals wij het willen?

Kunnen we handelen zonder voortdurend door onze verwachtingen te worden beheerst?

Dat is een eerste, herkenbare ingang tot overgave.

Maar binnen Raja Yoga reikt de betekenis ervan verder.

Ishvara Pranidhana — de spirituele betekenis van overgave

Binnen de yogafilosofie wordt gesproken over Ishvara Pranidhana: overgave aan Ishvara, het allerhoogste.

Deze overgave is meer dan het accepteren van omstandigheden of het verminderen van spanning.

Ze raakt aan een fundamentele vraag:

Is onze persoonlijke wil werkelijk het hoogste beginsel van waaruit wij kunnen leven?

We zijn gewend onszelf te ervaren als degene die denkt, beslist, verlangt en handelt.

Maar Raja Yoga nodigt ons uit te onderzoeken of er een werkelijkheid bestaat die niet door onze persoonlijke verlangens en ons ik-besef wordt bepaald.

Ishvara Pranidhana verwijst naar de mogelijkheid ons voor die hogere werkelijkheid open te stellen.

Niet door het leven de rug toe te keren.

Niet door onze verantwoordelijkheid op te geven.

Maar door te onderzoeken of ons handelen steeds minder vanuit persoonlijke gehechtheid en steeds meer vanuit een diepere verbondenheid kan ontstaan.

Binnen de yogatraditie wordt deze overgave rechtstreeks verbonden met Samadhi: een diepgaande staat van bewustzijn die verder reikt dan onze gebruikelijke manier van ervaren.

Daarmee krijgt overgave een betekenis die niet beperkt blijft tot het dagelijks functioneren.

Ze wordt onderdeel van de weg naar spirituele bevrijding.

We hoeven deze mogelijkheid niet onmiddellijk te begrijpen of te ervaren.

Maar we kunnen wel beginnen haar te onderzoeken.

Overgave in de asana

Een houding vraagt om aandacht en inspanning.

We nemen de houding aan, zoeken stabiliteit en blijven aanwezig.

Maar daarna hoeft niet iedere beweging vanuit onze wil te ontstaan.

Soms verdiept een houding zich juist wanneer we ophouden haar voortdurend te corrigeren.

Er kan ruimte ontstaan.

De inspanning kan evenwichtiger worden.

We blijven aandachtig en respecteren onze lichamelijke grenzen.

Misschien kunnen we de houding ontvangen in plaats van haar voortdurend te willen maken.

Alsof we in een warm bad stappen.

We hoeven het warme water niet te maken terwijl we erin zitten. We kunnen het ontvangen.

Zo kan ook een asana veranderen wanneer we niet voortdurend proberen iets te bereiken.

Eerst nemen we de houding aan.

Vervolgens geven we haar aandacht.

En dan onderzoeken we wat er gebeurt wanneer de persoonlijke wil wat meer naar de achtergrond verdwijnt.

Yoga is doen door niet te doen.

Niet omdat we niets doen, maar omdat de kwaliteit van ons handelen verandert.

De asanareeks

- Urdhva Mukha Svanasana: Openen zonder de beweging af te dwingen.
- Adho Mukha Svanasana: De houding dragen zonder overbodige inspanning.
- Ardha Matsyendrasana: De draaiing laten ontstaan binnen de eigen grenzen.
- Paschimottanasana: Buigen zonder steeds dieper te willen.
- Purvottanasana: Kracht inzetten zonder te verkrampen.
- Supta Padangustasana: Ruimte geven aan de houding zonder te trekken.

Iedere houding wordt aangepast aan de mogelijkheden en het beoefeningsniveau van de deelnemer.

De stilteoefening — 15 minuten

Het lager en hoger zelf

In deze oefening verplaatsen we onze aandacht geleidelijk van de bekkenbodem naar een punt boven de kruin.

We beginnen met de aandacht laag in het lichaam.

Vervolgens verplaatsen we haar rustig omhoog.

We onderzoeken wat er gebeurt.

Misschien verandert onze ervaring.

Misschien merken we nauwelijks verschil.

Er hoeft niets bijzonders te ontstaan.

We proberen de ervaring niet naar onze hand te zetten.

We blijven aandachtig en ontvankelijk, zonder een resultaat af te dwingen.

De diepere betekenis

Overgave krijgt binnen Raja Yoga een betekenis die veel verder gaat dan ontspanning of het loslaten van dagelijkse zorgen.

Ze raakt aan de mogelijkheid dat ons handelen steeds minder wordt bepaald door onze persoonlijke verlangens, gehechtheden en ons ik-besef.

Dat vraagt niet om minder bewustzijn, maar juist om een steeds diepere ontwikkeling ervan.

Wat aanvankelijk begint als het loslaten van onnodige spanning in een houding, kan ons uitnodigen tot een veel groter onderzoek.

Wie is degene die voortdurend wil bepalen wat er gebeurt?

En wat wordt er mogelijk wanneer die persoonlijke wil niet langer het middelpunt van onze ervaring vormt?

Ishvara Pranidhana wijst naar de mogelijkheid van een overgave die ons opent voor het allerhoogste.

Daarmee raakt deze beoefening aan de diepste bedoeling van Raja Yoga.

Niet alleen leren omgaan met het leven zoals het zich aandient, maar onderzoeken of we ons kunnen bevrijden van de gebondenheid aan het persoonlijke ik.

De vonk

We proberen vaak ons leven te veranderen door harder ons best te doen.

Maar misschien zijn er ook veranderingen die pas mogelijk worden wanneer we ophouden alles zelf te willen bepalen.

Wat als onze persoonlijke wil niet het hoogste is waartoe wij in staat zijn?

Wat als overgave geen verlies van vrijheid betekent, maar juist de mogelijkheid opent tot een vrijheid die we vanuit ons gewone denken nog niet kunnen overzien?

Misschien begint die ontdekking heel eenvoudig.

In een houding.

In een moment van stilte.

Wanneer we ophouden alles naar onze hand te willen zetten en werkelijk ontvankelijk worden.

Niet minder bewust handelen, maar ontdekken wat er mogelijk wordt wanneer de persoonlijke wil plaatsmaakt voor iets dat haar overstijgt.

Les 5 — Hatha en Raja Yoga

De tempel en het vuur

Onderzoeksvraag

Waarvoor verzorgen en oefenen we het lichaam?

Het beeld van de tempel en het vuur nodigt uit om Hatha Yoga en Raja Yoga als ondersteunende onderdelen van een groter onderzoek te zien.

Het lichaam als tempel

Wanneer we aan yoga denken, denken we vaak als eerste aan lichaamshoudingen. We rekken, strekken, ontwikkelen kracht en oefenen ons evenwicht.

Maar waarom besteden we binnen Raja Yoga eigenlijk zoveel aandacht aan het lichaam, terwijl het uiteindelijke doel van yoga juist voorbij het lichamelijke ligt?

Binnen de yogatraditie worden Hatha Yoga en Raja Yoga nauw met elkaar verbonden. Ze hebben ieder hun eigen nadruk, maar kunnen elkaar in de beoefening ondersteunen.

Hatha Yoga richt zich onder andere op het lichaam, de levensenergie en de verinnerlijking. Raja Yoga richt zich op de beheersing van het innerlijke instrument en uiteindelijk op de bevrijding van het bewustzijn uit zijn gebondenheid aan de veranderlijke natuur.

We kunnen het lichaam vergelijken met een tempel.

Een tempel vraagt om verzorging. We houden hem schoon, onderhouden hem en zorgen dat hij geschikt blijft voor zijn bestemming.

