

SWAMI VIVEKANANDA

# RAJA-YOGA

Vierde druk



N. KLUWER - DEVENTER

Nederlandse bewerking van  
Jhr. G. H. F. C. van Suchtelen  
van de Haere

© Copyright 1971 Uitgeverij N. Kluwer N.V.



## EEN WOORD VOORAF VAN DE VERTALER

Swami Vivekananda, de schrijver van dit boek, Raja-Yoga, in de Engelse taal geschreven, hetwelk hier in vertaling volgt werd geboren in 1863 in Calcutta en overleed in 1902 in het door hem en zijn mede-broeders gestichte klooster te Belur Math, nabij Calcutta. De Swami, een Hindoe-Yogi, een monnik, heeft zijn korte leven geheel gewijd aan de religieuze herleving van de volkeren van India. De religieus-filosofische wereldbeschouwing der Hindoes, de Vedanta, die hij tot de gehele mensheid gericht achtte, droeg hij tevens uit in de Verenigde Staten en Engeland, waar hij talrijke lezingen hield en cursussen in Yoga gaf.

Zijn boodschap zou in de volgende woorden vervat kunnen worden: „Mens, o mens, indien gij God zoekt, zal de mensheid behouden blijven; indien gij God vergeet, zal de mensheid ten onder gaan.”

In het onderhavige boek geeft hij als het ware een wetenschappelijke methode aan om door concentratie en meditatie, onder bevoegde leiding, tot Godsbeleving hier op aarde te komen. Hetzij in dit leven, hetzij in een der volgende levens. Zijn uiteenzettingen werpen een vloed van licht op Jezus' leven en werken.

Voor verdere biografische bijzonderheden over Vivekananda en zijn heilige voorganger Sri Ramakrishna (1863-1886) worde o.a. verwezen naar de werken van Romain Rolland „Het Leven van Ramakrishna”, „Het Leven van Vivekananda”, „Het Universele Evangelie van Vivekananda”, verschenen bij Van Loghum Slaterus' Uitgevers-Maatschappij N.V. Arnhem.

De beide andere werkjes van Vivekananda, Karma-Yoga (Godsbeleving langs de weg van onzelfzuchtige arbeid) en Bhakti-Yoga (Godsbeleving langs de weg der devotie voor de Persoonlijke God, die dezelfde is als het Oneindige,

Absolute, Onveranderlijke Wezen) en Jnana-Yoga (Godsbeleving langs de weg der kennis) zijn reeds in vertaling verschenen bij N. Kluwer, Deventer.

Daar de psychologie der Hindoe-wijzen verschilt van die der Westerse denkers en psychologen (hiervoor wordt verwezen naar het boek „Hindu Psychology, its meaning for the West” door Swami Akhilananda) en Vivekananda het begrip „mind” bezigt voor de verschillende aanzichten van 's mensen innerlijk zoals „rede, denken, voelen en willen, onderbewust, bewust en bovenbewust”, is dit begrip in hoofdzaak door de „geest” vertaald. Uit het verband van de tekst blijkt dan, welk aspect bedoeld wordt.

Moge Raja-Yoga bijdragen tot versterking van het religieus besef en een betere harmonie der verschillende godsdiensten en geestelijke stromingen.

G. VAN SUCHTELEN VAN DE HAERE

Voorburg

Sinds de dageraad der historie heeft men melding gemaakt van verschillende buitengewone verschijnselen, die zich bij de mensen hebben voorgedaan. Aan getuigenis ter staving van zulke gebeurtenissen is in de moderne tijden geen gebrek, zelfs in gemeenschappen, levende in het volle licht der moderne wetenschap. Het grootste gedeelte van zulk bewijsmateriaal is onbetrouwbaar, daar zij van onwetende, bijgelovige of bedrieglijke personen komt. In vele gevallen zijn de zogenaamde wonderen nabootsingen. Maar wat bootsen zij na? Het getuigt niet van een oprechte en wetenschappelijke houding om iets te verwerpen zonder een juist onderzoek. Oppervlakkige geleerden, niet in staat de verschillende buitengewone geestelijke verschijnselen te verklaren, streven er zelfs naar hun bestaan te ontkennen. Ze zijn daarom meer te laken dan diegenen, die denken, dat hun gebeden beantwoord worden door een wezen, of wezens, boven de wolken, of diegenen, die geloven, dat zulke wezens als gevolg van hun verzoeken de loop van het heelal zullen veranderen. De laatsten hebben de verontschuldiging van onwetendheid, of ten minste van een verkeerde opvoeding, die hen afhankelijkheid van zulke wezens leerde, een afhankelijkheid, die een deel van hun ontaarde natuur is geworden. De eersten hebben deze verontschuldiging niet.

Duizenden jaren lang zijn zulke verschijnselen bestudeerd, onderzocht en onder algemene wetten gebracht, het gehele gebied van de religieuze vermogens van de mens is geanalyseerd en de wetenschap der Raja-Yoga is daarvan het praktische gevolg. Raja-Yoga ontkent niet het bestaan van feiten, die moeilijk te verklaren zijn, zoals dit door sommige moderne geleerden op een onvergeeflijke wijze werd gedaan; integendeel zij deelt de bijgelovigen vriendelijk, doch in duidelijke bewoordingen mede, dat de wonderen en het ver-

horen van gebeden en de krachten des geloofs, hoewel waar als feiten, niet begrijpelijk kunnen worden gemaakt door bijgelovige verklaringen, dat ze toe te schrijven zijn aan de bemiddeling van een wezen of wezens, boven de wolken tronend. Zij verklaart, dat elk mens slechts een kanaal is voor de oneindige oceaan van kennis en macht, welke achter de mensheid staat. Zij leert, dat in de mens verlangens en behoeften aanwezig zijn en dat in de mens ook de macht aanwezig is tot de vervulling van hen; en dat waar en wanneer ook maar een verlangen bevredigd, een behoefte vervuld, een gebed verhoord is, de voorziening uit deze oneindige voorraadschuur geschiedt en niet door een of ander bovennatuurlijk wezen. De idee van bovennatuurlijke wezens mag in zeker opzicht de kracht tot handelen in de mens opwekken, maar zij brengt ook geestelijk verval. Zij brengt afhankelijkheid, zij brengt vrees, zij brengt bijgeloof. Zij ontaardt in een afschuwelijk geloof in de natuurlijke zwakheid van de mens. Er bestaat niets bovennatuurlijks, zegt de Yogi, maar er zijn in de natuur grove en subtiële manifestaties. De subtiële zijn de oorzaken, de grove de gevolgen. De grove kunnen gemakkelijk door de zintuigen worden waargenomen; de subtiële niet. De toepassing van Raja-Yoga leidt tot het verkrijgen van de subtielere waarnemingen.

Al de orthodoxe systemen der Indische filosofie hebben één doel, de bevrijding van de ziel door vervolmaking. De methode geschiedt door Yoga. Het woord Yoga omvat een onmetelijk gebied, maar zowel de Sankhya- als de Vedantischolen verwijzen naar Yoga in de een of andere vorm.

Het onderwerp van dit boek is die vorm van Yoga, bekend als Raja-Yoga. De Aforismen van Patanjali zijn de hoogste autoriteit over Raja-Yoga en vormen haar handboek. De andere filosofen, hoewel op enige filosofische punten afwijkend van Patanjali, hebben als regel aan zijn methode van oefening de voorkeur gegeven. Het eerste deel van dit boek

bestaat uit verscheidene lezingen, door de schrijver voor klassen in New York gehouden. Het tweede gedeelte is een nogal vrije vertaling van de aphorismen (Soetras) van Patanjali, met een doorlopend commentaar. Er is gepoogd technische namen zoveel mogelijk te vermijden en een vrije en gemakkelijke spreekstijl te bewaren. In het eerste gedeelte zijn enige eenvoudige en bijzondere aanwijzingen gegeven voor de student, die zich hierin praktisch wil oefenen, „maar al zulke worden er bijzonderlijk en ernstig aan herinnerd dat, met enkele uitzonderingen, Yoga slechts veilig geleerd kan worden onder rechtstreekse persoonlijke leiding van een leraar”. Indien deze lezingen er in slagen mogen een verlangen wakker te roepen naar verdere inlichtingen terzake, zal de leraar zekerlijk niet op zich laten wachten.

Het systeem van Patanjali berust op het systeem van de Sankhyas, de geschilpunten zijn slechts zeer gering. De twee meest belangrijke verschillen zijn, ten eerste, dat Patanjali een Persoonlijke God aanvaardt in de vorm van een eerste leraar, terwijl de enige God, die de Sankhyas aanvaardden, een bijna volmaakt wezen is, tijdelijk bestuurder van een scheppingsperiode. In de tweede plaats verklaren de Yogis dat de geest evenals de ziel of Poeroesha aldoordringend is en de Sankhyas huldigen dit standpunt niet.

DE SCHRIJVER

## INHOUD

Voorwoord van de vertaler . . . . .	5
Voorwoord van de schrijver . . . . .	7

### RAJA-YOGA

Inleiding . . . . .	13
De eerste stappen . . . . .	26
Prâna . . . . .	36
Het psychisch Prâna . . . . .	50
Het beheersen van het psychisch Prâna . . . . .	57
Prâtyâhâra en Dhâranâ . . . . .	63
Dhyâna en Samâdhi . . . . .	71
Raja-Yoga in het kort . . . . .	82

### PATANJALI'S YOGA-APHORISMEN

Inleiding . . . . .	91
Concentratie: Haar geestelijk nut . . . . .	97
Concentratie: Haar beoefening . . . . .	134
Vermogens . . . . .	169
Onafhankelijkheid . . . . .	186

## RAJA-YOGA





## HOOFDSTUK I

### INLEIDING

Al onze kennis berust op ervaring. Wat wij afgeleide kennis noemen, waarbij wij van het minder tot het meer algemene overgaan, of van het algemene tot het bijzondere afdalen, heeft ervaring als basis. In wat de exacte wetenschappen genoemd worden, vindt men gemakkelijk de waarheid, omdat zij tot de bijzondere ervaringen van elk mens spreekt. De wetenschappelijke mens zegt U niet iets te geloven, maar hij heeft bepaalde resultaten verkregen door zijn eigen ervaringen, en al redenerend doet hij, wanneer hij ons vraagt in zijn conclusies te geloven, een beroep op een algemene ervaring van de mensheid. In iedere exacte wetenschap is er een basis, die de gehele mensheid gemeen heeft, zodat wij dadelijk de waarheid of onjuistheid der daaruit getrokken conclusies kunnen zien. Welnu, de vraag is, heeft religie zo'n basis of niet? Ik zal de vraag zowel positief als negatief moeten beantwoorden. Over het algemeen wordt in de gehele wereld geleerd dat religie gebaseerd is op geloof en vertrouwen, en in de meeste gevallen bestaat zij slechts uit verschillende stelsels van theorieën en dat is de reden, waarom wij zien dat alle religies met elkaar twisten. Verder zijn deze theorieën gebaseerd op geloof. De ene mens zegt, dat er een verheven Wezen boven de wolken troont en het ganse heelal bestuurt en hij vraagt mij dat te geloven alleen op de autoriteit van zijn bewering. Op dezelfde wijze kan ik mijn eigen ideeën hebben, welke ik anderen vraag te geloven en als ze om een reden vragen, kan ik ze er geen enkele geven. Hierdoor hebben religie en metafysische filosofie tegenwoordig een slechte naam. Elk welopgevoed mens schijnt te zeggen: „O, die religies zijn maar groepen theorieën zonder enige standaard om ze te beoordelen, terwijl elk mens zijn eigen

geliefkoosde ideeën predikt". Niettegenstaande dat is er een basis van universeel geloof in religie, waarop al de verschillende theoretieën en al de verschillende sekten in verschillende landen berusten. Als wij hun basis opzoeken, zien wij, dat zij ook op universele ervaringen zijn gebaseerd.

In de eerste plaats, wanneer gij al de verschillende religies der wereld analyseert, zult U bemerken, dat zij in twee klassen verdeeld zijn, die *met* een boek en die *zonder* een boek. Die met een boek zijn de sterkste en hebben het grootste aantal volgelingen. Die zonder een boek zijn voor het grootste deel uitgestorven en de weinige nieuwe hebben zeer weinig volgelingen. Toch huldigt men in het algemeen de opvatting, dat de waarheden, die zij leren, de resultaten van de ervaringen van bijzondere personen zijn. De Christen vraagt U te geloven in zijn religie, in Christus te geloven en in Hem als de incarnatie van God te geloven, te geloven in een God, in een ziel en in een betere staat van die ziel. Als ik hem naar de redelijke grondslag ervan vraag, zegt hij, dat hij in hen gelooft. Maar indien gij naar de hoofdbron van het Christendom gaat, zult U bemerken, dat zij gegrondvest is op ervaring. Christus zeide, dat hij God zag; de discipelen zeiden dat zij God voelden; en zo verder. Eveneens is het in het Boeddhisme de ervaring van Boeddha. Hij beleefde bepaalde waarheden, zag ze, kwam in aanraking met hen en predikte hen tot de wereld. Zo ook bij de Hindoes; in hun boeken verklaren de schrijvers, die Rishis of wijzen genoemd worden, dat zij bepaalde waarheden „zagen” en deze predikten zij. Dus is het duidelijk, dat al de religies der wereld gebouwd zijn op die éne universele en onwrikbare basis van al onze kennis — rechtstreekse ervaring. De leraars zagen allen GOD; zij zagen allen hun eigen zielen, zij zagen hun toekomst, zij zagen hun eeuwigheid en wat zij zagen, dat predikten zij. Er is echter alleen dit verschil, dat bij de meeste van die religies een bijzondere eis naar voren wordt gebracht,

vooral in de moderne tijden, nl. dat deze ervaringen tegenwoordig onmogelijk zijn; zij waren alleen mogelijk bij een paar mensen, die de eerste stichters der religies waren, die nadien hun namen droegen. Tegenwoordig zijn deze ervaringen in onbruik geraakt en daarom moeten wij nu religie op geloof aanvaarden. Dit ontken ik totaal. Indien er een bepaalde ervaring in deze wereld in enige bijzondere tak van kennis mogelijk is geweest, volgt er absoluut uit, dat die ervaring millioenen malen tevoren mogelijk is geweest en eeuwig herhaald zal worden. Uniformiteit is de strenge wet der natuur; wat eens gebeurde kan altijd gebeuren.

De leraars der wetenschap der Yoga verklaren daarom, dat religie niet alleen is gebaseerd op de ervaring van de oude tijden, maar dat geen mens religieus kan zijn tenzij hijzelf dezelfde waarnemingen heeft. Yoga is de wetenschap, die ons leert hoe tot deze waarnemingen te komen. Het heeft niet veel nut over religie te preken, tenzij men haar gevoeld heeft.

Waarom is er zoveel onrust, zoveel strijd en twist in de naam van God? Er is meer bloed vergoten in de naam van God dan om enige andere oorzaak, omdat de mensen nooit naar de hoofdbron zelf gingen; zij stelden zich slechts tevreden met een verstandelijke instemming met de gewoonten van hun voorvaderen en wilden dat anderen hetzelfde deden. Welk recht heeft een mens te zeggen dat hij een ziel heeft, als hij haar niet voelt, of dat er een God is, indien hij Hem niet ziet? Indien er een God is, moeten wij Hem zien, indien er een ziel is, moeten wij haar waarnemen; anders is het beter niet te geloven. Het is beter een uitgesproken atheïst dan een veinzaard te zijn. De moderne opvatting, aan de ene kant, van de „geleerden” is, dat religie en metafysica en al het zoeken naar een verheven Wezen, nutteloos zijn; aan de andere kant schijnt het de opvatting van de half-opgevoeden te zijn, dat deze dingen werkelijk geen basis hebben; hun

enige waarde ligt in het feit, dat zij sterke drijvende krachten zijn om de wereld goed te doen. Indien de mensen in een God geloven, kunnen zij goed en zedelijk worden en dus goede burgers zijn. Wij kunnen hen niet laken voor zulke opvattingen, aangezien al de leringen, die deze mensen krijgen, bestaan in eenvoudig maar te geloven in een eeuwig woordenspel zonder enige achtergrond. Men vraagt hen van woorden te leven; kunnen zij dat? Indien zij het konden, zou ik niet de geringste achting voor de menselijke natuur hebben. De mens wenst de waarheid, wil de waarheid voor zichzelf ervaren; wanneer hij haar begrepen heeft, beleefd heeft, haar in het diepst van zijn hart gevoeld heeft, dan alleen, verklaren de Vedas, zouden alle twijfelingen verdwijnen, alle duisternis zou verdreven worden en alle verwrongenheid zou recht gezet worden. „Gij kinderen der onsterfelijkheid, zelfs diegenen, die in de hoogste sfeer vertoeven, de weg is gevonden; er is een uitweg uit al deze duisternis en die vindt gij door Hem te zien, die boven alle duisternis verheven is; er is geen andere weg.”

De wetenschap der Raja-Yoga stelt zich voor de mensheid een praktische en wetenschappelijke methode tot het bereiken van deze waarheid voor te leggen. In de eerste plaats moet elke wetenschap haar eigen methode van onderzoek hebben. Indien gij een astronoom wilt worden, en gaat roepen „Astronomie, Astronomie”, zult gij het nooit worden. Dit geldt ook voor Chemie. Men moet een bepaalde methode volgen. U moet naar een laboratorium gaan, verschillende stoffen nemen, ze vermengen, samenstellen, proeven er mede nemen en daaruit ontstaat dan de kennis van Chemie. Indien gij een astronoom wilt worden, moet gij naar een sterrenwacht gaan, een telescoop nemen, de sterren en planeten bestuderen, en dan zult gij een astronoom worden. Elke wetenschap moet haar eigen methode hebben. Ik zou voor U duizend preken kunnen houden, maar zij zouden U niet religieus maken, ten-

zij U de methode toepast. Dit zijn de waarheden van de wijzen van alle landen, van alle eeuwen, van reine en onzelfzuchtige mensen, die slechts één motief hadden en wel om de wereld goed te doen. Zij verklaren allen, dat zij een waarheid gevonden hebben hoger dan wat de zinnen ons kunnen geven en zij nodigen tot onderzoek uit. Zij vragen ons de methode ter hand te nemen en eerlijk toe te passen en dan, als wij deze hogere waarheid niet vinden, zullen wij pas het recht hebben te zeggen, dat er geen waarheid school in de bewering, maar voordat wij dat gedaan hebben, zijn wij niet redelijk, wanneer wij de waarheid van hun beweringen ontkennen.

Dus moeten wij met vertrouwen arbeiden, de voorgeschreven methoden toepassen en het licht zal komen.

