

## Hoofdstuk 2 - Yoga in kaart gebracht

Yoga is de stroming van spiritualiteit die zich op het Indiase schiereiland heeft ontwikkeld gedurende een periode van ongeveer vijfduizend jaar. De drie belangrijkste vormen zijn Hindoe Yoga, Buddhist Yoga en Jaina Yoga. Binnen elk van deze grote spirituele culturen heeft Yoga verschillende vormen aangenomen. Hindoe Yoga is de meest gediversifieerde tak van de boom van Yoga, en de belangrijkste takken zijn:

Rāja-Yoga (Koninklijke Yoga), ook bekend als Pātanjala-Yoga of Klassieke Yoga  
Hatha-Yoga (Yoga van Kracht)  
Karma-Yoga (Yoga van Handeling)  
Jnana-Yoga (Yoga van Wijsheid)  
Bhakti-Yoga (Yoga van Toewijding)  
Mantra-Yoga (Yoga van de Kracht van het Geluid)  
Tantra-Yoga (Yoga van Continuïteit), waaronder ook Kundalini-Yoga (Yoga van de Slangenkracht), Laya-Yoga (Yoga van Absorptie)

Voor uitleg over deze en andere vormen van Yoga, zie hoofdstuk 12 ("Forty Types of Yoga" [Veertig soorten Yoga]) en 13 ("The Tree of Hindu Yoga" [De boom van Hindoe Yoga]) in dit boek. Andere manieren van groepen zijn natuurlijk mogelijk. Zo worden in het boeddhisme Mantra-Yoga en Tantra-Yoga vaak gelijkgesteld.

Onderliggend in alle vormen en takken van Yoga is het inzicht dat de mens meer is dan het fysieke lichaam en dat het, door middel van een cursus discipline, mogelijk is te ontdekken wat dit "meer" is. Hindoe Yoga spreekt van een transcendent Zelf (*ātman, purusha*), dat eeuwig en inherent gelukkig is, als onze ware identiteit. Boeddhisme en Jāinisme hebben hun eigen manieren om het doel van het transformatieve pad van Yoga te beschrijven.

Yoga kwam op het westelijk halfrond voornamelijk binnen via het missionaire werk van Swami Vivekananda, die het hindoeïsme vertegenwoordigde bij het Parlement van Religies in 1893. Sindsdien heeft Yoga een unieke metamorfose ondergaan. In de handen van talloze westerse Yoga-leraren, van wie de meesten (Hatha-) Yoga hebben geleerd van andere westerse leraren in plaats van van inheemse Indiase goeroes, is Yoga afgestemd op de specifieke behoeften van hun landgenoten. Zo is Yoga, over het algemeen en onder protest van maar een paar puristen, gesecculariseerd en veranderd van een strenge spirituele discipline in een "instant" fitnesssysteem. Er is echter ook een voortdurende instroom van Indiase leraren geweest, die, met wisselend succes, hebben geprobeerd de traditionele leringen van Yoga over te brengen.

Tot de bekendste Indiase goeroes die Hindoe Yoga in Amerika en Europa verspreiden, behoren onder meer:

Swami Rama Tirtha (geen organisatie)  
Paramahansa Yogananda (Self-Realization Fellowship)  
Swami Satchidananda (Satchidananda Ashram, Yogaville)  
Swami Venkatesananda (Divine Life Society)  
Swami Muktananda (Siddha Yoga Dham)  
Maharishi Mahesh Yogi (Transcendente Meditatie)  
Swami Satyananda Saraswati (Bihar Yogaschool)  
Swami Rama (Himalaya Internationaal Instituut)  
Shrila Prabhupada (Internationale Vereniging voor Krishna-bewustzijn)  
Bhagwan Rajneesh (later "Osho", Osho International Foundation)  
Swami Vishnudevananda (Sivananda Yoga Centra)  
Swami Jyotirmayananda (Yoga Research Foundation)  
Sri Chinmoy (Chinmoy Mission)  
BKS Iyengar (Iyengar Yoga Vereniging)  
Jiddu Krishnamurti (Brockwood Park)