Maar de tempel is niet hetzelfde als datgene waarvoor hij gebouwd is.

Zo is ook het lichaam van grote waarde voor onze yogabeoefening, zonder dat het lichaam zelf het uiteindelijke doel vormt.

De tempel en het vuur

Stel je een prachtige tempel voor.

De muren zijn stevig, de ruimte is schoon en alles is zorgvuldig ingericht. Toch kan de tempel leeg blijven wanneer we alleen aandacht besteden aan het gebouw.

Wat geeft de tempel zijn betekenis?

Het beeld van het vuur helpt ons daarbij.

Het vuur staat hier symbool voor de innerlijke ontwikkeling die door de beoefening mogelijk wordt.

Het lichaam is de tempel. De beoefening verzorgt en bereidt die tempel voor. Maar onze aandacht gaat uiteindelijk uit naar iets wat veel verder reikt dan lichamelijke gezondheid, lenigheid of kracht.

Het gaat om de ontdekking van onze diepste werkelijkheid.

Hatha Yoga — het lichaam voorbereiden

Ons lichaam heeft invloed op de manier waarop we oefenen.

Wanneer we voortdurend ongemak ervaren, vermoeid zijn of lichamelijk onrustig blijven, kan het moeilijk zijn om langere tijd stil en aandachtig aanwezig te zijn.

Hatha Yoga biedt verschillende middelen om het lichaam te oefenen en de voorwaarden voor verdere yogabeoefening te ondersteunen.

Daarbij gaat het niet om het bereiken van indrukwekkende houdingen.

Een eenvoudige houding waarin we werkelijk aanwezig kunnen blijven, kan voor onze ontwikkeling waardevoller zijn dan een moeilijke houding die volledig door prestatiegerichtheid wordt bepaald.

De vraag is daarom niet alleen: Wat kan mijn lichaam?

Maar ook: Waarvoor gebruik ik mijn lichaam?

Raja Yoga — het innerlijke onderzoek

Binnen Raja Yoga richten we onze aandacht op de bewegingen van ons innerlijke instrument.

We ontdekken hoe gedachten, verlangens, herinneringen en gewoonten onze ervaringen en ons handelen beïnvloeden.

Tijdens een asana kunnen we daar al iets van herkennen.

Misschien merken we dat we onszelf voortdurend corrigeren. Of dat we een houding willen beheersen. Misschien ontstaat er ongeduld, weerstand of juist een verlangen naar een prettige ervaring.

Het lichaam wordt dan niet alleen geoefend. Het wordt ook een plaats waar we onszelf kunnen onderzoeken.

Daarin ontmoeten Hatha Yoga en Raja Yoga elkaar.

De lichamelijke beoefening kan ons helpen om de voorwaarden te scheppen voor een steeds dieper innerlijk onderzoek.

De houding als ontmoetingsplaats

Neem een eenvoudige asana aan.

In het begin ben je misschien vooral bezig met de juiste positie van je armen, benen en rug.

Wanneer de houding eenmaal is aangenomen, kun je je aandacht verplaatsen naar de kwaliteit van je aanwezigheid.

Hoeveel inspanning is werkelijk nodig?

Waar kun je onnodige spanning loslaten?

Kun je stabiel blijven zonder jezelf vast te zetten?

En wat gebeurt er wanneer je niet voortdurend probeert de houding te verbeteren?

Misschien ontdek je dat de houding geleidelijk stiller wordt.

Het lichaam blijft aanwezig, maar vraagt minder aandacht.

Er ontstaat ruimte om waar te nemen wat zich vanbinnen afspeelt.

Asana is niet bewegen, maar verstillen in de houding.

Het lichaam is waardevol, maar niet wie we zijn

Ons lichaam verandert voortdurend.

We worden ouder. Onze mogelijkheden nemen toe of af. Soms zijn we sterk en energiek, op andere momenten moe of kwetsbaar.

Ook onze gedachten, gevoelens en verlangens veranderen.

Binnen Raja Yoga onderzoeken we het onderscheid tussen deze veranderlijke natuur en datgene wat al die veranderingen waarneemt.

Daarom is het lichaam niet iets wat we moeten afwijzen.

Integendeel: we kunnen er zorgvuldig mee omgaan en het bewust inzetten voor onze ontwikkeling.

Maar we hoeven onze identiteit niet tot het lichaam te beperken.

De tempel verdient onze zorg, terwijl onze belangstelling uiteindelijk uitgaat naar de diepere werkelijkheid waarvoor hij dient.

De asanareeks — 20 seconden

- Sukha: De houding als begin van verinnerlijking.
- Namaskar: Met aandacht de beoefening binnengaan.
- Tadasana: Een stabiele tempel bouwen zonder verstarring.
- Utthita Hasta Padangustasana: Kracht en evenwicht in dienst van aandacht.
- Garudasana: De aandacht verzamelen terwijl het lichaam werkt.
- Pasasana: Niet de vorm, maar de kwaliteit van het oefenen.
- Parsvottanasana: Verstillen wanneer de houding eenmaal is aangenomen.
- Savasana: De tempel laten rusten; aandacht blijft aanwezig.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 20 minuten

20 minuten — aandacht van de bekkenbodem naar een punt boven de kruin (lager en hoger zelf). Dit zonder een ervaring af te dwingen.

Een vraag om mee te nemen

We besteden veel tijd aan het verzorgen, trainen en verbeteren van ons lichaam.

Maar waarvoor doen we dat eigenlijk?

Als het lichaam de tempel is, wat zou dan het vuur kunnen zijn waarvoor we die tempel verzorgen?

Les 6 — Het achtvoudige pad

De ontwikkeling van de gehele mens

Onderzoeksvraag

Welk onderdeel van jouw ontwikkeling verdient meer aandacht?

Het achtvoudige pad verbindt levenshouding, lichaam, aandacht en meditatie. Het is geen afvinklijst, maar een uitnodiging tot groei.

De gehele mens ontwikkelen

Yoga gaat over meer dan lichamelijke oefeningen, het vergaren van kennis of het beoefenen van meditatie. Het is een weg waarop de gehele mens zich kan ontwikkelen.

We kunnen veel kennis opdoen, maar dat betekent nog niet dat we die kennis ook in ons leven kunnen toepassen. We kunnen ons lichaam sterk en soepel maken, terwijl andere aspecten van onszelf weinig aandacht krijgen. En ook spirituele beoefening staat niet los van hoe we denken, voelen en handelen.

Patañjali beschrijft in zijn Yoga Sutra's een achtvoudig pad. De acht onderdelen vormen samen een weg van ontwikkeling, van onze dagelijkse levenshouding tot de diepste mogelijkheden van meditatie.

De acht onderdelen van yoga

In Yoga Sutra II.29 noemt Patañjali de volgende onderdelen:

1. **Yama — Morele principe -** Onze omgang met anderen en de wereld. Beginselen zoals geweldloosheid, waarachtigheid en niet-bezitszucht.
2. **Niyama — Morele waarde -** Onze persoonlijke levenshouding. Onder andere zuiverheid, tevredenheid, discipline, zelfstudie en overgave.
3. **Asana — De lichamelijke houding -** Het ontwikkelen van stabiliteit en gemak.
4. **Pranayama — De levensenergie -** Het reguleren van de kosmische ademhaling als onderdeel van de innerlijke beoefening.
5. **Pratyahara — Onthechting** - De zintuigen worden minder meegesleept door uiterlijke indrukken.
6. **Dharana — Concentratie** - De aandacht wordt bewust op één punt of onderwerp gericht.
7. **Dhyana — Meditatie** - De aandacht ontwikkelt zich tot een ononderbroken stroom.
8. **Samadhi — Contemplatie -** Een diepe toestand waarin het object van meditatie op de voorgrond treedt.