Om kennis te vergaren maken wij gebruik van het middel der veralgemening en veralgemening berust op waarneming. Wij bestuderen eerst feiten, generaliseren dan en trekken vervolgens conclusies of stellen beginselen vast. De kennis van de geest, van de innerlijke natuur van de mens, van het denken, kan nooit verworven worden, tenzij wij eerst het vermogen hebben om de feiten waar te nemen, die zich innerlijk afspelen. Het is vergelijkenderwijs gemakkelijk feiten in de uiterlijke wereld te bestuderen, want vele instrumenten zijn hiervoor uitgevonden, maar in de innerlijke wereld hebben wij geen instrument om ons te helpen. Toch weten wij, dat wij moeten observeren ten einde een werkelijke wetenschap te verkrijgen. Zonder een juiste analyse zal elke wetenschap hopeloos zijn, louter theorie, en daarom zijn al de psychologen onder elkaar aan het twisten sinds het begin der tijden, met uitzondering van die weinigen, die de middelen tot waarneming vonden.

De wetenschap der Raja-Yoga stelt zich in de eerste plaats voor zulk een middel te verschaffen om de innerlijke toestanden gade te slaan. Het instrument is de geest zelf. Het

opmerkingsvermogen zal, mits juist geleid en gericht op de innerlijke wereld, de geest analyseren en feiten voor ons aan het licht te brengen. De krachten van de geest zijn als verspreide lichtstralen; wanneer zij geconcentreerd worden, brengen zij licht. Dit is ons enige middel tot kennis. Ieder gebruikt het, zowel in de uiterlijke als in de innerlijke wereld; maar wat de psycholoog betreft, hij moet dezelfde haarfijne waarneming, welke de wetenschappelijke mens op de uiterlijke wereld richt, op de innerlijke wereld richten, en dit vereist heel veel oefening. Van onze jeugd af hebben wij geleerd alleen aandacht aan uiterlijke dingen te schenken, maar nooit aan innerlijke dingen, vandaar dat de meesten van ons het vermogen om het innerlijk mechanisme gade te slaan bijna verloren hebben. De geest als het ware naar binnen richten, hem verhinderen naar buiten te gaan, en dan al zijn krachten te concentreren, en ze te richten op de geest zelf, zodat hij zijn eigen aard leert kennen, zichzelf analyseert, is zeer zwaar werk. Toch is dat de enige manier om te komen tot wat een wetenschappelijke benadering van het onderwerp genoemd wordt.

Wat is het nut van zulke kennis? In de eerste plaats is de kennis zelf de hoogste beloning van kennis en in de tweede plaats heeft het ook zijn nut. Het zal al onze ellende wegnemen. Wanneer door het analyseren van zijn eigen geest de mens als het ware van aangezicht tot aangezicht komt met iets, dat nooit vernietigd wordt, iets, dat in zich zelf eeuwig rein en volmaakt is, zal hij niet meer ellendig, niet meer ongelukkig zijn. Alle ellende vloeit voort uit vrees, uit onbevredigd verlangen. De mens zal inzien, dat hij nooit sterft en dan zal hij geen vrees voor de dood meer hebben. Wanneer hij weet dat hij volmaakt is, zal hij geen vergeefs verlangen meer hebben en wanneer deze beide oorzaken afwezig zijn, zal er geen ellende meer zijn — er zal volmaakte gelukzaligheid zijn, zelfs in dit lichaam.

Er is maar één methode om tot deze kennis te geraken en die wordt concentratie genoemd. De chemicus in zijn laboratorium brengt al de krachten van zijn geest op één punt tezamen, en richt ze op de stoffen, die hij analyseert en ontdekt dan hun geheimen. De astronoom concentreert al de krachten van zijn geest en projecteert ze door zijn telescoop op de hemel en de sterren; de zon en de maan openbaren hun geheimen aan hem. Hoe meer ik mijn geest kan concentreren op de zaak waarover ik tot U spreek, hoe meer licht ik er op kan werpen. U luistert naar mij en hoe meer U Uw gedachten concentreert, des te duidelijker zult U begrijpen wat ik te zeggen heb.

Hoe is al de kennis in de wereld anders gewonnen dan door de concentratie van de krachten van de geest? De wereld is bereid haar geheimen op te geven, indien wij maar weten hoe te kloppen, hoe haar de noodzakelijke slag te geven. De kracht en de sterkte van de slag komen door concentratie. Er is geen grens aan de kracht van de menselijke geest. Hoe meer geconcentreerd hij is, hoe meer kracht er op één punt gericht kan worden; dat is het geheim.

Het is gemakkelijk de geest op uiterlijke dingen te concentreren, de geest gaat vanzelf naar buiten; maar niet in het geval van religie of psychologie of metafysica, waar het subject en het object één zijn. Het object is innerlijk, de geest zelf is het object en het is noodzakelijk de geest zelf te bestuderen, de geest die de geest bestudeert. Wij kennen het vermogen van de geest „overdenking” genaamd. Ik spreek tot U; doch tegelijkertijd sta ik als het ware terzijde, als een tweede persoon, en weet en hoor, wat ik spreek. U werkt en denkt tegelijk, terwijl een deel van Uw geest terzijde staat en ziet wat gij denkt. De krachten van de geest moeten geconcentreerd en op zichzelf gericht worden en zoals de donkerste plaatsen hun geheimen prijsgeven voor de doordringende stralen van de zon, zo zal ook deze geconcentreerde geest tot

zijn eigen innerlijkste geheimen doordringen. Aldus zullen wij tot de basis van het geloof komen, de werkelijke ware religie. Wij zullen zelf waarnemen, dat wij zielen hebben, of het leven vijf minuten duurt of eeuwig, of er een God in het heelal is of niet. Alles zal ons geopenbaard worden. Dit is wat Raja-Yoga zich voorstelt te leren. Het doel van al haar leringen is hoe de geest te concentreren, dan hoe de diepste schuilhoeken van ons eigen innerlijk te ontdekken, vervolgens zijn inhoud onder algemene wetten te brengen en onze eigen conclusies daaruit te trekken. Zij stelt daarom nooit de vraag wat onze religie is, of wij Deïsten of Atheïsten, Christenen, Joden of Boeddhisten zijn. Wij zijn mensen; dat is voldoende. Elk mens heeft het recht en de kracht om religie te zoeken; elk mens heeft het recht naar de reden van het waarom te vragen en zijn vraag door zichzelf beantwoord te zien, indien hij slechts de moeite daartoe neemt.

Tot zover dan zien wij, dat in de studie van deze Raja-Yoga geen vertrouwen of geloof nodig is. Geloof niets, tenzij U het zelf vindt; dat is het wat zij ons leert. De waarheid heeft geen steun nodig om zich te handhaven. Zoudt U willen beweren, dat de feiten van ons waakbewustzijn dromen of verbeeldingen ten bewijze nodig hebben? Zeker niet. Deze studie van Raja-Yoga duurt heel lang en vereist voortdurende beoefening. Een deel van deze beoefening is lichamelijk, maar het voornaamste is geestelijk. Naarmate wij vorderen, zullen wij zien hoe nauw de geest met het lichaam verbonden is. Indien wij geloven dat de geest eenvoudig een fijner deel van het lichaam is, en dat de geest op het lichaam inwerkt, dan spreekt het vanzelf, dat het lichaam terugwerkt op de geest. Indien het lichaam ziek is, wordt de geest ook ziek. Indien het lichaam gezond is, blijft de geest gezond en sterk. Wanneer men toornig wordt, wordt de geest verstoord; eveneens wanneer de geest verstoord is, wordt het lichaam ook verstoord. Bij het grootste deel der mensheid staat de geest



sterk onder de contrôle van het lichaam, daar hun geest zeer weinig ontwikkeld is. Het grootste deel der mensheid staat niet ver van de dieren af. Dit niet alleen, maar in vele gevallen is de macht tot beheersing bij hen slechts iets hoger dan dat van de lagere dieren. Wij hebben onze geest zeer weinig in bedwang. Daarom moeten wij om die beheersing te verkrijgen, die beheersing van lichaam en geest, bepaalde hulpmiddelen aanvaarden; wanneer het lichaam voldoende beheerst wordt, kunnen wij de behandeling van de geest ter hand nemen. Door de geest te bewerken, kunnen wij hem beheersen, hem laten werken zoals wij willen en hem dwingen zijn krachten te concentreren, zoals wij het verlangen.

Volgens Raja-Yoga is de uiterlijke wereld slechts de grove vorm van de innerlijke of fijnere. Het fijnere is altijd de oorzaak, het grovere het gevolg. Dus de uiterlijke wereld is het gevolg, de innerlijke de oorzaak. Op dezelfde wijze zijn de uiterlijke krachten eenvoudig de grovere vormen van datgene, waarvan de innerlijke krachten de fijnere zijn. De mens die ontdekt en geleerd heeft hoe met de innerlijke krachten om te gaan, krijgt de ganse natuur onder zijn beheersing. De Yogi stelt zich ten doel om niet minder dan het gehele heelal te veroveren, de gehele natuur te beheersen. Hij wil het punt bereiken waar, wat wij de „natuurwetten” noemen, deze geen invloed over hem uitoefenen, waar hij in staat zal zijn boven hen alle uit te stijgen. Hij zal meester van de ganse natuur zijn, innerlijk en uiterlijk. De vooruitgang en beschaving van het menselijk ras betekenen eenvoudig het beheersen van deze natuur.

Verschillende rassen volgen verschillende processen om de natuur te beheersen. Evenals in dezelfde gemeenschap enigen de uiterlijke natuur willen beheersen, en anderen de innerlijke, zo zijn er onder de rassen enige, die de uiterlijke natuur willen beheersen en andere de innerlijke. Sommigen zeggen, dat door het beheersen van de innerlijke natuur wij alles

beheersen. Anderen zeggen door het beheersen van de uiterlijke natuur beheersen wij alles. Tot het uiterste doorgevoerd hebben beide gelijk, omdat er in de natuur niet zulk een verdeling van uiterlijk of innerlijk is. Dit zijn fictieve begrenzingen, die nooit bestonden. De externalisten en de internalisten zijn bestemd om elkaar op hetzelfde punt te ontmoeten, wanneer beiden de uiterste grens van hun kennis bereiken. Net zoals een natuurkundige, wanneer hij zijn kennis tot haar grenzen uitstrekt, bemerkt dat zij overgaat in metafysica, evenzo zal een metafysicus inzien, dat wat hij geest en stof noemt, slechts schijnbare onderscheidingen zijn, daar de Werkelijkheid Eén is.

Het einddoel van alle wetenschappen is het vinden van de eenheid, de Ene, waaruit het vele wordt voortgebracht, die Ene, die als het vele bestaat. Raja-Yoga stelt zich voor te beginnen met de innerlijke wereld, de innerlijke natuur te bestuderen, en daardoor het geheel te beheersen — zowel uiterlijk als innerlijk. Het is een zeer oude poging. India is haar bijzonder bolwerk geweest, maar andere volkeren hebben het ook geprobeerd. In de Westerse landen werd het beschouwd als mystiek en de mensen, die het wensten te beoefenen, werden als heksen en tovenaars verbrand of gedood. In India viel het om verschillende redenen in handen van personen, die negentig procent van de kennis vernietigden en van de rest een groot geheim trachtten te maken. In de moderne tijd zijn er in het Westen zogenaamde leraars opgestaan, erger dan die in India, omdat de laatsten iets wisten, terwijl deze moderne uitleggers niets weten.

Alles wat geheim en geheimzinnig in deze systemen is, moet onmiddellijk verworpen worden. De beste gids in het leven is kracht. Vermijdt in religie, zowel als in alle andere zaken, alles wat U verzwakt, hebt er niets mee te maken. Het heeft Yoga bijna vernietigd, een van de meest grootse wetenschappen. Vanaf de tijd dat zij ontdekt werd, meer dan vier

duizend jaar geleden, werd Yoga volmaakt uitgestippeld, geformuleerd en gepredikt in India. Het is een opvallend feit, dat hoe moderner de commentator is, des te groter de fouten zijn die hij maakt, terwijl hoe ouder de schrijver is, des te redelijker hij is. De meeste moderne schrijvers spreken over alle soorten van geheimzinnigheden. Aldus viel Yoga in de handen van een paar personen, die er een geheim van maakten in plaats van het volle daglicht der rede er op te laten schijnen. Zij deden dat om de krachten voor zichzelf te houden.

In de eerste plaats is er geen geheim in wat ik leer. Het beetje wat ik weet zal ik U vertellen. Zover als ik het kan beredeneren, zal ik het doen, maar betreffende datgene wat ik niet weet, zal ik U slechts vertellen wat de boeken zeggen. Het is verkeerd blindelings te geloven. U moet Uw eigen rede en oordeel oefenen; U moet praktisch oefenen en zien of deze dingen gebeuren of niet. Net zo als U elke andere wetenschap zoudt ter hand nemen, moet gij evenzo op precies dezelfde manier deze wetenschap ter hand nemen en bestuderen. Er is noch enig mysterie noch enig gevaar aan verbonden. In zoverre zij waarheid bevat, behoort het in het openbaar, in het heldere daglicht gepredikt te worden. Elke poging om deze dingen geheimzinnig te maken schept groot gevaar.

Voordat ik verder ga, zal ik U iets van de Sankhya-filosofie vertellen, waarop de gehele Yoga berust. Volgens de Sankhya-filosofie is het verloop van de waarneming (perceptie) als volgt: de aandoeningen (affecten) der uiterlijke objecten worden door de uitwendige instrumenten naar hun respectievelijke hersencentra of organen gebracht, de organen brengen de aandoeningen naar het verstand (manas), het verstand naar het beslissende vermogen (boeddhi), van haar ontvangt de Poeroesha (de ziel) ze, wanneer waarneming volgt. Vervolgens geeft zij als het ware de order terug aan de bewegingscentra om het nodige te verrichten. Met uitzondering van de Poeroesha zijn al deze stoffelijk, maar de geest is van een veel

fijnere stof dan de uiterlijke instrumenten. Die substantie waaruit de geest is samengesteld, vormt ook de fijnere stof, de Tanmatras genaamd. Deze gaan over in een grovere vorm en vormen de uiterlijke stof. Dat is psychologie van de Sankhya. Zodat er tussen het intellect en de grovere stof der uiterlijke wereld slechts een graadverschil is. De Poeroesha is het enige wat onstoffelijk is. De geest is als het ware een instrument in de handen van de ziel, waardoor de ziel uiterlijke objecten opvangt. De geest verandert en trilt voortdurend en kan, in volmaakte toestand, zich aan verscheidene organen, aan een, of aan geen hechten. Bijv. wanneer ik met grote oplettendheid naar de klok luister, zal ik misschien niets doen, hoewel mijn ogen open kunnen zijn, wat aantoonst, dat de geest zich niet gehecht heeft aan het gezichtsorgaan, omdat hij zich gehecht heeft aan het gehoororgaan. Maar de volmaakte geest kan op alle organen gelijktijdig gericht worden. Hij heeft de zelfbespiegelende macht om in zijn eigen diepte te kijken. Deze zelfbespiegelende macht wil de Yogi bereiken; door de krachten van de geest te concentreren en ze naar binnen te richten, zoekt hij te weten te komen wat er innerlijk geschiedt. Hierbij is geen sprake van louter geloof; het is de analyse door bepaalde filosofen bereikt. Moderne fysiologen vertellen ons, dat de ogen niet de gezichtsorganen zijn, maar dat het orgaan in een van de zenuwcentra van de hersenen is en zo is het met alle zintuigen; zij vertellen ons ook, dat deze centra van hetzelfde materiaal gevormd zijn als de hersenen zelf. De Sankhyas vertellen ons ook hetzelfde. De eerste is een bevestiging van natuurwetenschappelijk standpunt en de laatste van psychologisch standpunt; echter zijn beide hetzelfde. Ons veld van onderzoek ligt hier buiten.

De Yogi stelt zich voor die fijne staat van waarneming te bereiken, waarin hij al de verschillende bewustzijnstoestanden kan waarnemen. Zij moeten alle geestelijk waargenomen kunnen worden. Men kan waarnemen, hoe de indruk reist, hoe

het verstand (manas) haar ontvangt, hoe zij naar de beslissende instantie (boeddhi) gaat en hoe deze haar aan de Poeroesha doorgeeft. Daar elke wetenschap bepaalde voorbereidingen vereist en haar eigen methode heeft, welke gevolgd moet worden voor zij begrepen kan worden, geldt dit ook voor Raja-Yoga.

Bepaalde voorschriften met betrekking tot het voedsel zijn nodig; wij moeten zulk voedsel gebruiken, wat ons de zuiverste geest geeft. Indien U in een dierentuin gaat, zult U dit dadelijk bewezen zien. U ziet de olifanten, grote dieren, maar kalm en vriendelijk; en indien U naar de kooien van de leeuwen en tijgers gaat, zult U ze rusteloos vinden, zodat blijkt hoeveel verschil voedsel uitmaakt. Al de krachten die in dit lichaam werken, worden door voedsel voortgebracht, wij zien dat elke dag. Indien U begint te vasten, zal eerst Uw lichaam zwak worden, de lichamelijke krachten lijden er door; dan na een paar dagen zullen ook de geestelijke krachten er onder lijden. Eerst zal het geheugen het opgeven. Dan komt het punt, waarop U niet kunt denken, laat staan doordenken. Wij moeten er daarom in het begin op letten, welk soort voedsel wij eten en wanneer wij sterk genoeg geworden zijn, wanneer wij goede vorderingen hebben gemaakt, behoeven wij in dit opzicht niet meer zo voorzichtig te zijn. Terwijl de plant groeit, moet zij omheind worden opdat zij niet beschadigd wordt; maar wanneer zij een boom is geworden, wordt de omheining weggenomen; zij is sterk genoeg om alle aanvallen te weerstaan.

Een Yogi moet de twee uitersten van weelde en verzaking vermijden. Hij moet niet vasten of zijn lichaam kwellen; hij die dat doet, zegt de Gita, kan geen Yogi worden; hij, die vast, hij die waakt, hij die veel slaapt, hij die teveel werkt, hij die niet werkt, geen van dezen kan een Yogi worden.

## HOOFDSTUK II

### DE EERSTE STAPPEN

Raja-Yoga is in acht graden verdeeld. De eerste is Yama, niet-doden, waarheidszin, niet-stelen, onthouding en het niet aannemen van giften. De volgende is Niyama, netheid, tevredenheid, ontzegging, studie en zelfovergave aan God. Dan komt Asana of houding; Prânâyâma of beheersing van Prâna; Prativâhâra of het afhouden van de zintuigen van hun objecten; Dhâranâ of de geest eenpuntig op een plaats houden; Dhyâna of meditatie; en Samâdhi of bovenbewustzijn. De Yama en Niyama zijn, zoals wij zullen zien, zedelijke oefeningen; zonder deze twee zal geen oefening van Yoga baten. Wanneer deze twee beheerst worden, zal de Yogi de vruchten van zijn oefening beginnen te plukken; zonder deze zal zij nooit vrucht dragen. Een Yogi mag er niet aan denken iemand in gedachten, woord of daad kwaad te berokkenen. Genade zal niet alleen voor de mensen gelden, maar zal verder reiken en de gehele wereld omvatten.