Een eeuw na Swami Vivekananda's succesvolle missie in de Verenigde Staten en Europa, kan de westerse Yoga-beweging misschien wel 30 miljoen leden claimen. De meesten van hen zijn beoefenaars van een of ander systeem van verwesterde Hatha-Yoga, met degenen die spiritueel gemotiveerd zijn in hun Yogabeoefening vormt een kleine minderheid. Wat de inherente problemen van de westerse Yoga-beweging ook mogen zijn, het is de afgelopen honderd jaar gestaag gegroeid, en sinds eind jaren zestig nog sneller. Dit is ongetwijfeld te danken aan een combinatie van factoren, niet in de laatste plaats de De interesse van babyboomers in alternatieve gezondheidszorg en hun spirituele en morele verwarring.

Of de westerse Yoga-beweging aantrekkelijk zal blijven voor westerlingen, hangt af van de mate van integriteit en authenticiteit waarmee beoefenaars deze beoefenen. Westerse Yoga moet niet alleen worden geïnformeerd door de kennis van moderne wetenschap en geneeskunde, maar moet bovenal haar wortels stevig verankeren in de traditionele psychospirituele leringen van India. Ik waag het te stellen dat Yoga, na de wisselvalligheden van ten minste vijf millennia te hebben overleefd, zich staande zal houden in onze moderne wereld.

### Hoofdstuk 3 - Yoga: waarvoor?

We kunnen Yoga beoefenen om allerlei redenen: om fit te blijven; om gezond te blijven of onze gezondheid te herstellen; om ons zenuwstelsel in balans te brengen; om onze drukke geest te kalmeren; en om op een zinvollere manier te leven. Al deze doelen zijn onze aandacht en nastrevenswaardig.

Toch wordt Yoga al eeuwenlang gebruikt als een pad uit lijden (*duhkha*) en naar bevrijding (*moksha, nirvāna*) of verlichting (*bodhi*). Lang geleden erkenden de meesters van Yoga dat we nooit helemaal tevreden kunnen zijn met het leven totdat we de bron van geluk hebben gevonden die verder gaat dan plezier en pijn. Zelfs als we helemaal fit en gezond zijn, een relatief evenwichtig zenuwstelsel hebben en op een ogenschijnlijk zinvolle manier leven, voelen we ons diep van binnen nog steeds ongemakkelijk. We hoeven alleen maar diep genoeg te graven om voorbij alle lagen van beperkte voldoening te komen, het soort voldoening dat afhankelijk is van het hebben van precies de juiste soort externe omstandigheden. We kunnen gemakkelijk ontdekken of we echt tevreden en gelukkig zijn als we onze baan verliezen, ons huwelijk stukloopt of een goede vriend zich plotseling tegen ons keert. In het geval van een geweldige Yoga-meester zullen deze gebeurtenissen niet eens een rimpeling in zijn of haar geest veroorzaken.

Bij verlichting, wanneer de geest vrij is van verduisteringen, zullen noch genot noch pijn onze innerlijke vrijheid verminderen. Wij zijn puur Bewustzijn en één met de Bron van alle dingen. Dit is wat de Hindoe Yoga-traditie ook "Zelfrealisatie" noemt. Het Zelf, of de Geest, is bovenbewust, onsterfelijk, eeuwig vrij en onuitsprekelijk gelukkig. Vanuit een yogisch oogpunt is er geen hogere prestatie dan dit, noch is er een streven dat waardiger is dan dit. Want wanneer we onze ware aard hebben gerealiseerd, als puur Bewustzijn of Gewaarzijn, zal alles wat we doen worden doordrenkt met de vrijheid en gelukzaligheid van die realisatie. We zijn in alle omstandigheden in orde en kunnen alle omstandigheden verrijken met wijsheid en mededogen om andere wezens ten goede te komen.

Wat onze persoonlijke redenen om Yoga te beoefenen ook mogen zijn, het is goed om het traditionele doel van Yoga in gedachten te houden. Dit voorkomt dat we vastlopen met een bepaalde beperkte prestatie. Yoga probeert ons volledige potentieel aan te boren.