De onderdelen staan niet los van elkaar. Onze manier van leven kan de innerlijke beoefening ondersteunen. Andersom kan de ontwikkeling van aandacht en onderscheidingsvermogen invloed hebben op hoe we in het dagelijks leven handelen.

Van kennis naar ervaring

Het achtvoudige pad nodigt ons uit om onszelf steeds beter te leren kennen.

Tijdens een asana kunnen we bijvoorbeeld ontdekken dat we meer spanning gebruiken dan nodig is. We kunnen weten dat ontspanning belangrijk is, maar pas door de beoefening leren voelen hoe we overbodige spanning kunnen loslaten.

Hetzelfde geldt voor tevredenheid, zelfstudie of concentratie. We kunnen begrijpen wat deze begrippen betekenen, maar het ontwikkelen ervan vraagt om ervaring en oefening.

Gaandeweg kan ons gevoel voor onszelf verfijnder worden. We herkennen beter waar we staan, welke gewoonten ons beïnvloeden en waar nog mogelijkheden voor ontwikkeling liggen.

Yoga biedt daarbij niet alleen inzichten, maar ook middelen om daadwerkelijk iets te veranderen.

Hatha en Raja Yoga

Ook Svatmarama benadrukt in de Hatha Yoga Pradipika de verbinding tussen Hatha en Raja Yoga.

Hatha Yoga ondersteunt de ontwikkeling van het lichaam, de levensenergie en de verinnerlijking. Deze beoefening staat in dienst van de diepere mogelijkheden van Raja Yoga.

Het achtvoudige pad laat zien dat deze ontwikkeling niet beperkt blijft tot de yogamat. Onze levenshouding, lichamelijke beoefening, aandacht en meditatie maken deel uit van een groter geheel.

De diepere bestemming

De ontwikkeling van de gehele mens is waardevol, maar binnen de filosofie van Patañjali is zij niet het uiteindelijke doel.

Door beoefening en onderscheidingsvermogen kan het inzicht groeien in het verschil tussen Prakriti, de veranderlijke natuur, en Purusha, de ziener.

De uiteindelijke horizon is Kaivalya: bevrijding.

Yoga nodigt ons daarmee niet alleen uit om onszelf te verbeteren, maar ook om te onderzoeken wie we in wezen zijn.

De asanareeks — 20 seconden

• Urdhva Mukha Svanasana:	Ahimsa: openen zonder jezelf geweld aan te doen.
• Adho Mukha Svanasana:	Tapas: oefenen met passende, toegewijde inspanning.
• Ardha Matsyendrasana:	Svadhyaya: je eigen reactie op de draaiing onderzoeken.
• Paschimottanasana:	Santosha: tevreden zijn met hoever je vandaag kunt buigen.
• Purvottanasana:	Asana: kracht en gemak met elkaar verbinden.
• Supta Padangustasana:	Pratyahara: de aandacht terugbrengen naar de eigen ervaring.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 20 minuten

20 minuten — aandacht van de bekkenbodem naar een punt boven de kruin (lager en hoger zelf). Onderzoek de kwaliteit van de aandacht.

Uitnodiging tot zelfonderzoek

Op welk gebied van je leven heb je jezelf sterk ontwikkeld? En welk onderdeel van jezelf zou misschien meer aandacht mogen krijgen?

Het achtvoudige pad biedt mogelijkheden om dat onderzoek voort te zetten, zowel tijdens de beoefening als in het dagelijks leven.

Les 7 — Nada

De kracht van gerichte aandacht

Onderzoeksvraag

Hoe verandert je aandacht wanneer je leert luisteren in plaats van te forceren?

Nada is een oefening in verinnerlijking. Er hoeft geen bijzonder geluid of speciale ervaring te ontstaan.

Het innerlijke geluid

Onze aandacht is voortdurend in beweging. Gedachten, gevoelens, geluiden en indrukken trekken haar telkens een andere kant op. Vaak gebeurt dat zonder dat we het merken.

Binnen Raja Yoga onderzoeken we hoe de aandacht zich kan ontwikkelen. Niet alleen door haar steeds opnieuw te richten, maar ook door te ontdekken wat er mogelijk wordt wanneer zij zich verdiept en tot rust komt.

Nada biedt hiervoor een bijzondere ingang: het luisteren naar het innerlijke geluid.

Het gaat daarbij niet om het produceren van geluid, maar om het waarnemen ervan. Door onze aandacht erop te richten, kunnen we onderzoeken hoe concentratie, verstilling en verinnerlijking zich ontwikkelen.

Surfen op het innerlijke geluid

Nada kan worden vergeleken met surfen op een golf.

Een surfer maakt de golf niet zelf. Hij leert haar herkennen, zijn evenwicht vinden en zich door haar laten meenemen.

Zo kunnen we ook leren luisteren naar het innerlijke geluid.

Wanneer onze aandacht afdwaalt, kunnen we steeds opnieuw terugkeren naar het luisteren. Naarmate we oefenen, kan het vertrouwen groeien en wordt het gemakkelijker om de aandacht bij het geluid te laten rusten.

Concentratie hoeft daarbij niet uitsluitend een kwestie van wilskracht te zijn. Er kan ook ruimte ontstaan voor ontspanning en overgave.

Het innerlijke luisteren kan een aangenaam gevoel geven. Tegelijkertijd is het niet nodig om een bepaalde ervaring na te streven. De ontwikkeling van aandacht staat centraal.

Nada volgens Svatmarama

In het vierde hoofdstuk van de Hatha Yoga Pradipika beschrijft Svatmarama de beoefening van Nada Anusandhana: het onderzoeken en volgen van het innerlijke geluid.

Hij beschrijft hoe de aandacht zich door deze beoefening kan verzamelen en hoe de beweeglijkheid van de geest geleidelijk tot rust kan komen.

Daarbij onderscheidt hij verschillende stadia. De waargenomen geluiden kunnen veranderen en subtieler worden. Ook beschrijft hij ervaringen van vreugde en gelukzaligheid.

Deze beschrijvingen zijn geen prestaties die we moeten bereiken. Ze laten zien welke mogelijkheden de yogatraditie aan de beoefening van Nada toeschrijft.

Een belangrijk inzicht is dat het innerlijke geluid niet het uiteindelijke doel is. Volgens Svatmarama kan Nada een middel zijn om de geest tot diepere verstilling en uiteindelijk Samadhi te brengen.

Bron: Hatha Yoga Pradipika, hoofdstuk IV, met name IV.65–102.

De ontwikkeling van concentratie

Patañjali beschrijft in de Yoga Sutra's drie opeenvolgende verdiepingen van de aandacht:

- **Dharana:** de aandacht bewust richten op een bepaald gebied of object.
- **Dhyana:** een ononderbroken stroom van aandacht op dat object.
- **Samadhi:** een diepere meditatieve verzonkenheid waarin het object van meditatie op de voorgrond treedt.

Deze drie onderdelen worden beschreven in ***Yoga Sutra*** III.1–3.

Patañjali beschrijft hier niet specifiek de Nada-oefening, maar zijn uiteenzetting helpt ons begrijpen hoe gerichte aandacht zich tot diepere meditatie kan ontwikkelen.

Bij Nada oefenen we met het telkens opnieuw terugkeren naar het innerlijke geluid. Wat aanvankelijk bewuste inspanning vraagt, kan door beoefening steeds natuurlijker worden

.