De volgende stap is Asana, houding. Een reeks oefeningen, lichamenlijk en geestelijk, welke elke dag verricht moet worden, totdat bepaalde hogere toestanden zijn bereikt. Daarom is het zeer nodig, dat wij een houding vinden, die wij lang kunnen volhouden. Die houding, welke de gemakkelijkste voor iemand is, moet gekozen worden. Om te denken kan een bepaalde houding voor de ene mens zeer gemakkelijk zijn, terwijl zij voor een ander zeer moeilijk kan zijn. Wij zullen later zien, dat gedurende de studie van deze psychologische verschijnselen, er zich in het lichaam veel afspeelt. Zenuwstromen moeten verplaatst worden en een nieuwe doorgang gegeven worden. Er komen nieuwe trillingsgroepen, het hele gestel wordt als het ware opnieuw gevormd. Maar het grootste deel der werkzaamheid speelt zich langs de rugge-

graat af, zodat het absoluut noodzakelijk is, de ruggegraat vrij te houden, rechtop te zitten, de drie delen — borst, nek en hoofd — in een rechte lijn te houden. Laat het hele gewicht van het lichaam door de ribben dragen, en dan hebt gij een natuurlijke, gemakkelijke houding, met een rechte wervelkolom. U kunt gemakkelijk inzien, dat U geen zeer nobele gedachten kunt hebben met een ingevallen borst. Dit gedeelte van de Yoga is vrijwel gelijk aan dat van Hatha-Yoga, die zich geheel met het fysieke lichaam bezig houdt, omdat haar doel is, het lichaam zeer sterk te maken. Wij hebben er hier niets mede te maken, omdat haar oefeningen zeer moeilijk zijn en niet in één dag geleerd kunnen worden, en tenslotte niet tot grote geestelijke groei leiden. Vele van deze oefeningen zult gij bij Deisarte en andere leraars vinden, zoals bijv. het brengen van het lichaam in verschillende houdingen. Het doel van deze is fysiek, niet psychologisch. Er is geen spier in het lichaam, waarover een mens geen volmaakte beheersing kan verkrijgen. Het hart kan op zijn bevel tot stilstand worden gebracht of doorgaan en elk deel van het organisme kan eveneens beheerst worden.

Het resultaat van deze tak van Yoga is de mensen lang te laten leven; gezondheid is het voornaamste en het enige doel van Hatha-Yoga. Hij is besloten niet ziek te worden en hij wordt het ook nooit. Hij leeft lang; honderd jaar is niets voor hem; hij is nog jong en fris, als hij 150 is, zonder één grijs haar. Maar dat is alles. Een banyanboom leeft soms 5000 jaar, maar het is een banyanboom en niets meer. Dus indien een mens lang leeft, is hij slechts een gezond dier. Een of twee gewone lessen van de Hatha-Yogis zijn zeer nuttig. Bijv. sommigen van U zullen bij hoofdpijn er baat bij vinden om koud water door de neus te drinken zodra U 's morgens opstaat; de gehele dag zullen Uw hersens koel en in orde zijn en U zult nooit kou vatten. Het is heel gemakkelijk; steek Uw neus in het water, haal het door de neus op en gorgel in de keel.

Nadar men geleerd heeft flink rechtop te zitten, moet men, volgens bepaalde scholen, een oefening, het zuiveren van de zenuwen genaamd, volgen. Dit gedeelte is door sommigen verworpen, als niet tot Raja-Yoga behorende, maar daar zo'n grote autoriteit als de commentator Sankaracharya haar aanbeveelt, acht ik het juist haar te vermelden en ik zal zijn eigen aanwijzingen uit zijn commentaar op de Shvetashvatara-Oepanishad aanhalen. „De geest, van droesem gezuiverd door Prânâyâma, rust vast in God (Brahman); daarom wordt Prânâyâma uitgelegd. Eerst moeten de zenuwen gezuiverd worden, dan komt het vermogen om Prânâyâma te beoefenen. Het rechterneusgat met de duim dichthoudend, ademhalen door het linkerneusgat, naar vermogen; dan zonder enige onderbreking de lucht door het rechterneusgat uitademen, terwijl het linkerneusgat gesloten wordt. Dan door het rechterneusgat inademen en door het linkerneusgat uitademen, naar vermogen; wanneer dit drie of vijf keren op vier verschillende uren per dag beoefend wordt, voor zonsopgang, 's middags, in de avond en te middernacht, dan wordt in vijftien dagen of een maand zuiverheid der zenuwen bereikt; dan begint Prânâyâma.”

Oefening is absoluut noodzakelijk. U kunt elke dag uren naar mij zitten luisteren, maar indien gij niet oefent, komt gij geen stap verder. Het hangt geheel van de toepassing af. Wij zullen deze dingen nooit begrijpen, tenzij wij ze beproeven. Wij moeten ze zelf voelen en zien. Alleen maar luisteren naar verklaringen en theorieën is niet voldoende. In de praktijk zijn er verschillende belemmeringen. De eerste hinderpaal is een ongezond lichaam; indien het lichaam niet gezond is, zullen de oefeningen belemmerd worden. Daarom moeten wij het lichaam goed gezond houden; wij moeten er op letten wat wij eten en drinken en wat wij doen. Span U altijd in om het lichaam sterk te houden. Dat is alles; verder niets omtrent het lichaam. Wij moeten niet vergeten, dat gezondheid slechts



middel tot een doel is. Indien gezondheid het doel was, zouden wij gelijk de dieren zijn; dieren worden zelden ziek.

De tweede hinderpaal is twijfel; wij twijfelen altijd aan dingen, die wij niet zien. De mens kan niet alleen van woorden leven, hoe hij het ook probeert. Dus rijst er twijfel in ons op of er enige waarheid in deze dingen steekt of niet; zelfs de besten van ons twijfelen soms. Door oefening zien wij binnen een paar dagen een glimpje, genoeg om iemand aanmoediging en hoop te geven. Zoals een bepaalde commentator van Yoga-filosofie zegt: „Wanneer een bewijs, hoe gering ook, is verkregen, zal het ons vertrouwen in de gehele lering van Yoga geven.” Bijv. na de eerste paar maanden van oefening zult U merken, dat U de gedachten van een ander kunt lezen; zij komen in beeldvorm tot U. Misschien hoort U iets op verre afstand gebeuren, wanneer gij Uw geest concentreert met de wens om te horen. Deze glimpen zullen komen, eerst bij beetjes, maar genoeg om U vertrouwen en kracht en hoop te geven. Bijv. wanneer U Uw gedachten concentreert op de punt van Uw neus, zult U na een paar dagen de heerlijkste geur beginnen te ruiken, wat genoeg zal zijn om U te bewijzen, dat er bepaalde mentale waarnemingen zijn, die ervaren kunnen worden zonder de aanraking met fysieke objecten. Maar wij moeten altijd bedenken, dat dit alleen de middelen zijn; het doel, het einde van al deze training is bevrijding van de ziel. Absolute beheersing der natuur en niets minder dan dat, moet het doel zijn. Wij moeten de meesters en niet de slaven van de natuur zijn; noch het lichaam, noch het denken moet onze meester zijn; noch moeten wij vergeten, dat het lichaam van ons is en wij niet van het lichaam.

Een god en een demon gingen naar een grote wijze om het Zelf te leren kennen. Zij studeerden lange tijd met hem. Tenslotte zeide de wijze tot hen: „Gij zijt zelf het Wezen naar wie gij zoekt.” Allebei dachten ze dat hun lichaam het Zelf was. Zij gingen heel tevreden terug naar hun volk en

zeiden: „Wij hebben alles geleerd, wat er te leren valt; eet, drink en wees vrolijk; wij zijn het Zelf; er is niets buiten ons.” De aard van de demon was onwetend, verduisterd, dus vroeg hij nimmer verder, maar was volmaakt tevreden met het idee, dat hij God was, dat met het Zelf het lichaam bedoeld werd. De god had een reinere natuur. Hij beging eerst de fout te denken: „Ik dit lichaam, ben Brahman; houd het dus sterk en gezond, en goed gekleed en geeft het alle soorten van genoegens.” Maar na een paar dagen bemerkte hij, dat dat niet de bedoeling van de wijze, hun meester, kon zijn; er moet iets hogers zijn. Dus ging hij terug en zeide: „Leerde U mij, dat dit lichaam het Zelf was? Indien het zo is, waarom zie ik dan alle lichamen sterven, het Zelf kan niet sterven.” De wijze zeide: „Zoek, gij zijt Dat.” Toen dacht de god, dat het de levenskrachten waren, welke in het lichaam werken, die de wijze bedoelde. Maar na een poosje bemerkte hij, dat indien hij at, deze levenskrachten sterk bleven, maar indien hij vastte, werden zij zwak. De god ging toen terug naar de wijze en zeide: „Bedoelt U, dat de levenskrachten het Zelf zijn?” De wijze zeide: „Zoek het zelf uit; gij zijt Dat.” De god keerde toen naar huis terug, denkend dat het misschien zijn geest was, die het Zelf was. Maar na korte tijd zag hij, dat gedachten zo verschillend waren; nu eens goed, dan weer kwaad; het denken was te veranderlijk om het Zelf te kunnen zijn. Hij ging naar de wijze terug en zeide: „Ik denk niet, dat de geest het Zelf is; bedoelt U dat?” „Neen”, antwoordde de wijze, „gij zijt Dat; zoek zelf.” De god ging naar huis en zag tenslotte in, dat hij het Zelf was, verheven boven alle denken, Eén, zonder geboorte of dood, wie het zwaard niet kan doorboren of het vuur kan verbranden, wie de lucht niet kan drogen of het water kan smelten, het beginloze en eindeloze, het onbeweeglijke, het ontastbare, het alwetende, het almachtige Wezen; dat Het noch het lichaam noch het verstand was, maar boven hen alle verheven. Aldus werd hij bevredigd;

maar de arme demon vond de waarheid niet, omdat hij dol op zijn lichaam was.

Deze wereld telt veel van deze demonische karakters, maar er zijn ook nog enkele goden. Indien iemand aanbiedt een of andere wetenschap te leren, die het vermogen tot zinnelijke genietingen vergroot, kan men er een ganse menigte voor vinden. Indien men het hoogste doel wil tonen, dan vindt men slechts weinigen, die luisteren. Zeer weinigen hebben het vermogen om het hoogste te begrijpen, nog minder hebben het geduld om het te bereiken. Maar er zijn ook enkelen, die weten, dat zelfs indien het lichaam duizend jaar in stand gehouden kan worden, het resultaat tenslotte hetzelfde zal zijn. Wanneer de krachten, die het lichaam in stand houden, verdwijnen, moet het lichaam uiteenvallen. Geen mens werd ooit geboren, die kon beletten, dat zijn lichaam één ogenblik niet veranderde. Het lichaam is de naam voor een reeks veranderingen. „Zoals in een rivier de watermassa's elk ogenblik voor U veranderen, en er nieuwe massa's komen, die toch dezelfde vorm aannemen, geldt dit eveneens voor het lichaam.“ Echter het lichaam moet gezond en krachtig gehouden worden; het is het beste instrument dat wij hebben. Dit menselijk lichaam is het beste lichaam in het heelal, en een menselijk wezen is het grootste wezen. De mens is hoger dan alle dieren, dan alle engelen; niemand is groter dan de mens. Zelfs de Devas (goden) zullen weer naar beneden moeten komen om door middel van een menselijk lichaam tot bevrijding te geraken. De mens alleen bereikt volmaaktheid; zelfs de Devas bereiken het niet. Volgens de Joden en de Mohammedanen schiep God de mens, nadat Hij de engelen en al het andere had geschapen en nadat hij de mens had geschapen, vroeg Hij de engelen om hem eer te betuigen, en allen deden het uitgezonderd Iblis; dus vervloekte God hem en hij werd de Satan. De achtergrond van deze allegorie is de diepe waarheid, dat deze menselijke geboorte de grootste geboorte is, die wij krijgen

kunnen. De lagere schepping, het dier, is traag en hoofdzakelijk uit Tamas samengesteld. Dieren kunnen geen enkele hoge gedachte hebben; noch kunnen de engelen of de Devas tot onmiddellijke vrijheid geraken zonder menselijke geboorte. In de menselijke maatschappij is op dezelfde wijze te veel weelde of te grote armoede een grote hinderpaal voor de hogere ontwikkeling van de ziel. Uit de middenklasse komen de grote figuren der wereld. Hier zijn de krachten zeer gelijk verdeeld en in evenwicht.

Terugkerend tot ons onderwerp, komen wij nu tot de Prānāyāma, het beheersen van de ademhaling. Wat heeft dat te maken met het concentreren van de vermogens van de geest? De adem is als het ware het vliegwiel van deze machine, het lichaam. Bij een grote machine ziet U eerst het vliegwiel bewegen, en deze beweging wordt overgebracht naar fijner en fijner machinerie, totdat het gevoeligste en meest verfijnde mechanisme van de machine in beweging is. De adem is dat vliegwiel, die de bewegingskracht voor alles in dit lichaam levert en regelt.

Eens had een machtige koning een minister. Deze viel in ongenade. De koning beval hem tot straf boven in een zeer hoge toren op te sluiten. Dit geschiedde, en de minister moest daar omkomen. Hij had echter een trouwe gade, die 's nachts bij de toren kwam en die haar echtgenoot boven in de top toeriep wat zij moest doen om hem te helpen. Hij zeide haar de volgende nacht terug te komen en een lang touw, wat dik zeilgaren, pakdraad, en zijden draad, een kever en een beetje honig mede te brengen. Zich zeer verwonderend gehoorzaamde de vrouw haar echtgenoot, en bracht de verlangde artikelen mede. De echtgenoot zeide haar de zijden draad stevig aan de kever vast te binden, dan op zijn voelhorens een druppel honig te smeren en hem vrij te laten op de muur van de toren, met zijn kop naar boven. Zij volgde al deze opdrachten op, en de kever vertrok voor zijn lange reis. Daar hij de honig voor zich

rook, kroop hij langzaam omhoog, in de hoop de honig te bereiken, totdat hij ten laatste de top van de toren bereikte, waar de minister de kever greep, en de zijden draad pakte. Hij zeide zijn vrouw het andere eind aan de pakdraad te binden, en nadat hij het pakdraad opgetrokken had, deed hij hetzelfde met het zeilgaren en tenslotte met het touw. Toen was de rest gemakkelijk. De minister daalde met behulp van het touw langs de toren, en ontsnapte. In dit lichaam van ons is de ademhaling de „zijden draad“; door haar te bemeesteren en te leren beheersen verkrijgen wij het pakdraad van de zenuwstromen, en met deze het zeilgaren van onze gedachten, en tenslotte als wij het koord van het Prâna beheersen, bereiken wij de vrijheid.

Wij weten niets van onze eigen lichamen; wij kunnen het niet weten. Op zijn hoogst kunnen wij een dood lichaam nemen, en het in stukken snijden, en er zijn enkelen, die een levend dier kunnen nemen en het aan stukken snijden teneinde te zien wat er binnen in het lichaam is. Toch heeft dat niets te maken met onze eigen lichamen. Wij weten er zeer weinig van. Waarom niet? Omdat onze aandacht niet genoeg onderscheidingsvermogen bezit om de zeer fijne bewegingen gade te slaan, die van binnen plaats vinden. Wij kunnen ze alleen kennen, wanneer de geest subtieler wordt en als het ware dieper in het lichaam doordringt. Om die fijnere waarneming te verkrijgen moeten wij met de grovere waarnemingen beginnen. Wij moeten datgene vermeesteren wat de gehele machine in beweging brengt. Dat is het Prâna, waarvan de duidelijkste manifestatie de ademhaling is. Dan, tegelijk met de adem, zullen wij langzaam het lichaam binnengaan, wat ons in staat zal stellen de fijnere krachten na te gaan, de zenuwstromen, die zich door het hele lichaam bewegen. Zodra wij ze waarnemen en ze leren aanvoelen, zullen wij beginnen ze te beheersen en ook het lichaam. De geest wordt ook door deze verschillende zenuwstromen in beweging gebracht, dus tenslotte zullen wij de toestand van volmaakte beheersing van het lichaam

en de geest bereiken, zodat wij hen beide tot onze dienaren maken. Kennis is macht. Wij moeten deze macht verkrijgen, dus moeten wij met het begin beginnen, het Prânâyâma, de beheersing van het Prâna. Dit Prânâyâma is een lang onderwerp en het zal verscheidene lessen kosten om het grondig toe te lichten. Wij zullen het stuk voor stuk behandelen.

Wij zullen geleidelijk de redenen voor elke oefening zien en welke krachten in het lichaam in beweging worden gebracht. Dit alles zult U zien, maar het vereist voortdurende oefening, en het bewijs zal door de praktijk komen. Al geef ik U nog zoveel argumenten, zij bewijzen U niets, tenzij U het voor Uzelf hebt bewezen. Zodra U de beweging van deze stromingen in U begint te voelen, zal de twijfel verdwijnen, maar het vereist elke dag zware oefening. U moet minstens tweemaal per dag oefenen en de beste tijden zijn tegen de ochtend en de avond. Wanneer de nacht in de dag overgaat en dag in de nacht, volgt er een toestand van betrekkelijke kalmte. De vroege ochtend en de vroege avond zijn de twee perioden van kalmte. Uw lichaam zal een zelfde neiging hebben om kalm te worden op deze tijden. Wij moeten die natuurlijke voorwaarden benutten en dan beginnen te oefenen. Maak het tot regel niet te eten totdat gij geoefend hebt; indien U het doet, zal alleen de kracht van de honger Uw luiheid breken. In India leert men de kinderen nooit te eten, voordat zij geoefend hebben of hun devotie verricht hebben en na een tijd wordt het voor hen een natuurlijke gewoonte; een jongen zal zich niet hongerig gevoelen tenzij hij gebed en geoefend heeft.