Nada en de Bron

Binnen bepaalde spirituele uitingen wordt het innerlijke geluid verbonden met de Bron, de oorsprong van de schepping.

Ook wordt een verband gelegd met kosmische energieën en Samskara's: de opgeslagen indrukken die onze ervaringen en reacties mede beïnvloeden.

Deze duiding nodigt uit tot een dieper onderzoek naar de relatie tussen energie, bewustzijn en de indrukken die we met ons meedragen.

Van luisteren naar innerlijke stilte

Nada begint met luisteren, maar de betekenis van de beoefening reikt verder dan het geluid zelf.

Door de aandacht te ontwikkelen, kan de voortdurende gerichtheid op gedachten en zintuiglijke indrukken afnemen.

Svatmarama beschrijft hoe de beoefening van Nada uiteindelijk kan leiden naar een toestand waarin zelfs het geluid als object wordt overstegen.

Daarmee raakt Nada aan de diepere bestemming van Raja Yoga: niet het verzamelen van bijzondere ervaringen, maar het onderzoeken van de mogelijkheid van innerlijke vrijheid.

De asanareeks — 30 seconden

- Sukha: Aankomen voordat je gaat luisteren.
- Namaskar: De aandacht bewust richten.
- Tadasana: Stabiliteit als basis voor concentratie.
- Utthita Hasta Padangustasana: Afleiding herkennen en opnieuw terugkeren.
- Garudasana: Evenwicht vinden zonder de aandacht te forceren.
- Pasasana: De geest laten verzamelen rond één aandachtspunt.
- Parsvottanasana: De houding verstillen; innerlijk luisteren voorbereiden.
- Savasana: Rust zonder het bewustzijn te verliezen.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 20 minuten

20 minuten — Nada: luisteren naar het innerlijke geluid en bij afdwalen rustig terugkeren.

Uitnodiging tot zelfonderzoek

Wat gebeurt er wanneer je niet probeert je aandacht met kracht vast te houden, maar steeds opnieuw leert luisteren?

Onderzoek tijdens de beoefening wat er verandert wanneer je terugkeert naar het innerlijke geluid, erop leert vertrouwen en ruimte geeft aan verstilling.

Les 8 — De toeschouwer

Wie neemt waar?

Onderzoeksvraag

Je kunt gedachten en gevoelens waarnemen. Wie neemt waar?

Onderzoek het verschil tussen de veranderlijke ervaring en de ziener. Liefde, vrede en vreugde kunnen een ingang zijn voor gericht schouwen.

De kracht van het schouwen

We zijn voortdurend aan het ervaren.

We voelen ons lichaam, hebben gedachten, ervaren emoties en reageren op wat er om ons heen gebeurt. Vaak zijn we zo betrokken bij deze ervaringen dat we er volledig in opgaan.

Maar er bestaat ook een andere mogelijkheid.

We kunnen onze gedachten waarnemen zonder ze onmiddellijk te volgen. We kunnen een gevoel herkennen zonder er helemaal door te worden meegenomen. En we kunnen bewust onze aandacht richten op wat we willen onderzoeken.

Binnen Raja Yoga noemen we dit bewuste waarnemen ook wel schouwen.

Schouwen nodigt ons uit om niet alleen bezig te zijn met wat we ervaren, maar ook met de kwaliteit van onze aandacht. Wanneer je energie krijgt, kan je het schouwen noemen.

En uiteindelijk komen we dan uit bij een bijzondere vraag:

Wie is degene die dit alles waarneemt?

Patañjali — De ziener en het geziene

In de Yoga Sutra's beschrijft Patañjali een fundamenteel onderscheid tussen de ziener en alles wat gezien of ervaren kan worden.

In Yoga Sutra I.2 beschrijft hij Yoga als het tot rust brengen van de bewegingen van Citta, ons innerlijke instrument.

In Yoga Sutra I.3 geeft hij aan dat de ziener dan in zijn eigen aard verblijft.

In Yoga Sutra I.4 beschrijft hij hoe de ziener zich op andere momenten lijkt te vereenzelvigen met de bewegingen van Citta.

Deze uitspraken raken aan iets wat we in ons dagelijks leven kunnen herkennen.

Wanneer we boos zijn, kunnen we zo volledig in die boosheid opgaan dat we onszelf ermee identificeren.

Wanneer we verdriet ervaren, lijkt dat verdriet soms onze hele werkelijkheid te vullen.

Maar boosheid en verdriet veranderen. Net als gedachten, verlangens en lichamelijke gewaarwordingen.

We kunnen deze veranderingen waarnemen.

Wat zegt dat over onze verhouding tot die ervaringen?

Purusha en Prakriti

Binnen de filosofie van Patañjali wordt onderscheid gemaakt tussen twee fundamentele beginselen.

Prakriti — de veranderlijke natuur

Daartoe behoren niet alleen ons lichaam en de wereld om ons heen, maar ook onze gedachten, gevoelens, herinneringen en andere activiteiten van het innerlijke instrument.

Alles wat verandert en waargenomen kan worden, behoort tot het terrein van Prakriti.

Purusha — de ziener

Purusha wordt binnen deze filosofie beschreven als zuiver bewustzijn, onderscheiden van de veranderlijke natuur.

In Yoga Sutra II.20 spreekt Patañjali over de ziener als zuiver zien.

Dat betekent niet dat ergens in ons hoofd een afzonderlijk persoon zit die naar onze gedachten kijkt.

Het gaat om een dieper onderscheid tussen bewustzijn en datgene waarvan we ons bewust zijn.

Zelfs een gevoel van innerlijke vrede, vreugde of energie is een ervaring die verschijnt en weer kan verdwijnen.

Daarom stelt Raja Yoga een vraag die verder gaat dan het zoeken naar aangename ervaringen:

Als alles wat ik waarneem verandert, wie is dan degene die deze veranderingen waarneemt?

Van concentratie naar meditatie

In de vorige les maakten we kennis met Nada: het luisteren naar het innerlijke geluid.

Daarbij onderzochten we hoe de aandacht zich kan verzamelen, verdiepen en tot rust kan komen.

Patañjali beschrijft in Yoga Sutra III.1–3 drie verdiepingen van de aandacht:

- **Dharana:** het bewust richten van de aandacht op een bepaald gebied of object.
- **Dhyana:** een ononderbroken stroom van aandacht op dat object.
- **Samadhi:** een diepe meditatieve verzonkenheid waarin het object van meditatie op de voorgrond treedt.

Deze ontwikkeling laat zien dat concentratie en meditatie niet uitsluitend bestaan uit het onderdrukken van gedachten.

We leren onze aandacht steeds bewuster te gebruiken en te verdiepen.

Het schouwen naar liefde, vrede of vreugde kan een manier zijn om die gerichte aandacht te onderzoeken. Deze werkwijze is een praktische ingang en geen letterlijke instructie uit de genoemde sutra's.

Onderscheidingsvermogen en innerlijke vrijheid

In les 2 maakten we kennis met Buddhi: ons onderscheidingsvermogen.

We ontdekten hoe dit vermogen ons kan helpen om bewuster te reageren en onze eigen gedachten en gewoonten beter te begrijpen.

Nu krijgt dat onderscheidingsvermogen een diepere betekenis.

In Yoga Sutra II.26 beschrijft Patañjali Viveka Khyati: een ononderbroken onderscheidend inzicht.

Binnen zijn filosofie is dit inzicht van wezenlijk belang voor het opheffen van de gebondenheid tussen de ziener en het geziene.

Het gaat daarbij niet alleen om verstandelijk begrijpen dat gedachten en gevoelens veranderen.