Diegenen van U, die het zich kunnen veroorloven, zullen beter doen voor deze oefening een kamer afzonderlijk te houden. Slaap niet in die kamer, zij moet heilig gehouden worden. U moet de kamer niet binnentreden, tenzij gij gebed hebt en volmaakt rein in lichaam en geest zijt. Plaats altijd bloemen in die kamer; zij zijn de beste omgeving voor een Yogi; ook mooie platen. Brand 's morgens en 's avonds

wierook. Heb geen getwist of toorn of onheilige gedachten in die kamer. Sta alleen die personen toe binnen te gaan, die hetzelfde als U denken. Dan zal er langzamerhand een sfeer van heiligheid in die kamer komen, zodat, wanneer gij U ellendig, droevig, in twijfel gevoelt, of een onrustige stemming hebt, het feit al, dat gij die kamer binnentreedt, U tot kalmte zal stemmen. Dit was het idee van de tempel en de kerk en in enkele tempels en kerken zult U het zelfs nu nog vinden, maar in het merendeel van hen is de idee zelf al verloren gegaan. De bedoeling is, dat door de heilige trillingen de plaats verlicht wordt en blijft. Zij die geen kamer apart kunnen houden, kunnen oefenen waar zij willen. Zit rechtop en het eerste wat gij te doen hebt, is een stroom van heilige gedachten naar de ganse schepping te zenden. Herhaal in gedachten: „Laat alle wezens gelukkig zijn; laat er vrede zijn in alle wezens; laat alle wezens vreugdevol zijn.” Doe dit naar het Oosten, Zuiden, Noorden en Westen. Hoe meer gij dat doet, hoe beter gij U zelf zult voelen. U zult tenslotte bemerken, dat de gemakkelijkste manier om ons gezond te maken is, te zorgen, dat anderen gezond zijn, en de gemakkelijkste manier om ons gelukkig te maken is te zorgen, dat anderen gelukkig zijn. Na dat gedaan te hebben, moeten diegenen, die in God geloven, bidden, niet om geld, niet om gezondheid, niet om de hemel; bidt om kennis en verlichting; elk ander gebed is zelfzuchtig. Dan moet gij aan Uw lichaam denken en zorgen, dat het sterk en gezond is; het is het beste instrument, wat gij hebt. Denkt het zo sterk als diamant en dat gij met behulp van dit lichaam de oceaan des levens oversteekt. Vrijheid wordt nooit door de zwakken bereikt. Werpt alle zwakheid van U. Zegt Uw lichaam, dat het sterk is, zegt Uw geest, dat hij sterk is en hebt onbegrensd vertrouwen en hoop in U zelf.

## HOOFDSTUK III

### PRĀNA

Prānâyāma handelt niet, zoals velen denken, over de ademhaling; de ademhaling heeft er inderdaad al zeer weinig mede te maken. De ademhaling is slechts een van vele oefeningen, waardoor wij het werkelijke Prānâyāma bereiken. Prānâyāma betekent het beheersen van Prāna. Volgens de filosofen van India bestaat het ganse heelal uit twee substanties, waarvan zij de ene Ākāsha noemen. Het is het alomtegenwoordige, alles doordringende bestaan. Alles wat vorm heeft, alles wat het gevolg is van samenstelling, wordt uit dit Ākāsha ontwikkeld. Het is het Ākāsha wat lucht wordt, wat de vloeibare stoffen wordt, wat de vaste stoffen wordt; het is het Ākāsha, dat de zon, de aarde, de maan, de sterren, de kometen wordt; het is het Ākāsha dat het menselijk lichaam wordt, het dierenlichaam, de planten, elke vorm die wij zien, alles wat zintuigelijk waargenomen kan worden, alles wat bestaat. Het kan niet waargenomen worden, het is zo fijn, dat het buiten de gewone waarneming valt; het kan alleen gezien worden, wanneer het grof geworden is, vorm aangenomen heeft. In het begin der schepping is er alleen dit Ākāsha. Aan het einde van de tijdkring versmelten de vaste stoffen, de vloeistoffen en de gassen alle weer tot het Ākāsha, en de volgende schepping komt eveneens uit dit Ākāsha voort.

Door welke macht wordt dit Ākāsha omgevormd tot dit heelal? Door de macht van Prāna. Evenals dit Ākāsha de oneindige, alomtegenwoordige materie van dit heelal is, evenzo is dit Prāna de oneindige, alomtegenwoordig zich manifesterende macht in dit heelal. Aan het begin en het einde van een tijdkring wordt alles Ākāsha en al de krachten die er in het heelal zijn, keren terug tot het Prāna; in de volgende periode wordt uit dit Prāna alles ontwikkeld, wat



wij energie noemen, 'alles wat wij kracht noemen. Het is het Prâna, dat zich manifesteert als beweging; het is het Prâna dat zich manifesteert als aantrekkingskracht, als magnetisme. Het is het Prâna, dat zich manifesteert als de werkingen van het lichaam, als de zenuwstromen, als gedachtenkracht. Vanaf de gedachte tot de geringste vorm van kracht is alles een manifestatie van Prâna. Het geheel van alle krachten in het heelal, geestelijk of stoffelijk, wordt, teruggebracht tot zijn oorspronkelijke staat, Prâna genoemd. „Toen er noch iets noch niets was, toen duisternis door duisternis omringd was, wat bestond er toen? Dat Ākāsha bestond zonder beweging”. De stoffelijke beweging van het Prâna had opgehouden, maar het was daarom nog aanwezig. Aan het einde van een tijdperk komen de krachten, nu in het heelal werkend, tot rust en worden potentieel. Aan het begin van het volgende tijdperk beginnen ze weer te werken, bewerken het Ākāsha en ontwikkelen uit het Ākāsha deze verschillende vormen, en naar gelang het Ākāsha verandert, verandert ook dit Prâna in al deze manifestaties van energie. De kennis en beheersing van dit Prâna is werkelijk wat bedoeld wordt met Prânâyâma.

Dit opent voor ons de deur naar bijna onbegrensde macht. Veronderstel bv. dat een mens het Prâna volkomen begreep en het kon beheersen, welke kracht op aarde zou niet binnen zijn macht vallen? Hij zou de zon en de sterren uit hun banen kunnen brengen, alles in het heelal beheersen, van de atomen tot de grootste zonnen, omdat hij het Prâna zou beheersen. Dit is het einddoel van Prânâyâma. Wanneer de Yogi volmaakt wordt, zal er niets in het heelal zijn wat niet onder zijn beheersing valt. Indien hij beveelt, dat de goden of de zielen van de overledenen voor hem zullen verschijnen, komen zij op zijn verzoek. Al de natuurkrachten zullen hem als slaven gehoorzamen. Wanneer de onwetenden deze krachten van de Yogi zien, noemen zij het wonderen. Een eigenaardigheid van de Hindoegeest is, dat hij altijd naar de laatst

mogelijke veralgemening zoekt, de details voor latere uitwerking bewarend. De vraag wordt in de Vedas gesteld: „Wat is dat, waardoor wij, dat kennende, alles weten?” Dus alle boeken, en alle filosofieën die geschreven zijn, moeten alleen *dat* bewijzen, waardoor, dat kennende, alles gekend wordt. Indien een mens dit heelal stukje voor stukje wil leren kennen, moet hij elke afzonderlijke zandkorrel kennen, wat een oneindige tijd zou kosten; hij kan ze niet alle kennen. Hoe kan er dan kennis mogelijk zijn? Hoe kan dan een mens door de bijzondere dingen alwetend worden? De Yogis zeggen, dat er achter deze bijzondere manifestaties een algemeen beginsel aanwezig is. Achter alle bijzondere ideeën staat er een algemeen, een abstract beginsel; wat het en U heeft alles omvat. Evenals dit ganse heelal in de Vedas tot één algemeen beginsel is teruggebracht, tot dat Ene Absolute Bestaan, en hij, die dat Bestaan heeft begrepen, het ganse heelal heeft begrepen, evenzo zijn alle krachten teruggebracht tot één algemeen beginsel, dit Prâna, en hij die het Prâna beheerst, beheerst al de krachten in het heelal, mentaal of stoffelijk. Hij die het Prâna beheerst, beheerst zijn eigen denken en al de denkende wezens die bestaan. Hij die het Prâna beheerst, beheerst zijn lichaam, en al de lichamen, die bestaan omdat het Prâna het algemeen beginsel van de manifestatie van kracht is.

Hoe het Prâna te beheersen is de bedoeling van Prânâ-yâma. Alle oefeningen en de opleiding zijn in dit opzicht op dat éne doel gericht. Elk mens moet beginnen waar hij staat, moet leren hoe de dingen te beheersen, die hem het naast zijn. Dit lichaam is ons zeer na, nader dan iets anders in het uiterlijke heelal, en deze geest is ons het naaste van alles. Het Prâna, dat deze geest en dit lichaam bewerkt, is ons het naast van al het Prâna in het heelal. Deze kleine golf van het Prâna, welke onze eigen energie, mentaal en stoffelijk, voorstelt, is ons het naaste van al de golven van de oneindige oceaan van Prâna. Indien wij er in kunnen slagen die kleine

golf te beheersen, dan alleen kunnen wij hopen het gehele Prâna te beheersen. De Yogi, die hierin geslaagd is, bereikt de volmaaktheid; niet langer staat hij onder enige macht. Hij wordt bijna almachtig, bijna alwetend. Wij zien in elk land secten, die naar het beheersen van Prâna gestreefd hebben. In dit land (Ver. St.) zijn Gedachten-genezers, Genezers door het Geloof, Spiritualisten, Christian Scientisten, hypnotiseurs enz. en indien wij deze verschillende groepen onderzoeken, zien wij als achtergrond van elk dezer beheersing van het Prâna, of zij dit weten of niet. Indien gij al hun theoriën samensmelt, zal het resultaat hetzelfde zijn. Het is de éne en dezelfde kracht, die zij gebruiken, alleen onwetend. Zij zijn op de ontdekking van een kracht gestoten en gebruiken haar onbewust zonder haar aard te kennen, maar zij is dezelfde als de Yogis gebruiken en welke van Prâna komt.

Het Prâna is de levenskracht in elk wezen. Gedachte is de fijnste en hoogste werking van Prâna. Gedachte is echter, zoals wij zullen zien, niet alles. Er is ook wat wij instinct noemen, of onbewuste gedachte, het laagste gebied van handeling. Indien een muskiet ons steekt, wil onze hand hem automatisch, instinctief weg slaan. Dit is een uitdrukking van gedachte. Alle reflex-bewegingen van het lichaam behoren tot dit veld der gedachte. Er is verder het hogere gebied van de gedachte, het bewuste. Ik redeneer, ik oordeel, ik denk, ik zie het voor en tegen van bepaalde dingen, toch is dat niet alles. Wij weten, dat de rede beperkt is. De rede kan alleen tot een zekere grens gaan, daarbuiten reikt zij niet. De cirkel, waarin zij loopt, is inderdaad zeer, zeer beperkt. Toch zien wij tegelijkertijd, dat er feiten binnen deze cirkel komen. Zoals kometen komen er bepaalde dingen binnen deze cirkel; het is zeker, dat zij van buiten de omtrek komen, hoewel onze rede niet daarbuiten kan gaan. De oorzaken van deze verschijnselen, die zich binnen deze kleine grens dringen, liggen buiten deze grens. De geest kan op een nog hoger plan ver-

toeven, het bovenbewuste. Wanneer de geest die toestand bereikt heeft, wat Samâdhi genoemd wordt - volmaakte concentratie, bovenbewustzijn - gaat hij buiten de grenzen der rede, en komt van aangezicht tot aangezicht met feiten, die noch instinct noch de rede ooit kunnen weten. Alle handelingen van de subtiele krachten van het lichaam, de verschillende manifestaties van Prâna, indien geoefend, drijven de geest voort, helpen hem hoger te komen, en bovenbewust te worden, van waaruit hij handelt.

In dit heelal is er een ononderbroken substantie op elk bestaansgebied. Physiek is dit heelal één; er is geen verschil tussen de zon en U. De natuurkundige zal U zeggen dat het een waan is het tegengestelde te beweren. Er is geen werkelijk verschil tussen de tafel en mij; de tafel is een punt in de massa stof en ik een ander. Elke vorm vertegenwoordigt als het ware een draaikolk in de oneindige oceaan van stof, terwijl geen enkele bestendig is. Evenals er in een voortsnellende stroom millioenen draaikolken zijn, in elk waarvan het water elk ogenblik verschillend is, een paar seconden rondwentelt en dan er weer uitgaat, vervangen door een nieuwe hoeveelheid, zo is het ganse heelal ook een voortdurend veranderende massa stof, waarin alle bestaansvormen even zovele draaikolken zijn. Een hoeveelheid stof komt in een draaikolk, laten wij zeggen een menselijk lichaam, verblijft daar een tijd, wordt veranderd, en gaat over in een ander, laten wij zeggen dit keer een dierlijk lichaam, van waaruit zij na een paar jaar in een andere draaikolk, een klomp mineraal genaamd, overgaat. Het is een voortdurende verandering. Niet één lichaam is bestendig. Er is niet zo iets als mijn lichaam, of Uw lichaam, tenzij in woorden. In de ene geweldige massa stof wordt een punt een maan genoemd, een ander een zon, een ander een mens, een ander een plant, een ander een mineraal. Niet een is er bestendig, maar alles verandert, stof zich eeuwig samenvoegend en ontbindend. Zo is het ook met de

geest. Stof wordt vertegenwoordigd door de ether; wanneer de werking van Prâna zeer subtiel is, vertegenwoordigt deze zelfde ether, in een fijnere trillingstoestand, de geest, en daar is hij ook nog een ononderbroken massa. Indien U maar die subtiële trillingstoestand kunt bereiken, zult U zien en voelen, dat het ganse heelal uit subtiële trillingen bestaat. Soms kunnen bepaalde verdovende middelen ons, hoewel nu nog zintuiglijk levend, in die toestand brengen. Velen zullen zich de beroemde proef van Sir Humphrey Davy herinneren, toen het lachgas hem bedwelmde, hoe hij gedurende de lezing onbeweeglijk bleef, verbijsterd, en hoe hij daarna zeide, dat het ganse heelal uit ideeën opgebouwd was. Tijdelijk hadden de grove trillingen als het ware opgehouden, en alleen de subtiële trillingen, die hij ideeën noemde, bestonden voor hem. Hij kon alleen de subtiële trillingen om zich heen zien; alles was gedachte geworden; het ganse heelal was een oceaan van gedachten, hij en iedereen waren kleine gedachtendraaikolken geworden.

Dus zelfs in het universum van het denken vinden wij eenheid, en wanneer wij tenslotte tot het Zelf komen, weten wij, dat dat Zelf alleen Eén kan zijn. Boven de stoftrillingen in zijn grove en subtiële aanzichten, boven de beweging is er slechts het Ene. Zelfs in de geopenbaarde beweging is slechts eenheid. Deze feiten kunnen niet meer ontkend worden. De moderne physica heeft ook bewezen, dat het totaal van de energie in het heelal altijd hetzelfde is. Het is ook bewezen, dat deze totale hoeveelheid energie in twee vormen bestaat. Zij wordt potentieel, getemperd en kalm, en vervolgens komt zij weer tevoorschijn, zich als al deze verschillende krachten manifesterend; weer keert zij terug tot de rustige toestand, en weder manifesteert zij zich. Zo gaat het voort, zich ontwikkelend en in-wikkelend in alle eeuwigheid. De beheersing van dit Prâna wordt, zoals hiervoren vermeld, Prânâyâma genoemd.

De duidelijkste openbaring van dit Prâna in het menselijk

lichaam is de beweging der longen. Indien dat ophoudt, dan houden als regel al de andere manifestaties van kracht in het lichaam onmiddellijk op. Maar er zijn personen, die zich zodanig kunnen oefenen, dat het lichaam voortleeft, zelfs wanneer deze beweging opgehouden heeft. Er zijn mensen, die zich enige dagen laten begraven, en toch zonder ademhaling voortleven. Om het subtiële te bereiken, moeten wij het grovere te hulp roepen, en dus vorderen wij langzaam tot het meest subtiële, totdat wij ons doel bereiken. Prânâyâma betekent in werkelijkheid, dat wij deze beweging der longen leren beheersen, en deze beweging is met de ademhaling verbonden. Niet dat de ademhaling haar voortbrengt; integendeel, zij brengt de ademhaling tot stand. Deze beweging haalt de lucht naar binnen door een pompwerking. Het Prâna beweegt de longen, en de beweging der longen brengt de lucht naar binnen.

Dus Prânâyâma betekent niet het ademen, maar het beheersen van die spierkracht, welke de longen beweegt. Die spierkracht, die zich langs de zenuwen naar de spieren begeeft en van hen naar de longen, zodat zij zich op een bepaalde wijze gaan bewegen, is het Prâna, welke wij bij de beoefening van Prânâyâma moeten beheersen. Wanneer dit Prâna beheerst wordt, dan zullen wij zien, dat al de andere werkingen van het Prâna in het lichaam langzaam beheerst worden. Ikzelf heb mensen gezien, die bijna iedere spier van het lichaam beheersten; en waarom niet? Indien ik bepaalde spieren beheers, waarom niet elke spier en zenuw van het lichaam? Wat is hier onmogelijk? Tegenwoordig is de beheersing verloren gegaan en de beweging is automatisch geworden. Wij kunnen onze oren niet naar believen bewegen, maar wij weten, dat de dieren het wel kunnen. Wij hebben dat vermogen niet, omdat wij het niet beoefenen. Dit is wat atavisme genoemd wordt.

Verder weten wij, dat beweging, die latent geworden is, weer tot manifestatie gebracht kan worden. Door harde arbeid

en oefening kunnen bepaalde lichaamsbewegingen, die diep sluimeren, weer onder volmaakte beheersing gebracht worden. In deze zin redenerend zien wij, dat er niet alleen geen onmogelijkheid bestaat, maar iedere mogelijkheid, dat elk lichaamsdeel onder volmaakte beheersing gebracht kan worden. Dit doet de Yogi door Prânâyâma. Misschien hebben sommigen van U gelezen dat bij Prânâyâma, wanneer wij inademen, U Uw ganse lichaam met Prâna moet vullen. In de Engelse vertaling wordt Prâna vertaald door adem en U zijt geneigd te vragen, hoe dat kan. De fout ligt bij de vertaler. Elk lichaamsdeel kan met Prâna gevuld worden, deze levenskracht, en wanneer U dat kunt, kunt U het gehele lichaam beheersen. Alle ziekten en ellende die wij in het lichaam voelen, zullen volmaakt beheerst worden; en dit niet alleen, maar U zult ook het lichaam van een ander kunnen beheersen. Alles is besmettelijk in deze wereld, goed of kwaad. Indien Uw lichaam in een bepaalde spanningstoestand verkeert, zal het de neiging hebben dezelfde spanning in andere tevoorschijn te roepen. Indien U gezond en sterk zijt, zullen diegenen, die in Uw nabijheid verkeren, ook de neiging hebben om gezond en sterk te worden, maar indien U zwak en ziek zijt, zullen diegenen, die in Uw nabijheid zijn de neiging hebben om ook zo te worden. In het geval van iemand, die een ander tracht te genezen, is het eerst alleen het overbrengen van zijn eigen gezondheid op de ander. Dit is de primitieve soort van genezing. Bewust of onbewust kan gezondheid overgebracht worden. Een zeer sterk mens, die in de nabijheid van een zwak mens leeft, zal hem een beetje sterker maken of hij het weet of niet. Wanneer het bewust gedaan wordt, geschiedt het vlugger en heeft een betere uitwerking. Vervolgens zijn er de gevallen, waarin iemand zelf niet gezond is, toch weten wij, dat hij een ander gezond kan maken. De eerste mens heeft in zulk een geval meer beheersing over het Prâna en kan voor een ogenblik zijn Prâna als het ware in een bepaalde trillings-

toestand brengen en het naar een ander persoon overbrengen.