Raja Yoga wijst naar de mogelijkheid van een steeds dieper inzicht in het onderscheid tussen Purusha en Prakriti.

Daarmee komt de uiteindelijke bestemming van Yoga in beeld: Kaivalya, bevrijding.

De beoefening van deze week

Onderzoek tijdens de asana's wat er gebeurt wanneer je niet onmiddellijk reageert op iedere gedachte of lichamelijke gewaarwording.

Misschien ontstaat er spanning. Misschien verschijnt de gedachte dat een houding moeilijk is. Of misschien ervaar je juist rust en evenwicht.

Kun je dit alles waarnemen zonder je er volledig mee te vereenzelvigen?

Tijdens de stilteoefening gaan we verder met Nada. We oefenen het innerlijke luisteren en het telkens opnieuw terugkeren van de aandacht.

Ook buiten de yogales kun je dit onderzoeken.

Wanneer een gedachte of gevoel je sterk bezighoudt, kijk dan eens of je het kunt herkennen als iets wat je ervaart, zonder er onmiddellijk door te worden meegenomen.

Je hoeft de ervaring niet te veranderen. Begin eenvoudig met waarnemen.

De asanareeks — 30 seconden

• Urdhva Mukha Svanasana:	Waarnemen wat het lichaam ervaart, zonder direct te reageren.
• Adho Mukha Svanasana:	Spanning opmerken zonder er volledig in op te gaan.
• Ardha Matsyendrasana:	De draaiing is waarneembaar: wie merkt haar op?
• Paschimottanasana:	Gedachten over de houding zien komen en gaan.
• Purvottanasana:	Kracht ervaren zonder jezelf met die kracht te vereenzelvigen.
• Supta Padangustasana:	Een grens voelen en er bewust naar kijken.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 20 minuten

20 minuten — Nada: het innerlijke geluid volgen; gedachten en gevoelens waarnemen zonder ze te volgen.

Uitnodiging tot zelfonderzoek

We zijn gewend onszelf te beschrijven aan de hand van ons lichaam, onze gedachten, gevoelens, eigenschappen en ervaringen.

Maar al deze dingen veranderen.

Raja Yoga nodigt ons uit om te onderzoeken of onze diepste werkelijkheid samenvalt met dat veranderlijke.

Misschien begint dit onderzoek heel eenvoudig, op het moment dat we een gedachte herkennen zonder haar onmiddellijk te volgen.

En misschien brengt dat ons uiteindelijk bij een vraag die veel verder reikt:

Ik kan mijn gedachten waarnemen. Ik kan mijn gevoelens waarnemen. Ik kan zelfs de stilte en de energie tijdens meditatie ervaren. Maar wie is degene die dit alles waarneemt?

Die vraag hoeft niet onmiddellijk beantwoord te worden.

We kunnen haar meenemen in onze beoefening en ontdekken wat het in ons wakker maakt.

Les 9 — Yoga in het dagelijks leven

Leven vanuit bewustzijn

Onderzoeksvraag

Wat gebeurt er als je ook buiten de yogales je reacties leert waarnemen?

Neem je aandacht mee in ontmoetingen, keuzes en gewoonten. Bijzondere dromen en inzichten mogen inspireren, maar vragen ook om onderscheidingsvermogen.

Yoga voorbij de yogamat

Tijdens de yogalessen onderzoeken we ons lichaam, onze gedachten, gevoelens en de werking van onze aandacht.

We oefenen met concentratie, stilte en het bewust waarnemen van wat zich in ons afspeelt.

Maar Yoga houdt niet op wanneer de les voorbij is.

Juist in het dagelijks leven ontdekken we hoe onze gedachten, verlangens en gewoonten ons beïnvloeden.

Hoe reageren we wanneer iemand ons tegenspreekt? Wat gebeurt er wanneer onze verwachtingen niet uitkomen? En kunnen we bewust blijven handelen wanneer we onder druk staan?

Raja Yoga nodigt ons uit om niet alleen tijdens de beoefening bewuster te worden, maar dit groeiende bewustzijn ook mee te nemen in ons dagelijks leven.

Het leven zelf wordt daarmee een gelegenheid tot zelfonderzoek.

Innerlijke ervaringen als richtingwijzer

Niet ieder inzicht ontstaat door logisch na te denken.

Soms komt een inzicht tijdens de meditatie, in een droom of op een onverwacht moment.

Een bijzonder heldere droom, een visioen of een plotseling besef kan diepe indruk maken. Soms blijft zo'n ervaring jarenlang bij ons en helpt zij ons om anders naar ons leven te kijken.

Misschien herkennen we iets wat we eerder niet konden benoemen. Misschien ontstaat er een nieuwe vraag of ontdekken we een richting die voor ons betekenisvol is.

Maar hoe weten we wat een dergelijke ervaring werkelijk betekent?

Een sterke indruk is niet automatisch een betrouwbaar inzicht. Onze wensen, angsten, verwachtingen en herinneringen kunnen invloed hebben op de betekenis die we eraan geven.

Daarom vraagt Raja Yoga niet alleen om ontvankelijkheid voor innerlijke ervaringen, maar ook om onderscheidingsvermogen.

We kunnen onderzoeken wat we hebben ervaren, welke betekenis we eraan geven en hoe die betekenis zich verhoudt tot ons dagelijks leven.

Patañjali — Dromen en innerlijk onderzoek

In Yoga Sutra I.38 noemt Patañjali kennis die samenhangt met dromen of slaap als mogelijke basis voor meditatie.

Daarmee krijgen dromen een plaats binnen het onderzoek naar de werking van onze geest.

Dat betekent niet dat iedere droom een verborgen boodschap bevat of dat een visioen ons rechtstreeks vertelt welke keuze we moeten maken.

Wel kunnen dromen en andere innerlijke ervaringen aanleiding geven tot zelfonderzoek.

Wat heeft deze ervaring in mij wakker gemaakt?

Waarom raakt zij mij?

Welke betekenis geef ik eraan?

En blijft die betekenis bestaan wanneer ik er later met meer afstand naar kijk?

Door deze vragen te onderzoeken, leren we niet alleen onze ervaringen beter kennen, maar ook onszelf.

Buddhi — Het innerlijke onderscheidingsvermogen

In les 2 maakten we kennis met Buddhi: het vermogen om onderscheid te maken.

Buddhi helpt ons om niet iedere gedachte, overtuiging of innerlijke ervaring onmiddellijk voor waarheid aan te nemen.

Dat is vooral waardevol wanneer een ervaring bijzonder indrukwekkend is.

Soms voelen we heel sterk dat we een bepaalde richting moeten inslaan.

Maar komt dat gevoel voort uit helder inzicht? Of speelt een verlangen, verwachting of angst een rol?

Door aandachtig te onderzoeken wat er in ons gebeurt, kan ons onderscheidingsvermogen zich verder ontwikkelen.

Innerlijke ontvankelijkheid en helder onderscheidingsvermogen kunnen elkaar aanvullen.

We hoeven bijzondere ervaringen niet weg te redeneren. Maar we hoeven ze ook niet onmiddellijk te volgen.

We mogen onderzoeken, ervaren, overwegen en ontdekken.

Yama en Niyama — Yoga als levenshouding

In les 6 maakten we kennis met het achtvoudige pad van Patañjali.

De eerste twee onderdelen, Yama en Niyama, laten zien dat Yoga ook betrekking heeft op onze manier van leven.

Yama — Onze verhouding tot anderen

Patañjali beschrijft in Yoga Sutra II.30 vijf Yama's.