Er zijn gevallen geweest, waar dit proces geschiedde op een afstand, maar in werkelijkheid is er geen afstand in de zin van een onderbreking. Waar is de afstand met een onderbreking? Is er enige onderbreking tussen U en de zon? Het is een ononderbroken massa stof, de zon is er een deel van en U een ander. Is er een onderbreking tussen een deel van een rivier en een ander? Waarom kan dan niet enige kracht overgebracht worden? Daar is geen reden voor. Gevallen van gezond maken op een afstand zijn volmaakt waar. Het Prâna kan op een zeer grote afstand overgebracht worden; maar tegenover één oprecht geval staan er honderden van bedrog. Dit genezingsproces is niet zo gemakkelijk als men denkt. Bij de meest gewone gevallen van zulke genezing zult U zien, dat de genezers eenvoudig gebruik maken van de natuurlijke gezonde staat van het menselijk lichaam. Een allopaath komt cholera-patiënten behandelen en geeft ze zijn medicijnen; de homopaath komt zijn medicijnen geven en geneest misschien meer dan de allopaath, omdat de homopaath zijn patiënten niet verontrust, maar de natuur haar gang laat gaan. De geloofsgenezer geneest nog meer, omdat hij de kracht van zijn geest laat werken en, door het geloof, het sluimerende Prâna van de patiënt opwekt.

Er wordt door de geloofsgenezers voortdurend een fout gemaakt: zij denken, dat het geloof rechtstreeks een mens geneest. Maar geloof alleen is niet genoeg. Er zijn ziekten, waarbij het ergste symptoom is, dat de patiënt nooit denkt, dat hij die ziekte heeft. Dat geweldige geloof van de patiënt is zelf een symptoom van de ziekte en duidt gewoonlijk aan, dat hij vlug zal sterven. In zulke gevallen geldt het beginsel, dat geloof geneest, niet. Indien het alleen het geloof was, dat genas, zouden deze patiënten ook genezen worden. Het Prâna alleen geneest werkelijk.

De reine mens, die het Prâna beheerst, heeft de macht



om het in een bepaalde trillingstoestand te brengen, welke overgebracht kan worden op anderen en in hem een gelijke trilling teweeg brengt. Dit ziet U dagelijks. Ik spreek tot U. Wat tracht ik te doen? Ik breng om zo te zeggen mijn geest in een zekere trillingstoestand en hoe meer ik er in slaag hem in die staat te brengen, des te meer zult U beïnvloed worden door wat ik zeg. U allen weet, dat hoe enthousiaster ik ben, hoe meer U van de lezing geniet en hoe minder enthousiast ik ben, hoe minder belangstelling U voelt.

De gigantische wilsmensen der wereld, de wereldbewegers, kunnen hun Prâna in een hoge trillingstoestand brengen en het is zo groot en machtig, dat het anderen in een oogwenk pakt en duizenden worden tot hen aangetrokken en de halve wereld denkt als zij. Grote profeten der wereld hadden de meest wonderbaarlijke beheersing van het Prâna, wat hen een geweldige wilsmacht gaf; zij hadden hun Prâna in de hoogste staat van beweging gebracht en dat is wat hun macht gaf de wereld te beroeren. Alle machtsopenbaringen ontstaan uit deze beheersing. Men hoeft het geheim niet te kennen, maar dit is de enige verklaring. Soms gaat de aanvoer van het Prâna in Uw eigen lichaam in meerdere of mindere mate naar een bepaald deel; het evenwicht is verstoord en wanneer het evenwicht van het Prâna is verstoord, wordt wat wij ziekte noemen, teweeggebracht. Het overbodige Prâna wegnemen of het Prâna aanvoeren waar het nodig is, zal de ziekte genezen.

Dat is weer Prânâyâma — te leren wanneer er meer of minder Prâna in een bepaald deel van het lichaam aanwezig is dan nodig. Het gevoel wordt zo subtiel, dat de geest voelt, dat er minder Prâna in de teen of in de vinger is dan nodig, en de macht zal bezitten om het aan te voeren. Dit zijn o.a. de verschillende functies van het Prânâyâma. Zij moeten langzaam en geleidelijk geleerd worden en zoals U ziet, is het gehele doel van Raja-Yoga werkelijk om de beheersing en de richting op de verschillende gebieden van het Prâna

te leren. Wanneer een mens zijn energie heeft geconcentreerd, beheerst hij het Prâna in zijn lichaam. Wanneer een mens mediteert, concentreert hij ook het Prâna.

In een oceaan zijn reusachtige golven, huizenhoog, vervolgens kleinere golven en nog kleinere, en tenslotte de kabbelingen, maar de achtergrond van al deze is de oneindige oceaan. De kabbeling is aan de ene zijde met de oneindige oceaan verbonden en de reusachtige golf aan de andere. Dus, de een kan een gigantisch mens zijn en een ander een golfje, maar ieder is met die oneindige oceaan van energie verbonden, wat het algemeen geboorterecht is van elk dier dat bestaat. Waar leven is, daar vormt het pakhuis van oneindige energie de achtergrond. Beginnend als een of andere fungus, een of ander zeer klein microscopisch bellerje en voortdurend puttend uit dat oneindige pakhuis van energie, verandert een vorm langzaam en gestadig, totdat het na verloop van tijd een plant is geworden, dan een dier, dan een mens, tenslotte God. Dit wordt bereikt in millioenen eonen, maar wat is tijd? Een verhoging van de snelheid, een harder streven kan de tijdgolf overbruggen. Dat wat volgens de natuur lang nodig heeft om te groeien, kan verkort worden door de intensiteit van de handeling, zegt de Yogi. Een mens kan langzaam voortgaan met energie te onttrekken aan de oneindige massa, die in het heelal aanwezig is en misschien heeft hij 100 000 jaren nodig om een Deva te worden en dan misschien 500 000 jaar om nog hoger te komen en misschien 5 000 000 jaar om volmaakt te worden. Door een snelle groei zal de tijd verkort worden. Waarom is het niet mogelijk om deze volmaaktheid door voldoende inspanning zelfs in 6 maanden of 6 jaar te bereiken? Er is geen grens. De rede bewijst dat. Indien een machine met een bepaalde hoeveelheid kolen twee mijlen per uur loopt, zal zij de afstand met een grotere hoeveelheid kolen in minder tijd afleggen. Waarom zou dan de ziel door haar actie te versterken niet eveneens

volmaaktheid in dit leven zelf bereiken? Alle wezens zullen dat doel tenslotte bereiken, dat weten wij. Maar wie wil graag al deze millioenen eonen wachten? Waarom haar niet dadelijk bereiken, in dit lichaam zelfs, in deze menselijke vorm? Waarom zal ik die oneindige kennis, oneindige kracht niet nu verkrijgen?

Het ideaal van de Yogi, de gehele wetenschap van de Yoga is er op gericht om de mensen te leren, hoe, door de kracht van assimilatie te versterken, de tijd om volmaaktheid te bereiken, te verkorten, in plaats van langzaam van punt tot punt te gaan en te wachten totdat het gehele menselijke ras volmaakt is geworden. Al de grote profeten, heiligen en zieners der wereld — wat deden zij? In één ruk leefden zij het gehele leven der mensheid, overspanden de ganse tijdsduur, die de gemiddelde mensheid gebruikt om tot volmaaktheid te komen. In één leven worden zij volmaakt; zij denken nergens anders aan, leven geen ogenblik ergens anders voor en zo wordt de weg voor hen verkort. Dit wordt bedoeld met concentratie, de kracht van assimilatie versterkend, aldus de tijd verkortend. Raja-Yoga is de wetenschap, die ons leert hoe het vermogen tot concentratie te verwerven.

Wat heeft dit Prânâyâma te maken met spiritualisme? Spiritualisme is ook een manifestatie van Prânâyâma. Indien het waar is, dat de overledenen bestaan, al kunnen wij ze alleen niet zien, dan is het heel waarschijnlijk, dat er honderden en millioenen van hen om ons heen zijn die wij niet kunnen zien, voelen of aanraken. Wij kunnen voortdurend door hun lichaam heen en weer gaan zonder dat zij ons zien en voelen. Het is een cirkel, universum in universum. Wij hebben vijf zintuigen en wij vertegenwoordigen Prâna in een bepaalde trillingstoestand. Alle wezens in dezelfde trillingstoestand zullen elkaar zien, maar indien er wezens zijn die Prâna vertegenwoordigen in een hogere trillingstoestand, zullen zij niet gezien worden. Wij kunnen de lichtsterkte ver-

groten, totdat wij het helemaal niet meer zien, maar er kunnen wezens zijn met zulke krachtige ogen, dat zij zulk licht kunnen zien. Verder zullen wij, indien zijn trillingen heel langzaam zijn, geen licht zien, maar er zijn dieren, die het wel zien kunnen zoals katten en uilen. Ons gezichtsveld is slechts één trillingsgebied van dit Prâna. Neem bijvoorbeeld deze atmosfeer; zij is laag na laag opgestapeld, maar de lagen dichter bij de aarde zijn dichter dan die boven en naarmate U hoger gaat wordt de atmosfeer fijner en fijner. Of neem het geval van de oceaan; naarmate U dieper en dieper gaat, neemt de druk van het water toe en dieren, die op de bodem van de zee leven, kunnen nooit naar boven komen, want anders barsten zij uiteen.

Denk aan het heelal als een oceaan van ether, die laag na laag uit verschillende trillingsgraden bestaat onder de werking van Prâna; verder van het middelpunt zijn de trillingen minder, dichterbij worden zij sneller en sneller; elke trillingsorde vormt een gebied. Veronderstel dat deze trillingsreeksen in gebieden verdeeld worden, zoveel millioen mijl is een groep trillingen, en dan zoveel millioen mijl een andere nog hogere trillingsgroep, enz. Het is daarom waarschijnlijk, dat diegenen, die in het gebied van een bepaalde trillingstoestand leven, het vermogen hebben om elkaar te herkennen, maar niet diegenen boven hen. Doch, evenals wij ons gezichtsveld kunnen uitbreiden door de telescoop en de microscoop, kunnen wij ons eveneens door Yoga tot de trillingstoestand van een ander gebied brengen en ons in staat stellen te zien wat daar gebeurt. Veronderstel dat deze kamer vol wezens is, die wij niet kunnen zien. Zij vertegenwoordigen Prâna in een bepaalde trillingstoestand, terwijl wij een andere vertegenwoordigen. Veronderstel dat zij snelle trillingen vertegenwoordigen en wij het tegenovergestelde. Prâna is het materiaal, waaruit zij zijn samengesteld evenals wij. Alle zijn delen van dezelfde oceaan van Prâna, zij verschillen alleen in hun

trillingsgraad. Indien ik mijzelf tot de snelle trillingen kan brengen, zal dit gebied onmiddellijk voor mij veranderen: ik zal U helemaal niet meer zien; U verdwijnt en zij verschijnen. Enkelen van U weten misschien dat het waar is. Dit brengen van de geest in een hogere trillingstoestand wordt door één woord in Yoga omvat - Samâdhi. Al deze toestanden van hogere trillingen, bovenbewuste trillingen van de geest worden door dat ene woord, Samâdhi, omvat en de lagere graden van Samâdhi geven ons visies van deze wezens. De hoogste graad van Samâdhi is, wanneer wij het werkelijke zien, wanneer wij het materiaal zien, waaruit het geheel van deze graden van wezens is samengesteld en wanneer wij die ene klomp klei kennen, kennen wij alle klei in het heelal.

Aldus zien wij, dat Prânâyâma zelfs wat waar is in het spiritualisme, omvat. Eveneens ziet U, dat waar ook maar een of andere secte of een groep mensen iets tracht te onderzoeken wat occult en mystiek of verborgen is, het werkelijk deze Yoga is wat zij beoefenen, deze poging om het Prâna te beheersen. U zult zien, dat waar ook maar een buitengewone machtontplooiing plaats vindt, het de manifestatie van dit Prâna is. Zelfs de natuurkundige wetenschappen kunnen door Prânâyâma omvat worden. Wat beweegt de stoommachine? Prâna, door middel van de stoom. Wat zijn al deze verschijnselen als electriciteit enz. anders dan Prâna? Wat is natuurkundige wetenschap? De wetenschap van Prânâyâma, door uiterlijke middelen. Prâna, wat zich openbaart als geestelijke kracht, kan alleen door geestelijke middelen beheerst worden. Dat deel van Prânâyâma, dat tracht de natuurkundige openbaringen van het Prâna met natuurkundige middelen te beheersen, wordt de natuurkundige wetenschap genoemd en dat deel, wat tracht de manifestaties van het Prâna als geestelijke kracht, met geestelijke middelen te beheersen, wordt Raja-Yoga genoemd.

## HOOFDSTUK IV

### HET PSYCHISCH PRĀNA

Volgens de Yogis zijn er twee zenuwstromen in de ruggesgraat, Pingala en Ida genaamd en een hol kanaal, Sushumnâ genaamd, dat door het ruggemerg loopt. Aan het benedeneind van het holle kanaal bevindt zich wat de Yogis de „Lotus van het Kundalini” noemen. Zij beschrijven het als driehoekig van vorm, waarin volgens de symbolische taal der Yogis, een kracht sluimert, de Kundalini genaamd. Wanneer de Kundalini ontwaakt, tracht zij zich een weg te banen door dit holle kanaal en naarmate zij stap voor stap oprijst, opent zich als het ware laag na laag van de innerlijke wereld en de Yogi verkrijgt al de verschillende visies en wonderbaarlijke krachten. Wanneer zij de hersenen bereikt, geraakt de Yogi volmaakt los van lichaam en geest, de ziel ziet dat zij vrij is. Wij weten dat de ruggesgraat op bijzondere wijze is samengesteld. Indien wij het cijfer 8 horizontaal zetten ( $\infty$ ), zijn er twee delen, die in het midden verbonden zijn. Veronderstel dat U 8 na 8 toevoegt, de een boven de ander, dan stelt het de ruggesgraat voor. De linker is de Ida, de rechter de Pingala, en dat holle kanaal, dat door het midden van het ruggemerg loopt, is de Sushumnâ. Waar het ruggemerg eindigt in enige lendewervels, loopt een fijne vezel naar beneden en het kanaal loopt zelfs door in die vezel, alleen veel fijner. Het kanaal is aan het benedeneind gesloten, dat vlak bij wat de sacrale plexus genoemd wordt, ligt, welke volgens de moderne fysiologie driehoekig van vorm is. De verschillende plexussen, die hun centra in het ruggemergkanaal hebben, kunnen heel goed met de verschillende „lotussen” van de Yogi vergeleken worden.

De Yogi kent verschillende centra, te beginnen met de Mulâdhâra, de onderste en eindigend met de Sahasrâra, de duizendbladige lotus in de hersenen. Dus, indien wij aanne-

men dat deze verschillende plexussen deze lotussen voorstellen, kan de opvatting van de Yogi zeer gemakkelijk in de taal van de moderne fysiologie begrepen worden. Wij weten dat er twee soorten van werkingen in deze zenuwstromen zijn, de ene afferent (naar binnen brengend), de andere efferent (naar buiten brengend); de ene sensorisch, de ander motorisch; de ene centripetaal en de andere centrifugaal. De ene brengt de indrukken naar de hersenen en de andere van de hersenen naar het uitwendige lichaam. Deze indrukken zijn tenslotte alle met de hersenen verbonden. Met verschillende andere feiten moeten wij rekening houden ten einde de weg vrij te maken voor de verklaring die volgt. Dit ruggemerg eindigt bij de hersenen in een soort bol, in de medulla, die niet aan de hersenen vastzit, maar in een vloeistof drijft in de hersenen, zodat bij een slag op het hoofd de kracht van die slag opgevangen wordt door de vloeistof en de bol niet gekwetst wordt. Dit is zeer belangrijk om te onthouden. In de tweede plaats moeten wij ook weten, dat wij van die centra in het bijzonder drie moeten onthouden, de Mulâdhâra (de onderste), de Sahasrâra (de duizendbladige lotus van de hersenen) en de Manipura (de lotus van de navel). Verder zullen wij nog een feit aan de natuurkunde ontleen. Wij horen allen over electriciteit spreken en verschillende andere krachten, daarmee verbonden. Wat electriciteit is, weet niemand, maar voor zover bekend, is het een soort beweging.

Er zijn verschillende andere vormen van beweging in het heelal; wat is het verschil tussen hen en electriciteit? Veronderstel dat deze tafel beweegt — dat de moleculen welke deze tafel vormen zich in verschillende richtingen bewegen; indien zij zich alle in dezelfde richting bewegen, gebeurt het door electriciteit. Electriciteit doet de moleculen van een lichaam in dezelfde richting bewegen. Indien al de luchtmoleculen in een kamer zich in dezelfde richting bewegen, maakt het de kamer tot een reusachtige batterij van

electriciteit. Nog een punt van de fysiologie moeten wy ons herinneren, nl. dat het centrum, dat het ademhalingssysteem regelt, een soort van toezichhoudende taak over het stelsel van de zenuwstromen heeft.

Nu zullen wij zien, waarom de ademhaling beoefend wordt. In de eerste plaats krijgen de moleculen in het lichaam door het rhythmisch ademen alle de neiging zich in dezelfde richting te bewegen. Wanneer de geest zich in wil omzet, veranderen de zenuwstromen zich in een beweging gelijk aan electriciteit, omdat de zenuwen polariteit aantonen door de werking van electricische stromen. Dit bewijst, dat wanneer de wil omgezet wordt in de zenuwstromen, hij in een soort van electriciteit veranderd wordt. Daarom, wanneer al de bewegingen van het lichaam volmaakt rhythmisch zijn geworden, is het lichaam als het ware een gigantische wilsbatterij geworden. Deze geweldige wil is juist wat de Yogis wensen. Dit is daarom een fysiologische verklaring van de ademhalingsoefeningen. Zij helpt het lichaam rhythmisch te maken en stelt ons in staat, door het ademhalingscentrum de andere centra te beheersen. Het doel van Prânâyâma is hier om de opgerolde kracht in de Mulâdhâra, de Kundalini genaamd, wakker te roepen.