Yama	Betekenis
Ahimsa	Geweldloosheid
Satya	Waarachtigheid
Asteya	Niet-stelen
Brahmacharya	Beheersing en bewuste omgang met levensenergie
Aparigraha	Niet-hebzucht en niet-vastklampen

Deze beginselen nodigen ons uit om bewust te kijken naar de manier waarop we met anderen en onze omgeving omgaan.

Hoe spreken we met elkaar?

Hoe reageren we wanneer iemand iets doet wat ons niet bevalt?

En kunnen we eerlijk zijn zonder onnodig te kwetsen?

Niyama — Onze verhouding tot onszelf

In Yoga Sutra II.32 noemt Patañjali vijf Niyama's.

Niyama	Betekenis
Saucha	Zuiverheid
Santosha	Tevredenheid
Tapas	Toegewijde inspanning
Svadhyaya	Zelfstudie
Ishvara Pranidhana	Overgave aan Ishvara

Voor deze les is vooral Svadhyaya, zelfstudie, een waardevolle ingang.

Door zelfonderzoek leren we onze gedachten, verlangens, overtuigingen en gewoonten beter herkennen.

We ontdekken hoe deze ons handelen beïnvloeden.

En daarmee ontstaat de mogelijkheid om bewuster keuzes te maken.

Van automatische reactie naar bewuste handeling

Veel van ons dagelijks handelen verloopt vanuit gewoonte.

Er gebeurt iets, er ontstaat een gedachte of gevoel en vrijwel onmiddellijk reageren we.

Iemand maakt bijvoorbeeld een opmerking die ons raakt.

We voelen irritatie en willen ons direct verdedigen.

Maar wat gebeurt er wanneer we die irritatie eerst waarnemen?

Misschien ontdekken we dat we niet onmiddellijk hoeven te reageren.

Er ontstaat ruimte om te onderzoeken wat er werkelijk gebeurt.

In les 8 maakten we kennis met de toeschouwer en onderzochten we het verschil tussen de ziener en het geziene.

Nu brengen we het bewust waarnemen naar het dagelijks leven.

We kunnen onze gedachten herkennen zonder ze direct te volgen.

We kunnen gevoelens ervaren zonder ons er volledig mee te vereenzelvigen.

En we kunnen onderzoeken welke handeling op dat moment passend is.

Dat betekent niet dat we nooit meer boos, verdrietig of onzeker zullen zijn.

Het betekent dat we onze eigen reacties steeds beter leren kennen.

Bewustzijn geeft ons de mogelijkheid om minder automatisch en meer weloverwogen te handelen.

Abhyasa en Vairagya — Oefening en onthechting

In Yoga Sutra I.12 beschrijft Patañjali twee belangrijke middelen voor het tot rust brengen van de bewegingen van Citta.

Abhyasa — Voortdurende beoefening

Bewustzijn ontwikkelen vraagt om herhaling.

Steeds opnieuw aandachtig worden.

Steeds opnieuw onze gedachten en reacties herkennen.

Steeds opnieuw terugkeren naar onze beoefening.

Een bijzonder inzicht kan ons inspireren, maar ontwikkeling vraagt ook om dagelijkse oefening.

Vairagya — Onthechting

Onthechting betekent niet dat we nergens meer van mogen genieten of geen wensen mogen hebben.

Het gaat om het verminderen van onze afhankelijkheid van verlangens, verwachtingen en ervaringen.

We kunnen iets nastreven zonder ons volledig vast te klampen aan het resultaat.

We kunnen genieten van een bijzondere ervaring zonder haar voortdurend opnieuw te willen beleven.

En we kunnen openstaan voor nieuwe inzichten zonder direct te verwachten dat ze ons alle antwoorden geven.

Abhyasa en Vairagya vullen elkaar aan.

Blijven oefenen, zonder de ontwikkeling te willen afdwingen.

De beoefening van deze week

Tijdens de asana's kun je onderzoeken hoe je omgaat met inspanning, weerstand en verwachtingen.

Wat gebeurt er wanneer een houding moeilijker is dan verwacht?

Kun je herkennen welke gedachten verschijnen?

En kun je oefenen zonder voortdurend een bepaald resultaat te willen bereiken?

Tijdens de stilteoefening gaan we verder met Nada.

We oefenen het innerlijke luisteren en het telkens opnieuw terugkeren van onze aandacht.

Ook buiten de yogales kunnen we onszelf kleine momenten van bewustzijn gunnen.

Bijvoorbeeld wanneer we merken dat we haast hebben, geïrriteerd raken of iets heel graag willen.

We hoeven niet onmiddellijk iets te veranderen.

Begin eenvoudig met waarnemen.

Misschien ontstaat er daardoor ruimte om anders te handelen.

De asanareeks — 40 seconden

- Sukha: Onderzoeken welke gewoonte je meeneemt de houding in.
- Namaskar: Bewust beginnen: beoefening vraagt herhaling.
- Tadasana: In het dagelijks leven even stevig leren staan.
- Utthita Hasta Padangustasana: Reageren op moeite: automatisch of bewust?
- Garudasana: Evenwicht bewaren als omstandigheden veranderen.
- Pasasana: Oefenen zonder je vast te klampen aan het resultaat.
- Parsvottanasana: Doorzetten met aandacht en zonder forceren.
- Savasana: De ervaring laten bezinken en meenemen de dag in.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 25 minuten

25 minuten — Nada: blijven oefenen met luisteren en terugkeren, zonder een resultaat na te streven.

Uitnodiging tot zelfonderzoek

Sta deze week eens stil bij een ervaring die voor jou van betekenis is geweest.

Dat kan een droom, een bijzonder inzicht, een ontmoeting of een gebeurtenis uit het dagelijks leven zijn.

Wat heeft deze ervaring je laten ontdekken?

Welke betekenis geef je eraan?

En hoe heeft zij invloed gehad op de manier waarop je leeft?

Onderzoek daarnaast of je in gewone dagelijkse situaties momenten kunt herkennen waarop je automatisch reageert.

Kun je dan even waarnemen wat er in je gebeurt?

Misschien ontdek je dat de ontwikkeling van bewustzijn niet beperkt blijft tot de momenten waarop je mediteert.

Yoga wordt steeds meer een levensweg wanneer onze inzichten tot uitdrukking komen in de manier waarop we denken, voelen en handelen.

Een gedachte om mee te nemen

Een innerlijke ervaring kan ons inspireren en richting geven. Maar de betekenis ervan ontdekken we niet alleen in de ervaring zelf. Ook de manier waarop we ermee omgaan en de keuzes die we vervolgens maken, maken deel uit van onze ontwikkeling.

Les 10 — Innerlijke wijsheid

De weg naar zelfrealisatie

Onderzoeksvraag

Wat betekent het voor jou om werkelijk bij jezelf thuis te komen?

Breng de voorgaande lessen samen. Ontdek het verschil tussen meer persoonlijke vrijheid in het dagelijks leven en Kaivalya als filosofische bestemming.

Waar leidt Yoga ons naartoe?

In de afgelopen negen lessen hebben we verschillende aspecten van Raja Yoga onderzocht.

We hebben kennisgemaakt met de werking van onze gedachten en gevoelens, met verlangens en gewoonten, met de kracht van aandacht en met de waarde van stilte.

We hebben ontdekt hoe belangrijk het is om onderscheid te leren maken tussen wat we ervaren en degene die waarneemt.

Maar waar leidt deze ontwikkeling uiteindelijk naartoe?

Is Yoga bedoeld om meer rust te ervaren? Om beter met onszelf en anderen om te gaan? Om bijzondere ervaringen op te doen?