Alles wat wij zien of ons verbeelden of dromen, moeten wij waarnemen in de ruimte. Dit is de gewone ruimte, de Mahâkâsha genaamd of de elementaire ruimte. Wanneer een Yogi de gedachten van andere mensen leest of bovenzinlijke objecten waarneemt, ziet hij ze in een andere vorm van ruimte, Chittâkâsa genaamd, de geestelijke ruimte. Wanneer de waarneming objectloos is geworden en de ziel in haar eigen aard straalt, wordt het Chidâkâsa of kennisruimte genoemd. Wanneer de Kundalini wakker geroepen wordt en het kanaal van het Sushumnâ binnengaat, hebben al de waarnemingen plaats in de geestelijke ruimte. Wanneer zij dat einde van het kanaal, dat uitloopt in de hersenen bereikt heeft, ontstaat de



objectloze waarneming in de kennisruimte. Naar analogie met electriciteit zien wij dat de mens alleen een stroom langs een draad kan zenden<sup>1</sup>, maar de natuur heeft geen draden nodig om haar geweldige stromen uit te zenden. Dit bewijst dat de draad niet werkelijk nodig is, maar dat alleen ons onvermogen om er mede om te gaan ons dwingt hem te gebruiken.

Eveneens worden al de indrukken en bewegingen van het lichaam naar de hersenen gezonden en vandaar langs deze draden van zenuwvezels. De bundels sensorische en motorische vezels in het ruggemerg zijn de Idâ en de Pingalâ der Yogis. Zij zijn de voornaamste kanalen, waardoor de afferente en de efferente stromen gaan. Maar waarom zou de geest geen nieuws kunnen zenden zonder enige draad of reageren zonder enige draad? Wij zien dit in de natuur gebeuren. De Yogi zegt dat, indien U dat kunt, U verlost zijt van de slavernij der stof. Hoe? Indien U de stroom door de Sushumnâ kunt laten gaan, het kanaal in het midden van de ruggegraat, heeft U het probleem opgelost. De geest heeft dit netwerk van het zenuwstelsel gemaakt en moet het verbreken, zodat geen draden nodig zijn om er mede te werken. Dan pas zal alle kennis tot ons komen - geen slavernij van het lichaam meer; daarom is het zo belangrijk, dat wij die Sushumnâ leren beheersen. Indien wij de geestelijke stroom door dat holle kanaal kunnen zenden zonder enig gebruik van de zenuwvezels als draden, zegt de Yogi, dat het probleem opgelost is en hij zegt ook, dat het kan.

Deze Sushumnâ is bij de gemiddelde mens afgesloten aan het uiterste benedeneinde; geen handeling geschiedt daardoor. De Yogi geeft een methode aan, waardoor zij geopend kan worden en de zenuwstromen er door kunnen gaan. Wanneer een indruk een centrum bereikt, reageert het middelpunt. Deze reactie wordt, in het geval van automatische centra, door beweging gevolgd: in het geval van bewuste centra wordt zij eerst door waarneming gevolgd en dan door beweging. Alle

<sup>1</sup> De draadloze telegrafie was nog niet uitgevonden.

waarneming is de reactie op werking van buiten. Hoe kunnen dan waarnemingen in dromen ontstaan? Er is dan geen handeling van buiten. De sensorische bewegingen moeten daarom ergens opgeborgen zijn. Bv. ik zie een stad; de waarneming van die stad is ontstaan door de reactie op de indrukken, aangebracht door uiterlijke objecten, die die stad vormen. D.w.z. een bepaalde beweging in de hersenmoleculen is opgewekt door de beweging in de naar binnen brengende zenuwen, die weer in beweging zijn gebracht door uitwendige objecten in de stad. Welnu, zelfs na lange tijd kan ik mij de stad herinneren. Dit geheugen is precies hetzelfde verschijnsel, alleen in een fijnere vorm. Maar waar komt de werking vandaan, die zelfs de fijnere vorm van gelijke trillingen in de hersenen oproept? Zeker niet van de eerste indrukken. Daarom moeten de indrukken ergens bewaard worden en brengen zij door hun werking de zachte reactie teweeg, welke wij droom-waarneming noemen.

Welnu, het centrum waar al deze achtergebleven indrukken, als het ware opgezameld worden, wordt de Mulâdhâra, de wortel der ontvangst genoemd en de opgerolde werkings-energie wordt Kundalini, de „opgerolde” genoemd. Heel waarschijnlijk wordt de achtergebleven bewegingsenergie ook in hetzelfde centrum bewaard, daar het deel van het lichaam, waar het Mulâdhâra-centrum (waarschijnlijk het sacrale plexus) zich bevindt, warm wordt na diepe studie of meditatie over uiterlijke objecten. Welnu, indien deze opgezamelde energie opgewekt en actief gemaakt wordt en dan bewust door het Sushumnâ-kanaal wordt gestuwd, komt er een geweldige reactie, daar zij centrum na centrum beroert. Wanneer een heel gering deel der energie langs een zenuwvezel reist en reacties van de centra veroorzaakt, is de waarneming droom of verbeelding. Maar wanneer door de kracht van lange innerlijke meditatie de grote hoeveelheid opgezamelde energie langs de Sushumnâ reist en de centra treft, is de

reactie geweldig, onmetelijk superieur aan de reactie van droom of verbeelding, onmetelijk sterker dan de reactie van zintuiglijke waarneming. Het is bovenzinnelijke waarneming. En wanneer zij de metropolis van alle indrukken, de hersenen, bereikt, reageren als het ware alle hersenen; het gevolg is de volle gloed der verlichting, de waarneming van het Zelf. Naarmate deze Kundalinikracht reist van centrum naar centrum, opent zich als het ware laag na laag van de innerlijke wereld en dit heelal wordt door de Yogi in zijn fijne of causale vorm waargenomen. Dan alleen worden de oorzaken van dit heelal, zowel indruk als reactie, gekend zoals zij zijn en vandaar komt alle kennis. Daar de oorzaken bekend zijn, volgt de kennis der gevolgen vanzelf.

Dus de opwekking van de Kundalini is de ene en enige weg om Goddelijke Wijsheid, bovenbewuste waarneming, verwezenlijking van de geest te bereiken. De opwekking kan op verschillende manieren komen, door de liefde voor God, door de genade van volmaakte wijzen of door de kracht van de analytische wil van de filosoof. Waar men ook enige manifestatie van wat gewoonlijk bovennatuurlijke kracht of wijsheid genoemd wordt, aanwezig was, daar moet een stroompje Kundalini haar weg naar de Sushumnâ gevonden hebben. Alleen, in de meeste gevallen waren de mensen onwetend op een oefening gestoten, welke een zeer klein deel van de „opgerolde” Kundalini vrij maakte. Alle aanbidding, bewust of onbewust, leidt hiertoe. De mens, die denkt, dat zijn gebeden beantwoord worden, weet niet, dat de vervulling uit zijn eigen wezen voorkomt, dat hij er in geslaagd is door de geestelijke kracht van het gebed een weinig van deze oneindige kracht, die in hemzelf opgerold ligt, wakker te roepen. Wat de mensen dus onwetend onder verschillende namen, in vrees en bekommernis aanbidden, verklaart de Yogi als de werkelijke kracht, die in elk wezen aanwezig is, de moeder van het eeuwig geluk, indien wij

maar weten hoe haar te benaderen. En Raja-Yoga is de wetenschap der religie, de rationele achtergrond van alle aanbidding, alle gebeden, vormen, ceremoniën en wonderen.

## HOOFDSTUK V

### *HET BEHEERSEN VAN HET PRĀNA*

Wij gaan nu over tot de behandeling van de oefeningen van Prānāyāma. Wij hebben gezien, dat de eerste stap volgens de Yogis bestaat in het beheersen van de beweging van de longen. Wat wij willen bereiken is het voelen van de fijnere bewegingen, die in het lichaam plaats vinden. Onze geest is naar buiten gericht en heeft de fijne bewegingen van binnen uit het oog verloren. Indien wij kunnen beginnen ze te voelen kunnen wij beginnen ze te beheersen. Deze zenuwstromen verspreiden zich door het gehele lichaam, leven en levenskracht aan elke spier brengend, maar wij voelen ze niet. De Yogi zegt, dat wij het kunnen leren. Hoe? Door de beweging der longen te beheersen; wanneer wij dat een voldoende tijd hebben gedaan, zullen wij in staat zijn de fijnere bewegingen te beheersen.

Wij komen nu tot de oefening van Prānāyāma. Zit rechtop; het lichaam moet rechtop gehouden worden. Het ruggemerg, hoewel niet gehecht aan de wervelkolom, bevindt zich toch daarin. Indien gij krom zit, verstoort gij dit ruggemerg, dus laat het vrij. Elke keer, dat U krom zit en tracht te mediteren, doet U Uzelf kwaad. De drie delen van het lichaam, de borst, de nek en het hoofd, moeten altijd in een rechte lijn gehouden worden. U zult bemerken, dat door een beetje oefening dit vanzelf komt, even gemakkelijk als ademen. Het tweede punt is beheersing der zenuwen. Wij hebben gezegd, dat het zenuwcentrum, dat de ademhalingsorganen beheerst, een soort van controlerende uitwerking op de andere zenuwen heeft en rhythmische ademhaling is daarvoor nodig. De ademhaling, die wij gewoonlijk hebben, kan helemaal geen ademen genoemd worden. Zij is zeer onregelmatig. Dan zijn er enige natuurlijke verschillen tussen het ademen van de man en de vrouw.

De eerste les bestaat in het gelijkmatig in- en uitademen. Dat harmoniseert het stelsel. Wanneer U dit enige tijd beoefend hebt, doet U er goed aan tegelijk een woord als „OM” of een ander heilig woord te herhalen. In India gebruiken wij bepaalde symbolische woorden in plaats van een, twee, drie, vier te tellen. Daarom raad ik U tevens aan de mentale herhaling van het „OM” of enig ander heilig woord bij Prânâyâma. Laat het woord in- en uitvloeien gelijk met de ademhaling, rhythmisch, harmonieus en U zult bemerken, dat het hele lichaam rhythmisch wordt. Dan zult U leren, wat rust is. Daarmede vergeleken is slaap geen rust. Wanneer eenmaal deze rust komt, zullen de meest vermoeide zenuwen kalm worden en U zult tot het inzicht komen, dat U tevoren nog nooit werkelijk gerust hebt.

Het eerste gevolg van deze oefening wordt bespeurd in de verandering van uitdrukking van iemand's gezicht; scherpe lijnen verdwijnen; door het rustige denken wordt het gelaat kalm. Dan komt de mooie stem. Ik heb nog nooit een Yogi met een kraakstem gezien. Deze tekenen doen zich na enige maanden oefening voor. Na het beoefenen van de bovengenoemde ademhaling gedurende een paar dagen, moet een moeilijker oefening beginnen. Vul de longen langzaam met lucht door de Ida, het linkerneusgat en concentreer tegelijk de geest op de zenuwstroom. U zendt als het ware de zenuwstroom langs de ruggegraat naar beneden en treft heftig de laatste plexus, de basislotus, welke driehoekig van vorm is, de zetel van de Kundalini. Houdt dan de stroom daar enige tijd. Stel U voor, dat U die zenuwstroom met de adem langzaam langs de andere zijde, de Pingala optrekt, en ze dan langzaam door het rechterneusgat uitblaast. Dit zal U een beetje moeilijk vallen. De gemakkelijkste manier is om het rechterneusgat met de duim dicht te houden en dan langzaam ademen door het linkerneusgat; sluit dan de beide neusvleugels met duim en voorvinger en stel U voor,

dat U die stroom naar beneden zendt en de basis van de Sushumnâ raakt; neem dan de duim weg en laat de adem door het rechterneusgat weggaan. Adem vervolgens door dat neusgat langzaam in, het andere met de wijsvinger dichthoudend, sluit dan beide als tevoren. De manier, waarop de Hindoes dit beoefenen zou zeer moeilijk voor dit land (Ver. St. van N.-Amerika) zijn, omdat de Hindoes het vanaf hun jeugd doen en hun longen er op geoefend zijn. Hier is het goed met vier seconden te beginnen en langzaam te verhogen. Haal adem in vier seconden, houdt hem 16 seconden in, breng hem dan in acht seconden naar buiten. Dit vormt één Prânâyâma. Denk tegelijk aan de basis-lotus, driehoekig van vorm; concentreer de geest op dat centrum. De verbeelding kan U veel helpen. Bij de volgende ademhaling langzaam inademen en dan onmiddellijk langzaam uitademen, en dan de adem buiten houden, dezelfde getallen gebruikend. Het enige verschil is, dat in het eerste geval de adem ingehouden wordt en in het tweede erbuiten. Dit laatste is gemakkelijker. De ademhaling, waarbij U de adem in de longen houdt, moet niet te lang beoefend worden. Doe het slechts viermaal in de ochtend en viermaal in de avond. Dan kunt U langzaam de tijd en het getal verhogen. U zult bemerken, dat U de macht daartoe hebt en dat U er genoeg in scheidt. Dus ga zeer voorzichtig en behoedzaam verder naar zes in plaats van vier, zodra U U sterk genoeg voelt. Het kan U schaden, indien U onregelmatig oefent.

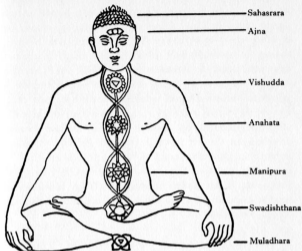
Van de drie processen voor de reiniging der zenuwen, boven beschreven, zijn de eerste en de laatste noch moeilijk noch gevaarlijk. Hoe meer U het eerste beoefent, hoe kalmer U zult worden. Denk aan „OM” en U kunt zelfs oefenen terwijl U werkt. U zult er veel beter aan toe zijn. Op de een of andere dag zal, als U hard oefent, de Kundalini opgewekt worden. Van diegenen, die eens of tweemaal per dag oefenen, worden het lichaam en de geest een weinig kalmer en zij

krijgen een mooie stem; alleen bij diegenen die er verder mee gaan, zal de Kundalini opgewekt worden en de gehele natuur zal beginnen te veranderen en het boek der kennis zal opengaan. U heeft geen boeken meer nodig om kennis te vergaren; Uw eigen innerlijk zal Uw boek worden, oneindige kennis bevattend. Ik heb reeds over de Idâ- en Pingalâstromen gesproken, langs beide zijden van de wervelkolom stromend en ook over de Sushumnâ, de doorgang door het midden van het ruggemerg. Deze drie zijn in elk dier aanwezig; elk dier, dat een wervelkolom heeft, heeft deze drie lijnen van werking. Maar de Yogis beweren, dat bij de gemiddelde mens de Sushumnâ gesloten is; haar werking is niet evident, terwijl die van de andere twee de verschillende delen van het lichaam de benodigde kracht brengt.

Bij de Yogi is alleen de Sushumnâ geopend. Wanneer deze Sushumnâstroom zich opent en begint te stijgen, komen wij boven de zintuigen uit, onze geest wordt bovenzinnelijk, bovenbewust - wij stijgen zelfs boven het intellect uit, waar de rede niet reiken kan. Het openen van die Sushumnâ is het voornaamste doel van de Yogi. Volgens hem zijn langs deze Sushumnâ deze centra gerangschikt of in bloemrijker taal, deze lotussen, zoals zij genoemd worden. De onderste is aan het benedeneinde van het ruggemerg en wordt Mulâdhâra genoemd, de volgende hogere wordt Svadisthâna genoemd, de derde Manipoera, de vierde Anâhata, de vijfde Visuddha, de zesde Ajna en de laatste, welke zich in de hersenen bevindt, is de Sahasrâra of de „duizendbladige“. Op slechts twee van deze centra wordt op het ogenblik de aandacht gevestigd, de onderste, Mulâdhâra en de hoogste, de Sahasrâra. Alle energie moet uit de Mulâdhâra genomen worden en naar de Sahasrâ gebracht worden. De Yogis beweren, dat de hoogste vorm van alle energie die in het menselijk lichaam aanwezig is, dat is wat zij „Ojas“ noemen. Welnu, deze Ojas wordt opgezameld in de hersenen en hoe meer Ojas er in het



hoofd van de mens aanwezig is, des te machtiger, des te intellectueler is hij, des te meer geestelijke kracht heeft hij.



De ene mens zal een schone taal spreken en nobele gedachten ontwikkelen, maar zij maken geen indruk op de mensen; een ander gebruikt noch mooie taal, noch schone gedachten, toch treffen zijn woorden. Elke beweging van hem is vol kracht. Dat is de macht van Ojas.

Nu is er in elk mens meer of minder van deze Ojas opgezameld. Al de krachten, die in het lichaam in hun hoogste vorm werken, worden Ojas. U moet er aan denken, dat het slechts een kwestie van transformatie is. Dezelfde kracht, die uitwendig als electriciteit of magnetisme werkt, wordt in innerlijke kracht veranderd; dezelfde krachten, die als spierenergie werken, zullen in Ojas veranderd worden. De Yogis zeggen, dat dat deel van de menselijke energie, wat zich uitdrukt als sexuele energie, als sexuele gedachten, bedwongen

en beheerst, gemakkelijk in Ojas veranderd kan worden en daar de Mulâdhâra deze leidt, schenkt de Yogi bijzondere aandacht aan dat centrum. Hij tracht al deze sexuele energie om te zetten in Ojas. Alleen de kuis man of vrouw kan de Ojas doen opstijgen en het in de hersenen bewaren; daarom is kuisheid altijd als de hoogste deugd beschouwd. Een mens voelt, dat wanneer hij onkuis is, zijn geestelijke kracht verdwijnt en hij zijn denkkraft en zedelijk weerstandsvermogen verliest. Daarom wordt er in alle religieuze orden ter wereld, welke geestelijke reuzen hebben voortgebracht, altijd aangedrongen op absolute kuisheid. Daarom kwamen er monniken, die het huwelijk opgaven. Er moet volmaakte kuisheid in gedachte, woord en daad zijn; zonder dat is de beoefening van Raja-Yoga gevaarlijk en kan het tot geestverwarring leiden. Indien mensen Raja-Yoga beoefenen en tegelijk een onzuiver leven leiden, hoe kunnen zij verwachten Yogis te worden?

## HOOFDSTUK VI

### *PRĀTYHĀRĀ EN DHĀRANĀ*

De volgende stap wordt Pratyahara genoemd. Wat betekent dit? U weet hoe waarnemingen ontstaan. Eerst zijn er de uiterlijke instrumenten, dan de inwendige organen, die in het lichaam door de hersencentra werken en dan is er de geest. Wanneer deze zich gezamenlijk aan een of ander uitwendig object hechten, dan nemen wij het waar. Tegelijk is het zeer moeilijk de geest te concentreren en op slechts één orgaan te richten; de geest is een slaaf.

In de gehele wereld horen wij „weest goed” en „weest goed”. Er is nauwelijks een kind, dat in een of ander land in de wereld is geboren, wie niet gezegd wordt „steel niet”, „vertel geen leugens”, maar niemand vertelt het kind hoe dat te doen. Praten helpt niet. Waarom zou het geen dief worden? Wij leren het niet hoe niet te stelen; wij zeggen heel eenvoudig „steel niet”. Alleen wanneer wij het leren zijn geest te beheersen, helpen wij het werkelijk. Alle handelingen, innerlijk en uiterlijk vinden plaats, wanneer de geest zich verenigt met bepaalde centra, de organen genaamd. Vrijwillig of onvrijwillig wordt hij gedreven zich te verenigen met de centra en daarom doen de mensen dwaze daden en voelen zich ellendig, wat zij, indien de geest beheerst wordt, niet zouden doen. Wat is dan het resultaat, wanneer de geest beheerst wordt? Hij zou zich dan niet hechten aan de centra van waarneming en vanzelf zouden het gevoel en de wil beheerst worden. Tot zover is het duidelijk. Is het mogelijk? Het is volmaakt mogelijk. U ziet het in moderne tijden; de geloofsgenezers leren de mensen ellende en pijn en kwaad ontkennen. Hun filosofie is vrij primitief, maar het is een deel van Yoga, waarop zij op de een of andere manier gestoten zijn. Waar zij er in slagen iemand van zijn lijden af te helpen door het

te ontkennen, gebruiken zij werkelijk een deel van Pratyahara, daar zij de geest van de persoon sterk genoeg maken om de zintuigen te veronachtzamen. De hypnotiseurs wekken, op gelijke wijze, door hun suggestie, in de patiënten een soort van ziekelijk Pratyahara tijdelijk op. De zogenaamde hypnotische suggestie kan alleen op een zwakke geest werken. En tenzij de operator, door middel van een strakke blik of op een andere manier, er in geslaagd is de geest van de persoon in een soort van passieve, ziekelijke toestand te brengen, hebben zijn suggesties geen uitwerking.

Welnu, de beheersing van de centra, welke tijdelijk tot stand wordt gebracht door de operator in een gehypnotiseerde patient of bij de patient van een geloofsgenezers, is verwerpelijk, omdat het tenslotte tot totale ondergang leidt. Het is in werkelijkheid niet het beheersen van de hersencentra door de macht van zijn eigen wil, maar het is als het ware een tijdelijk verdoven van de geest van de patiënt door plotse slagen, welke een anders wil toebrengt. Het is niet het beheersen door middel van teugels en spierkracht van de dulle loop van een vurig span, maar eerder aan een ander vragen zware slagen op de hoofden der paarden toe te brengen om ze tijdelijk tot kalmte te verdoven. Bij elk van deze processen verliest de bewerkte mens een deel van zijn geestelijke kracht, totdat tenslotte de geest, in plaats van de macht van volmaakte beheersing te verkrijgen, een vormloze en machteloze massa wordt en het enige einde van de patient is het krankzinnigengesticht.

Elke poging tot beheersing, welke niet gewild wordt, niet met de toestemming van de beheerste, is niet alleen verwoestend, maar schiet haar doel voorbij. Het doel van elke ziel is vrijheid, meesterschap - vrijheid van de slavernij van de stof en van het denken, meesterschap over de uiterlijke en innerlijke natuur. In plaats van tot die vrijheid te komen, klinkt elke wilsstroom van een ander, in welke vorm ook, hetzij als

directe beheersing der organen, hetzij als dwang tot beheersing van hen in een ziekelijke toestand, slechts een schakel meer aan de reeds bestaande zware keten der slavernij van vroegere gedachten en bijgelovigheden uit het verleden. Daarom, wees voorzichtig wanneer U anderen op U laat inwerken. Pas op dat U niet onwetend een ander tot ondergang brengt. Voorwaar, enkelen slagen er in tijdelijk velen goed te doen door hun neigingen een nieuwe richting te geven, maar tegelijk bederven zij millioenen door de onbewuste suggesties die zij verspreiden, doordat zij in de mannen en vrouwen die ziekelijke, passieve, hypnotische toestand oproepen, die hen tenslotte bijna zielloos maakt. Wie ook iemand vraagt blindelings te geloven of de mensen meesleept door de beheersende macht van zijn superieure wil, schaadt de mensheid, hoewel het misschien niet de bedoeling is.

Gebruik daarom Uw eigen verstand, beheers zelf Uw lichaam en geest, denk er aan, dat tenzij U ziek zijt, geen uiterlijke wil op U in kan werken; vermijd iedereen, hoe verheven en goed hij ook mag zijn, die U vraagt blindelings te geloven. In de ganse wereld zijn er dansende en springende en huilende secten geweest, die zich als een besmetting verspreiden, wanneer zij beginnen te zingen en te dansen en te preken; zij zijn ook een soort van hypnotiseurs. Zij oefenen tijdelijk een eigenaardige macht over gevoelige personen uit, en helaas, degenereren dikwijls gehele rassen op den langen duur. Ja, het is gezonder voor het individu of het ras om slecht te blijven dan schijnbaar goed gemaakt te worden door zulke ziekelijke uiterlijke macht. Het hart zinkt iemand in de schoenen, wanneer hij denkt aan de hoeveelheid kwaad de mensheid aangedaan door zulke onverantwoordelijke, hoewel goedbedoelende religieuze fanatici. Hoe weinig beseffen zij, dat degenen, die onder hun suggesties tot plotselinge geestelijke verheffing geraken, door muziek en gebeden, zich eenvoudig passief, ziekelijk en machteloos maken en zich

openstellen voor elke andere suggestie, al is zij nog zo kwaadaardig. Deze onwetende, misleide personen dromen in de verste verte niet, dat terwijl zij zich gelukwensen met hun wonderbaarlijk vermogen om de menselijke harten te veranderen, van welke macht zij denken dat die door een of ander Wezen boven de wolken op hen uitgestort werd, zij de zaden van toekomstige ondergang zaaien, van misdaad, van krankzinnigheid en de dood. Weest daarom voorzichtig met alles, wat U Uw vrijheid ontnemt. Weet dat het gevaarlijk is en vermijdt het met alle U ter beschikking staande macht.

Hij, die er in geslaagd is om zijn geest naar eigen goeddunken te hechten aan of los te maken van de centra, is geslaagd in Pratyâhâra, wat betekent „verzamelen tot”, het bedwingen van de naar buiten gaande krachten van de geest, het bevrijden van de slavernij van de zinnen. Wanneer wij dit kunnen, zullen wij werkelijk karakter hebben; dan alleen hebben wij een grote stap naar de vrijheid gedaan; daarvóór zijn wij louter machines.

Hoe moeilijk is het de geest te beheersen! Zeer terecht wordt hij vergeleken met de dolgeworden aap. Er was eens een aap, rusteloos van natuur, zoals alle apen. Alsof dat nog niet genoeg was, liet iemand hem vrijelijk wijn drinken, zodat hij nog rustelozer werd. Toen stak een schorpioen hem. Wanneer een mens gestoken wordt door een schorpioen, springt hij een hele dag rond; dus vond de arme aap zijn toestand erger dan ooit. Tot overmaat van ramp werd hij bezeten door een demon. Welke tong kan de niet te beheersen rusteloosheid van die aap beschrijven? De menselijke geest is te vergelijken met die aap, onophoudelijk actief krachtens zijn eigen aard; bovendien wordt hij dronken door de wijn van het verlangen, aldus zijn woeligheid vergrotend. Nadat het verlangen bezit van hem heeft genomen, komt de steek van de schorpioen der jaloersheid op het succes van anderen en ten slotte dringt de demon van de hoogmoed naar

binnen en vindt zich het allerbelangrijkst. Hoe moeilijk is het zulk een geest te beheersen!

De eerste les is dan ook enige tijd stil te zitten en de geest te laten gaan. De geest is voortdurend in beweging. Hij is net als de aap, die rondspringt. Laat de aap springen zoveel als hij kan, zegt het spreekwoord en dat is waar. Tenzij U weet wat de geest doet, kunt U hem niet beheersen. Geeft hem de vrije teugel; vele afschuwelijke gedachten zullen opkomen; U zult er verbaasd over staan, dat het voor U mogelijk was zulke gedachten te krijgen. Maar U zult bemerken, dat elke dag de afdwalingen van de geest minder en minder heftig worden, dat hij elke dag kalmer wordt. In de eerste paar maanden zult U bemerken, dat de geest veel gedachten heeft, later bemerkt U, dat zij iets verminderd zijn en nog een paar maanden later worden zij minder en minder, totdat tenslotte de geest onder volmaakte contrôle staat, maar wij moeten elke dag geduldig oefenen. Zodra stroom gegeven wordt, moet de machine lopen; zodra er dingen aanwezig zijn, moeten wij waarnemen; dus een mens moet, om te bewijzen dat hij geen machine is, aantonen, dat hij door niets beheerst wordt. Dit beheersen van de geest en hem niet toestaan zich te verenigen met de centra, is Pratyâhâta. Hoe moet dit beoefend worden? Het is een geweldige taak, welke niet in een dag kan gebeuren. Slechts na een geduldige, voortdurende strijd van jaren kunnen wij slagen.

Nadat U een tijd Pratyâhâta beoefend hebt, neemt U de volgende stap, de Dhâranâ, wat betekent de geest op bepaalde punten gericht houden. Wat wordt bedoeld met de geest op bepaalde punten gericht te houden? De geest te dwingen bepaalde delen van het lichaam te voelen met uitsluiting van andere. Bijv. tracht alleen de hand te voelen, met uitsluiting van andere delen van het lichaam. Wanneer de Chitta of denksubstantie op een bepaalde plaats is begrensd en beperkt, is het Dhâranâ. Dit Dhâranâ heeft verschillende vormen en

het is beter tegelijk een weinig van de verbeelding gebruik te maken. Bijv. wij moeten de geest laten denken aan een punt in het hart. Dat is zeer moeilijk; een gemakkelijker manier is daar een lotus te denken. Die lotus is vol licht, stralend licht. Richt de geest daarop. Of denk aan de lotus in de hersenen, vol licht, of aan de verschillende centra in de Sushumnâ, hierboven vermeld.

De Yogi moet altijd oefenen. Hij moet trachten alleen te leven; het gezelschap van verschillende mensen leidt hem af; hij moet niet veel praten, omdat praten de geest afleidt; niet veel arbeiden, omdat te veel arbeid de geest onrustig maakt; de geest kan niet beheerst worden na een zware dag van arbeid. Iemand die de bovengenoemde regels in acht neemt, wordt een Yogi. Zodanig is de kracht van Yoga, dat zelfs heel weinig ervan veel voordeel geeft. Het doet niemand kwaad, maar is weldadig voor iedereen. In de eerste plaats tempert het de zenuwachtige opwinding, brengt kalmte, stelt ons in staat de dingen duidelijker te zien. Het humeur zal beter zijn en de gezondheid wordt beter. Een gezond uiterlijk zal een van de eerste tekenen zijn en een mooie stem. Gebreken in de stem zullen veranderen. Dit is de eerste van de vele gevolgen die komen. Zij die hard oefenen, zullen vele andere tekenen zien. Soms zijn er geluiden, gelijk het luiden van klokken in de verte, dat samensmelt en het oor onafgebroken treft. Soms ziet men dingen, drijvende lichtvlekjes, die groter en groter worden; en wanneer U deze dingen ziet, weet dan dat U snel vordert. Zij, die Yogis willen worden en hard werken, moeten in de eerste plaats op hun diët letten. Maar diegenen die alleen een beetje oefening voor het dagelijks leven wensen, laat ze niet te veel eten; anders mogen ze eten wat ze willen.

Voor diegenen die snelle vorderingen willen maken en hard oefenen, is een strikt diët absoluut noodzakelijk. Zij zullen er baat bij vinden alleen op melk en graanspijzen gedurende



enige maanden te leven. Daar het organisme fijner en fijner wordt zal men in het begin bemerken, dat de minste onregelmatigheid iemand uit het evenwicht werpt. Een beetje meer of minder voedsel verstoort de gehele constitutie, totdat men volmaakte beheersing bereikt heeft en dan kan men eten, wat men wil. Wanneer men begint met concentratie, schijnt het vallen van een speld als een donderslag in de hersenen te klinken. Daar de organen fijner worden, worden de waarnemingen fijner. Dit zijn de trappen die wij moeten doormaken en al diegenen, die volhouden, zullen slagen. Geeft alle argumentering en andere verstrooiingen op. Wat steekt er in dor intellectueel gepraat? Het werpt de geest uit zijn evenwicht en verontrust hem. Dingen op fijner gebieden moeten verwezenlijkt worden. Kan praten dat doen? Geeft dus alle node-loos gepraat op. Lees alleen die boeken, die geschreven zijn door personen, die realisatie hebben gehad.

Weest als de pareloester. Er is een bekoorlijke Indische fabel, behelzende dat wanneer het regent bij het opkomen van de ster Svati en een regendruppel in een oester valt, die druppel een parel wordt. De oesters weten dit, dus komen zij naar de oppervlakte, wanneer die ster schijnt en wachten om de kostbare druppel op te vangen. Wanneer een druppel in hen valt, sluiten de oesters vlug hun schalen en duiken naar de bodem van de zee om daar geduldig de druppel tot de parel te laten ontwikkelen. Wij moeten ook zo zijn. Eerst luisteren, dan begrijpen en sluit dan, alle afleidingen terzijde latend, Uw geest voor uiterlijke invloeden en wijdt Uzelf aan het ontwikkelen van de waarheid in U. Er bestaat gevaar, dat U Uw krachten verspilt door een idee te aanvaarden ter wille van haar nieuwheid en haar dan op te geven voor een ander, wat nieuwer is. Begin met iets en doe het en zie het te beëindigen en geef het niet op, voordat U het einde gezien hebt. Hij die geheel door een idee beheerst kan worden, ziet alleen het licht. Zij die een beetje van dit en een beetje van dat nemen, zullen nooit iets

bereiken. Zij mogen hun zenuwen een ogenblik prikkelen, maar daar houdt het mee op. Zij zullen slaven in de handen der natuur zijn en zullen nooit boven de zinnen uit stijgen.

Zij die werkelijk Yogis willen worden, moeten eens voor al dit knabbelen aan dingen opgeven. Neem een idee. Maak dat ene idee tot de inhoud van Uw leven; denk er over; droom ervan; leeft op dat idee. Laat de hersenen, de spieren, de zenuwen, elk deel van Uw lichaam van dat idee doordrongen worden en laat elk ander idee los. Dit is de weg tot welslagen en op deze wijze worden geestelijke reuzen voortgebracht. Anderen zijn slechts spreekmachines. Indien wij werkelijk gezegend willen worden en anderen gelukkig willen maken, moeten wij dieper doordringen. De eerste stap bestaat in het niet veront-rusten van de geest en in het niet omgaan met mensen, wier ideeën onrust brengen. U allen weet, dat bepaalde personen, bepaalde plaatsen, bepaalde spijsen U afstoten. Vermijdt ze; en zij die het hoogste willen bereiken, moeten alle gezelschap, goed of slecht, vermijden. Werkt hard; of U leven of sterven zult, dat doet er niet toe. U moet U in het werk storten zonder aan het resultaat te denken. Indien U dapper genoeg bent, zult U in zes maanden een volmaakte Yogi worden. Maar zij, die het eventjes proberen en overal aan beginnen, maken geen vorderingen. Het heeft geen zin alleen maar een cursus te volgen. Voor diegenen, die geheel van Tamas vervuld zijn, onwetend en dom — diegenen die zich op geen enkel idee kunnen concentreren, die alleen maar snakken naar iets ter ontspanning — dienen religie en filosofie slechts tot vermaak. Deze hebben geen doorzettingsvermogen. Zij horen een lezing, vinden haar heel mooi en gaan naar huis en vergeten alles ervan. Om te slagen moet U een geweldig doorzettingsvermogen hebben, een geweldige wil. „Ik zal de oceaan uitdrinken”, zegt de doorzetter, „als ik wil verkruimel ik bergen.” Heb die vorm van energie, die soort wil, werk hard en U zult het doel bereiken.

## HOOFDSTUK VII

### *DHYĀNA EN SAMĀDHI*

Wij hebben de verschillende treden van de Raja-Yoga vluchtig beschouwd, met uitzondering van de fijnere graden, het oefenen in concentratie, wat het doel is, waartoe de Raja-Yoga ons wil leiden. Als menselijke wezens zien wij, dat al onze kennis, welke redelijk genoemd wordt, betrekking heeft op bewustzijn. Mijn bewustzijn van deze tafel en van Uw tegenwoordigheid, laat mij weten, dat de tafel en U hier zijn. Tegelijkertijd is er een zeer groot deel van mijn bestaan, waarvan ik mij niet bewust ben. Al de verschillende organen in het lichaam, de verschillende delen van de hersenen, niemand is zich van deze bewust.

Wanneer ik voedsel tot mij neem, doe ik het bewust; wanneer het in mij opgenomen wordt, doe ik het onbewust. Wanneer het voedsel in bloed omgezet wordt, geschiedt het onbewust. Wanneer uit het bloed al de verschillende delen van mijn lichaam versterkt worden, geschiedt het onbewust. En toch ben ik het, die dit alles doe; er kunnen geen twintig mensen in dit ene lichaam zijn. Hoe weet ik, dat ik het doe en niemand anders? Men kan aanvoeren, dat ik alleen te maken heb met het eten en het voedsel te verwerken en dat het versterken van het lichaam door het voedsel door iemand anders voor mij gedaan wordt. Dat kan niet, omdat bewezen kan worden, dat bijna iedere handeling waarvan wij ons nu onbewust zijn, binnen het gebied van het bewustzijn gebracht kan worden. Het hart slaat schijnbaar zonder ons toezicht. Niemand van ons hier kan het hart beheersen; het gaat zijn eigen weg. Maar door oefening kunnen mensen zelfs het hart onder contrôle brengen, totdat men het naar believen kan laten kloppen, langzaam of vlug of bijna stil kan laten staan. Bijna elk deel van het lichaam kan onder beheersing gebracht

worden. Wat bewijst dit? Dat de functies, die buiten ons bewustzijn liggen, ook door ons verricht worden, alleen wij doen ze onbewust. Wij hebben dus twee gebieden, waarop de menselijke geest werkt. Eerst is er het bewuste gebied, waarin alle handeling vergezeld gaat met het gevoel van ikheid. Dan komt het onbewuste gebied, waar alle handeling niet vergezeld gaat van het gevoel van ikheid. Dat gedeelte van de innerlijke werkzaamheid, dat niet vergezeld gaat van het gevoel van ikheid, is onbewuste handeling en dat gedeelte, wat vergezeld gaat van het gevoel van ikheid, is bewuste handeling. Bij de lager ontwikkelde dieren wordt deze onbewuste handeling instinct genoemd. Bij de hogere dieren en bij het hoogst ontwikkelde van alle dieren, de mens, overheerst, wat de bewuste handeling wordt genoemd.