Dat kunnen waardevolle gevolgen van de beoefening zijn.

Binnen de filosofie van Patañjali ligt de uiteindelijke bestemming echter verder.

Hij spreekt over Kaivalya: bevrijding.

Om te begrijpen wat daarmee wordt bedoeld, keren we terug naar voorgaande lessen.

Thuiskomen bij jezelf

Veel van ons gedrag ontstaat vanuit gewoonten en verwachtingen.

We leren ons al vroeg aan te passen aan onze omgeving. We willen erbij horen, gewaardeerd worden of voorkomen dat we anderen teleurstellen.

Soms is aanpassen passend en noodzakelijk. Maar het kan ook gebeuren dat we daardoor steeds minder herkennen wat werkelijk bij ons past.

We volgen verwachtingen, houden vast aan overtuigingen of maken keuzes vanuit angst en onzekerheid.

Wanneer we bewuster worden van deze patronen, ontstaat de mogelijkheid om er anders mee om te gaan.

We kunnen onderzoeken waarom we bepaalde dingen doen.

Welke gedachten beïnvloeden onze keuzes?

Welke verlangens of angsten spelen een rol?

En wat vinden we zelf werkelijk belangrijk?

Door dit onderzoek kunnen we geleidelijk meer vrijheid ervaren.

Niet doordat alle moeilijkheden uit ons leven verdwijnen, maar doordat we ons minder vanzelfsprekend laten leiden door onze aangeleerde patronen.

Misschien ontstaat er dan iets bijzonders: het gevoel dat we steeds meer bij onszelf thuiskomen.

Raja Yoga nodigt ons uit om te onderzoeken wat ons bindt en wat werkelijke vrijheid betekent.

Purusha en Prakriti — De ziener en het geziene

In les 8 maakten we kennis met de toeschouwer.

We onderzochten hoe gedachten, gevoelens en lichamelijke ervaringen waargenomen kunnen worden.

Daarbij ontstond een belangrijke vraag:

Wie is degene die waarneemt?

Binnen de filosofie van Patañjali wordt onderscheid gemaakt tussen Purusha en Prakriti.

Purusha — De ziener

Purusha wordt beschreven als het zuivere bewustzijn, de ziener.

Het is binnen deze filosofie niet een gedachte, gevoel of lichamelijke ervaring, maar datgene waardoor ervaringen gekend worden.

Prakriti — De veranderlijke natuur

Prakriti omvat alles wat tot de veranderlijke natuur behoort.

Daaronder vallen niet alleen ons lichaam en de wereld om ons heen, maar ook onze gedachten, gevoelens, herinneringen en verlangens.

Zelfs de helderheid en harmonie van Sattva behoren tot Prakriti.

Dit onderscheid is belangrijk.

Want wanneer we onze gedachten waarnemen, zijn die gedachten iets wat verschijnt en weer verdwijnt.

Hetzelfde geldt voor onze gevoelens en lichamelijke ervaringen.

Binnen Patañjali's filosofie is Purusha onderscheiden van al deze veranderlijke verschijnselen.

De ziener verblijft in zijn eigen aard

Yoga Sutra I.3

Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam.

Wanneer de bewegingen van Citta tot rust zijn gebracht, verblijft de ziener in zijn eigen aard.

Deze sutra sluit aan bij wat we tijdens de meditatie onderzoeken.

Gewoonlijk worden we gemakkelijk meegenomen door onze gedachten en gevoelens.

We zijn boos en zeggen: ik ben boos.

We zijn onzeker en zeggen: ik ben onzeker.

Maar wanneer we leren waarnemen, ontdekken we dat boosheid en onzekerheid ook verschijnselen zijn die we kunnen observeren.

Ze ontstaan, veranderen en verdwijnen.

Daarmee ontstaat de mogelijkheid om ons minder volledig met deze ervaringen te vereenzelvigen.

Patañjali wijst naar een dieper onderscheid: dat tussen de ziener en alles wat gezien kan worden.

Het gaat niet om het creëren van een nieuw zelf, maar om het opheffen van de verwarring over onze werkelijke aard.

Buddhi en Viveka Khyati — Onderscheidend inzicht

In les 2 maakten we kennis met Buddhi: het innerlijke onderscheidingsvermogen.

Buddhi helpt ons om helderder te kijken en onderscheid te maken.

Bijvoorbeeld tussen een gedachte en een feit, tussen een verlangen en een bewuste keuze, of tussen wat we werkelijk ervaren en de betekenis die we daaraan geven.

In de filosofie van Patañjali krijgt onderscheidingsvermogen een nog diepere betekenis.

Yoga Sutra II.26

Viveka-khyātir aviplavā hānopāyaḥ.

Ononderbroken onderscheidend inzicht is het middel om de gebondenheid op te heffen.

Dit onderscheidende inzicht wordt Viveka Khyati genoemd.

Het verwijst naar het heldere en voortdurende onderscheid tussen Purusha en Prakriti.

Niet alleen als een gedachte die we begrijpen, maar als een inzicht dat binnen de yogafilosofie een bevrijdende betekenis heeft.

Hiermee wordt ook duidelijk waarom het ontwikkelen van aandacht, stilte en zelfonderzoek zo'n belangrijke plaats inneemt binnen Raja Yoga.

Door de bewegingen van Citta te leren kennen en tot rust te brengen, ontstaat ruimte voor helderder inzicht.

Kaivalya — De uiteindelijke bevrijding

In de laatste sutra van de Yoga Sutra's, IV.34, beschrijft Patañjali Kaivalya.

Kaivalya wordt vaak vertaald als bevrijding of afzondering.

Met afzondering wordt hier niet bedoeld dat we ons van andere mensen moeten terugtrekken of dat we geen deel meer mogen uitmaken van de wereld.

Binnen Patañjali's filosofie verwijst Kaivalya naar de uiteindelijke bevrijding van Purusha uit de vereenzelviging met Prakriti.

Daarmee gaat Kaivalya verder dan de persoonlijke vrijheid die we in ons dagelijks leven kunnen ontwikkelen.

Wanneer we minder afhankelijk worden van verwachtingen, gewoonten en verlangens, kan dat ons leven ingrijpend veranderen.

Maar ook onze persoonlijkheid, gedachten en gevoelens behoren binnen deze filosofie nog tot Prakriti.

Kaivalya verwijst naar een diepere bevrijding.

Het is daarom niet hetzelfde als een aangenaam gevoel, een bijzondere meditatie-ervaring of een periode waarin alles in ons leven goed verloopt.

De uiteindelijke bestemming van Raja Yoga is niet het vasthouden van een bijzondere ervaring, maar bevrijding door volkomen onderscheidend inzicht.

Kennis, ervaring en wijsheid

Tijdens onze ontwikkeling kunnen we op verschillende manieren leren.

Kennis

We kunnen de yogafilosofie bestuderen en ontdekken wat begrippen als Citta, Buddhi, Purusha en Prakriti betekenen.

Kennis helpt ons om de weg te begrijpen.

Maar iets begrijpen betekent nog niet dat we het zelf hebben ervaren.

Ervaring

Tijdens de beoefening kunnen we rust, helderheid, energie of diepe stilte ervaren.

Soms kan een ervaring ons bijzonder raken of een nieuw inzicht geven.

Maar ook een bijzondere ervaring is veranderlijk.

Zij ontstaat en verdwijnt.

Wijsheid

Wijsheid vraagt om meer dan kennis verzamelen of ervaringen nastreven.

Zij groeit wanneer we leren onderzoeken, onderscheiden en begrijpen.

Wat ervaar ik werkelijk?

Welke betekenis geef ik daaraan?

Wat verandert voortdurend? En waarmee vereenzelvig ik mij?

Binnen Patañjali's filosofie vindt dit onderzoek zijn diepste uitdrukking in Viveka Khyati.

Kennis kan ons de weg wijzen. Ervaring kan ons iets laten ontdekken. Onderscheidend inzicht helpt ons om dieper te begrijpen.

De weg van Raja Yoga

In deze introductiecursus hebben we verschillende onderdelen van Raja Yoga leren kennen.

Les	Thema	Wat we hebben onderzocht
1	Sattva	Harmonie en helderheid
2	Buddhi	Het innerlijke onderscheidingsvermogen
3	Begeerte	De gebondenheid aan verlangen
4	Overgave	Voorbij de persoonlijke wil
5	Hatha en Raja	De verbinding tussen lichaam en bewustzijn
6	Het achtvoudige pad	De ontwikkeling van de gehele mens
7	Nada	De kracht van gerichte aandacht
8	De toeschouwer	Wie neemt waar?
9	Yoga in het dagelijks leven	Leven vanuit bewustzijn
10	Innerlijke wijsheid	De weg naar zelfrealisatie

Deze onderwerpen staan niet los van elkaar.

Het ontwikkelen van harmonie kan ons helpen om helderder waar te nemen.

Onderscheidingsvermogen helpt ons om verlangens en gewoonten te herkennen.

Door oefening en overgave leren we onze aandacht te verdiepen.

En door zelfonderzoek ontdekken we hoe gedachten, gevoelens en ervaringen ons beïnvloeden.

Het achtvoudige pad biedt daarbij een samenhangende weg waarin verschillende aspecten van onze ontwikkeling een plaats hebben.

De weg verloopt niet altijd in een rechte lijn.

Soms ontdekken we iets nieuws.

Soms keren we terug naar een onderwerp dat we eerder al hebben onderzocht.

En soms krijgt een oefening pas na langere tijd een diepere betekenis.

Yoga is geen verzameling prestaties, maar een voortdurend verdiepend onderzoek.

De beoefening gaat verder

Tijdens deze laatste les oefenen we opnieuw met de asana's en de stilte.

In de meditatie verdiepen we de beoefening van Nada: het aandachtig luisteren naar het innerlijke geluid.

Misschien ervaren we meer rust dan tijdens de eerste lessen.

Misschien merken we dat onze gedachten nog regelmatig afdwalen.

Het is niet nodig om daar een oordeel over te hebben.

We kunnen eenvoudig blijven oefenen.

Ook in ons dagelijks leven gaat het onderzoek verder.

Wanneer we merken dat we ons aanpassen aan verwachtingen, kunnen we ons afvragen waarom we dat doen.

Wanneer een verlangen ons sterk bezighoudt, kunnen we onderzoeken wat ons daarin beweegt.

En wanneer we een bijzondere ervaring hebben, kunnen we leren om daar aandachtig en met onderscheidingsvermogen mee om te gaan.

Iedere ontdekking kan aanleiding zijn om verder te onderzoeken.

De asanareeks — 40 seconden

• Urdhva Mukha Svanasana:	Thuiskomen in eenvoudige aanwezigheid.
• Adho Mukha Svanasana:	Bewust ruimte maken voor innerlijk onderzoek.
• Ardha Matsyendrasana:	Stevig staan zonder je identiteit aan de houding te ontlenen.
• Paschimottanasana:	Een grens herkennen zonder jezelf erop te beoordelen.
• Purvottanasana:	Verschillende ervaringen, dezelfde vraag: wie neemt waar?
• Supta Padangustasana:	De persoonlijke wil herkennen en verzachten.

Pas iedere houding aan de lichamelijke mogelijkheden en het beoefeningsniveau aan.

De stilteoefening — 25 minuten

25 minuten — Nada: aandachtig luisteren en ruimte geven aan verstilling; de cursus in stilte afronden.

Uitnodiging tot zelfonderzoek

Sta eens stil bij de afgelopen tien lessen.

Wat heeft je het meest geraakt?

Welke oefening heeft je nieuwsgierigheid gewekt?

Heb je iets over jezelf ontdekt wat je eerder niet zo duidelijk zag?

Misschien heb je ervaren dat stilte waardevol kan zijn.

Misschien herken je bepaalde gedachten of gewoonten nu sneller.

Of misschien zijn er juist nieuwe vragen ontstaan.

Onderzoek ook eens wat vrijheid voor jou betekent.

Wanneer voel je je werkelijk vrij?

Wanneer merk je dat verwachtingen, verlangens of gewoonten je beïnvloeden?

En wat zou het voor jou betekenen om steeds meer vanuit bewustzijn te leven?

Je hoeft deze vragen niet onmiddellijk te beantwoorden.

Soms is een goede vraag het begin van een langdurige ontdekking.

Tot slot — Thuiskomen in jezelf

We begonnen deze cursus met Sattva: harmonie en helderheid.

We hebben onderzocht hoe we door aandacht, oefening en zelfonderzoek bewuster kunnen worden van wat zich in ons afspeelt.

En we eindigen bij Kaivalya: de uiteindelijke bevrijding zoals Patañjali die beschrijft.

Misschien lijkt die bestemming nog ver weg.

Maar de beoefening begint dichtbij.

Bij een gedachte die we leren herkennen.

Bij een verlangen dat we niet onmiddellijk hoeven te volgen.

Bij een moment van stilte.

Bij een bewuste keuze.

En bij de ontdekking dat we ons leven steeds minder vanzelfsprekend hoeven te laten bepalen door aangeleerde patronen.

Zo kan de weg van Yoga ook in het dagelijks leven betekenis krijgen.

Niet doordat we iemand anders moeten worden, maar doordat we steeds helderder leren zien wat ons beïnvloedt en wat vrijheid voor ons betekent.

De persoonlijke ervaring van thuiskomen bij jezelf is niet hetzelfde als Kaivalya. Maar zij kan het verlangen naar bevrijding wel invoelbaar maken.

Na tien lessen is de weg niet voltooid. Misschien is vooral de nieuwsgierigheid gewekt om verder te ontdekken.

Een gedachte om mee te nemen

Werkelijke ontwikkeling vraagt niet dat we steeds meer worden, maar dat we steeds helderder leren onderscheiden. Wat verandert er voortdurend in mij? Wat houdt mij gebonden? En wie is degene die dit alles waarneemt?

Na de introductiecursus — het onderzoek gaat verder

In deze tien lessen heb je kennisgemaakt met verschillende ingangen tot Raja Yoga. Misschien heeft een houding je iets laten ontdekken, misschien een moment van stilte, een gesprek of een vraag die je niet loslaat.

Het is niet nodig om aan het einde van deze cursus overal een antwoord op te hebben. De beoefening kan juist nieuwe vragen wakker maken. Wat herken je inmiddels in jezelf? Waar ben je nieuwsgieriger naar geworden? En wil je dit onderzoek een vaste plaats in je leven geven?

Voor wie zich verder wil verdiepen, is er de mogelijkheid om aan te sluiten bij het resterende opleidingsjaar. Daar is meer ruimte om de filosofie te bestuderen, de beoefening te verdiepen en eigen ervaringen zorgvuldig te onderzoeken. Je bepaalt zelf of dat op dit moment bij je past.

De belangrijkste uitnodiging blijft dezelfde: onderzoek zelf, oefen met aandacht en ontdek wat voor jou werkelijk betekenis krijgt.