Maar hier eindigt het niet mee. Er is nog een hoger gebied, waarop de geest kan werken. Hij kan boven het bewustzijn uitgaan. Net zoals onbewuste handeling beneden het bewustzijn ligt, is er een andere vorm van handeling, welke boven het bewustzijn ligt en die ook niet vergezeld gaat van het gevoel van ikheid. Het gevoel van ikheid ligt alleen op het middelste gebied. Wanneer de geest boven of beneden die lijn is, is er geen gevoel van „ik” en toch werkt de geest. Wanneer de geest voorbij deze lijn van zelf-bewustzijn gaat, wordt het Samādhi of bovenbewustzijn genoemd. Hoe weten wij bijv. dat een mens in Samādhi niet beneden het bewustzijn gekomen is, niet ontaard is in plaats van hoger gestegen te zijn? In beide gevallen gaan de handelingen niet vergezeld van ikheid. Het antwoord is, door de gevolgen, door de resultaten van de handeling weten wij, wat er beneden en wat er boven is. Wanneer een mens in diepe slaap valt, komt hij op een gebied beneden het bewustzijn. Hij bewerkt al die tijd het lichaam, hij ademt, hij beweegt misschien het lichaam in zijn slaap, zonder enig vergezellend gevoel van ikheid; hij is onbewust en wanneer hij terugkeert uit deze slaap, is hij

dezelfde mens als voor zijn slaap. Het totaal van de kennis, welke hij bezat voor hij in slaap viel, blijft hetzelfde; het vertoont in het geheel geen toeneming. Er komt geen verlichting. Maar wanneer een mens in Samâdhi gaat, al gaat hij er als een dwaas in, hij komt er als een wijze uit.

Waarin ligt het verschil? Uit de ene toestand komt de mens als dezelfde terug en uit een andere toestand treedt de mens te voorschijn, verlicht, een wijze, een profeet, een heilige, zijn hele karakter is veranderd, zijn leven is veranderd, verlicht. Dit zijn de twee gevolgen. Daar nu de gevolgen verschillend zijn, moeten de oorzaken verschillend zijn. Daar deze verlichting, waarmede een mens uit Samâdhi terugkeert, veel hoger is dan kan worden verkregen uit het onbewuste en veel hoger dan verkregen kan worden door redelijke overdenking in een bewuste toestand, moet dit dus bovenbewustzijn zijn en deze bovenbewuste toestand wordt Samâdhi genoemd.

Dit is in het kort de opvatting van Samâdhi. Welke is haar toepassing? De toepassing is deze. Het gebied van de rede of van de bewuste handeling van het verstand is beperkt. Er is een kleine cirkel waarin de menselijke rede zich moet bewegen. Zij kan daar niet buiten gaan. Geen poging om er buiten te komen, is onmogelijk, toch ligt alles wat de mensheid zeer dierbaar is, buiten deze cirkel der rede. Al deze vragen, of er een onsterfelijke ziel is, of er een God is, of er een of ander verheven intelligentie is die dit heelal bestuurt of niet, liggen buiten het gebied der rede. De rede kan deze vragen nooit beantwoorden. Wat zegt de rede? Zij zegt: „Ik ben onwetend; ik weet niet of het ja of neen is.” Toch zijn deze vragen zo belangrijk voor ons. Zonder een juist antwoord er op heeft het menselijk leven geen zin. Al onze ethische theorieën, al onze morele houdingen, alles wat goed en verheven in de menselijke natuur is, zijn gevormd naar de antwoorden, die van buiten de cirkel zijn gekomen. Het is

daarom zeer belangrijk, dat wij antwoord op deze vragen krijgen. Indien het leven alleen een kort spel is, indien het heelal alleen een „toevallige combinatie van atomen” is, waarom zou ik dan goed voor een ander zijn? Waarom zou er genade, rechtvaardigheid of een broederlijk gevoel zijn? Het beste in de wereld zou zijn het ijzer te smeden als het heet is, ieder voor zich. Indien er geen hoop is, waarom zou ik mijn broeder liefhebben en niet zijn keel afsnijden? Indien er niets hogers is, indien er geen vrijheid is, maar alleen onverbiddelijke dode wetten, dan zou ik slechts trachten mij hier gelukkig te maken. U zult tegenwoordig mensen horen zeggen, dat zij nuttigheidsgronden als morele basis nemen. Welke is deze basis? Het verschaffen van het grootste geluk aan het grootste aantal mensen? Waarom zou ik dit doen? Waarom zou ik niet het grootste ongeluk aan het grootste aantal mensen bezorgen, indien dat met mijn doeleinde strookt? Hoe willen mensen, die van het nuttigheidsstandpunt uitgaan deze vraag beantwoorden? Hoe weet U wat goed is of wat verkeerd is? Ik word voortgedreven door mijn verlangen naar geluk en ik bevredig het en het volgt uit mijn aard; buiten dat weet ik niets. Ik heb deze verlangens en moet ze vervullen; waarom zoudt U klagen? Waarvandaan komen al deze waarheden omtrent het menselijk leven, de moraliteit, de onsterfelijke ziel, God, liefde en sympathie, het goed zijn en boven alles, omtrent het onzelfzuchtig zijn?

Alle ethiek, alle menselijke handeling en alle menselijk denken hangen van dit ene idee der onzelfzuchtigheid af. De gehele zin van het menselijke leven kan in dat ene woord, onzelfzuchtigheid, uitgedrukt worden. Waarom zouden wij onzelfzuchtig zijn? Waar is de noodzakelijkheid, de kracht, de macht van mijn onzelfzuchtigheid? U noemt Uzelf een redelijk mens, een nuttigheidsmens, maar indien U mij geen reden voor de nuttigheid geeft, zeg ik dat U onredelijk zijt. Laat mij de redenen zien, waarom ik niet zelfzuchtig zou zijn.

Iemand vragen onzelfzuchtig te zijn, klinkt goed als poëzie, maar poëzie is geen reden. Geef mij een reden. Waarom zal ik onzelfzuchtig zijn, en waarom goed? Omdat de heer en mevrouw Die en Die dit zeggen, zegt mij niets. Waar ligt het nut van mijn onzelfzuchtigheid? Mijn nut ligt in zelfzucht, indien nut de grootste hoeveelheid geluk betekent. Wat is het antwoord? De nuttigheidsmens kan het nooit geven. Het antwoord is, dat deze wereld slechts een druppel in een oneindige oceaan is, een schakel in een oneindige keten. Waar haalden diegenen, die onzelfzuchtigheid predikten en haar aan de mensheid leerden, dit idee vandaan? Wij weten dat zij niet instinctief is; de dieren, die instinct hebben, kennen haar niet. Noch is het de rede; de rede weet niets omtrent de ideeën. Vanwaar kwamen ze?

Wanneer wij de geschiedenis bestuderen, zien wij dat al de grote leraars van religie, die de wereld ooit heeft gehad, één feit gemeen hadden. Zij maken er aanspraak op, dat zij hun waarheden van generzijds verkregen, velen van hen echter wisten niet vanwaar zij ze kregen. Bijv. de een zeide, dat een engel in de vorm van een menselijk wezen met vleugels nederdaalde en tot hem zeide: „Luister, o mens, dit is de boodschap.” Een ander zeide, dat hem een Deva, een schitterend wezen, verscheen. Een derde zei, dat hij droomde dat zijn voorvader kwam en hem bepaalde dingen vertelde. Buiten dat wist hij niets. Maar dit hebben zij gemeen, dat zij allen beweren, dat deze kennis tot hen is gekomen van generzijds, niet door hun redelijk vermogen. Wat leert de wetenschap der Yoga? Zij leert, dat zij gelijk hadden met de bewering, dat al deze kennis tot hen kwam zonder redenering, maar dat zij uit hun innerlijk voortkwam.

De Yogi leert, dat de geest een hoger plan van bestaan heeft, boven de rede, een bovenbewuste toestand en wanneer de geest in die hogere toestand geraakt, dan komt deze kennis, boven de rede gelegen, tot de mens. Deze toestand van boven

de rede uitgaan, het treden buiten de gewone menselijke natuur, kan soms bij toeval bij een mens optreden, die haar wetenschap niet begrijpt; hij stoot er als het ware op. Wanneer hij toevallig op die toestand stoot, denkt hij gewoonlijk, dat het van buiten hem komt. Dit verklaart dus, waarom een inspiratie of transcendentale kennis dezelfde kan zijn in verschillende landen, maar in het ene land schijnt zij door een engel te komen en in een ander door een Deva en in een derde door God. Wat betekent het? Het betekent, dat de geest de kennis uit zijn eigen wezen voortbracht en dat het vinden van de kennis uitgelegd werd in overeenstemming met het geloof en de opvoeding van de persoon, in wie zij kwam. In werkelijkheid stieten deze verschillende mensen als het ware toevallig op deze bovenbewuste werkelijkheid.

De Yogi zegt, dat er een groot gevaar ligt in het plotseling stoten op deze toestand. In vele gevallen bestaat het gevaar, dat de hersenen verstoord worden en in de regel vindt U, dat al die mensen, hoe verheven zij ook waren, die toevallig op deze bovenbewuste toestand stieten zonder haar te begrijpen, in duisternis rondtrastten en gewoonlijk, tegelijk met hun kennis, een of ander vreemd bijgeloof hadden. Zij stelden zich open voor hallucinaties. Mohammed beweerde, dat de Engel Gabriël op zekere dag bij hem in een grot kwam en hem op het hemelse paard, Barak, zette en hij de hemelen bezocht. Maar met dat al verkondigde Mohammed enige wonderbaarlijke waarheden. Indien U de Koran leest, vindt U de wonderbaarlijkste waarheden vermengd met bijgeloof. Hoe verklaart U dat? Die man werd geïnspireerd, ongetwijfeld, maar hij was als het ware plotseling op die inspiratie gestoten. Hij was geen geoefende Yogi, en wist niet de reden van wat hij deed. Denk aan het goede dat Mohammed voor de wereld deed en denk aan het grote kwaad, dat geschiedde door zijn fanatisme. Denk aan de millioenen, afgeslacht tengevolge van zijn leringen, moeders van hun kinderen beroofd,



kinderen tot wezen gemaakt, gehele landen verwoest, millioenen en en millioenen mensen gedood!

Dus wanneer wij de levens van grote leraars zoals Mohammed en anderen bestuderen, zien wij dit gevaar. Toch zien wij eveneens, dat zij allen geïnspireerd waren. Telkens wanneer een profeet in de bovenbewuste toestand geraakte door het verdiepen van zijn gevoel, bracht hij niet alleen enige waarheden mede, maar ook enig fanatisme, een of ander bijgeloof, wat de wereld evenveel kwaad deed als de grootheid van de lering hielp. Om enige redelijkheid te vinden in de massa tegenstrijdigheden, welke wij het menselijk leven noemen, moeten wij boven onze rede uitgaan, maar wij moeten het wetenschappelijk doen, langzaam, door geregelde oefening en wij moeten alle bijgeloof van ons afwerpen. Wij moeten de studie van de bovenbewuste toestand opnemen net zo als elke andere wetenschap. Op de rede moeten wij ons grondvesten, wij moeten de rede volgen zover als zij gaat en wanneer de rede ons in de steek laat, zal de rede zelf ons de weg naar het hoogste gebied wijzen. Wanneer U een mens hoort zeggen, „ik ben geïnspireerd”, en dan onredelijk praat, neem het niet aan. Waarom? Omdat deze drie toestanden - instinct, rede en bovenbewustheid, of de onbewuste, bewuste en bovenbewuste toestanden - behoren tot een en de zelfde geest. Een mens heeft geen drie geesten, maar de ene toestand ontwikkelt zich tot de andere. Instinct ontwikkelt zich tot de rede en de rede tot het transcendentale bewustzijn; daarom weerspreekt niet een van de toestanden de andere. Werkelijke inspiratie spreekt de rede nooit tegen, maar vult haar aan. Net zoals U de grote profeten hoort zeggen, „Ik kom niet om te vernietigen, maar om te vervullen”, evenzo komt inspiratie altijd de rede aanvullen en is er in harmonie mede.

De bedoeling van de verschillende stappen in Yoga is om ons wetenschappelijk tot de bovenbewuste toestand of Samâdhi

te brengen. Verder, en dit is het belangrijkste punt, dat de inspiratie evengoed in de aard van elk mens ligt als in dat van de oude profeten. Deze profeten waren niet enig; zij waren mensen zoals U en ik. Zij waren grote Yogis. Zij hadden deze bovenbewuste staat bereikt en U en ik kunnen het ook. Zij waren geen bijzondere mensen. Het feit al, dat een mens die toestand ooit bereikte, bewijst, dat zij voor elk mens mogelijk is. Niet alleen is het mogelijk, maar elk mens moet te zijner tijd tot die toestand komen en dat is religie. Ervaring is de enige leraar die wij hebben. Wij mogen ons hele leven spreken en redeneren, maar wij zullen geen woord van de waarheid begrijpen, tenzij wij haar voor onszelf ervaren. U kunt niet hopen een dokter van een man te maken door hem alleen maar een paar boeken te geven. U kunt mijn nieuwsgierigheid niet bevredigen door mij een kaart te laten zien; ik moet daadwerkelijke ervaring hebben. Kaarten kunnen alleen nieuwsgierigheid in mij wakker roepen om meer volmaakte kennis te verkrijgen. Buiten dat hebben zij geen enkele waarde. Het vastklemmen aan boeken verlaagt alleen de menselijke geest. Was er ooit een meer afschuwelijke godslastering dan de bewering, dat alle Godskennis door dit of dat boek bepaald is? Hoe durven mensen God oneindig noemen en Hem toch trachten te persen in een klein boek! Millioenen mensen zijn gedood, omdat zij niet geloofden wat de boeken zeiden, omdat zij niet alle Godskennis in een boek konden zien. Natuurlijk is dit doden en moorden voorbij, maar de wereld is toch nog geweldig gebonden aan een geloof in boeken.

Teneinde de bovenbewuste toestand op een wetenschappelijke manier te bereiken, is het noodzakelijk de verschillende treden van Raja-Yoga te volgen, die ik geleerd heb. Na Pratyâhâra en Dhâranâ komen wij tot Dhyâna, meditatie. Wanneer de geest geoefend is in het zich concentreren op een bepaalde innerlijke of uiterlijke plaats, verkrijgt hij de

macht om als het ware ononderbroken naar dat punt te stromen. Deze toestand wordt Dhyâna genoemd. Wanneer men de kracht van Dhyâna zo intensief gemaakt heeft, dat men het uitwendige deel der waarneming kan loslaten en alleen op de innerlijke zijde, de bedoeling, gericht blijft, wordt die toestand Samâdhi genoemd. De drie - Dhâraṇa, Dhyâna en Samâdhi - worden tezamen Samyâma genoemd. D.w.z., indien de geest zich eerst op een object kan concentreren en dan die concentratie gedurende lange tijd kan volhouden en vervolgens, door voortdurende concentratie, zich alleen op het innerlijke deel van de waarneming, waarvan het object het gevolg was, gericht houdt, komt alles onder de beheersing van een zodanige geest.

Deze meditatieve toestand is de hoogste toestand van bestaan. Zolang er verlangen is, kan er geen werkelijk geluk komen. Alleen de contemplatieve, belangeloze studie der objecten brengt ons werkelijke blijdschap en vreugde. Het dier vindt zijn geluk in de zintuigen, de mens in zijn intellect en de god in geestelijke contemplatie. Alleen voor de ziel, die deze contemplatieve staat bereikt, wordt de wereld werkelijk mooi. Voor hem, die niets verlangt en zich er niet mede vermengt, zijn de veelvuldige veranderingen der natuur een panorama van schoonheid en verhevenheid.

Deze ideeën moeten in Dhyâna of meditatie begrepen worden. Wij horen een klank. Eerst is er de uiterlijke trilling; in de tweede plaats de zenuwbeweging, die haar naar de geest brengt; ten derde is er de reactie van de geest, tegelijk waarmede de kennis van het object, wat de uitwendige oorzaak van deze verschillende veranderingen vanaf de etherische trillingen tot en met de geestelijke reactie was, flitst. Deze drie woorden worden in Yoga genoemd: Sabda (klank), Artha (betekenis) en Jñâna (kennis). In de taal der fysiologie worden zij genoemd de etherische trilling, de beweging in de zenuwen en de hersenen en de mentale reactie. Nu zijn deze,

hoewel verschillende, processen zodanig in elkaar opgegaan, dat zij bijna niet te scheiden zijn. Inderdaad kunnen wij nu geen van deze waarnemen, wij nemen alleen hun samengesteld gevolg, wat wij het uiterlijke object noemen, waar. Elke waarnemingsdaad omvat deze drie en er is geen reden, waarom wij ze niet zouden kunnen onderscheiden.

Wanneer de geest, door de voorafgaande voorbereidingen, sterk en beheerst is geworden en het vermogen tot fijnere waarneming, heeft verkregen, moet de geest in meditatie gebruikt worden. Deze meditatie moet met grove objecten beginnen en langzaam tot fijnere en fijnere overgaan, totdat zij objectloos wordt. De geest moet eerst gebruikt worden tot het waarnemen van de uitwendige oorzaken der indrukken, vervolgens der inwendige bewegingen en dan van zijn eigen reactie. Wanneer hij er in geslaagd is de uitwendige oorzaken der indrukken op zichzelf waar te nemen, verkrijgt de geest het vermogen alle fijnere stoffelijke bestaansvormen, alle fijne lichamen en vormen, waar te nemen. Wanneer hij er in kan slagen de innerlijke bewegingen op zichzelf waar te nemen, zal hij de beheersing van alle gedachtengolven verkrijgen, in zichzelf of in anderen, zelfs voor zij zich in stoffelijke energie hebben omgezet; en wanneer hij de mentale reactie op zichzelf kan waarnemen, verkrijgt de Yogi de kennis van alles, daar elk zintuiglijk object en elke gedachte het gevolg is van deze reactie. Dan zal hij de basis zelf van zijn geest hebben gezien en zal hij hem volmaakt beheersen. Verschillende vermogens zal de Yogi verkrijgen en indien hij aan de verleidingen van een van hen toegeeft, zal de weg naar zijn verdere vooruitgang versperd worden. Zodanig is het kwade gevolg, wanneer men genoegens zoekt. Maar indien hij sterk genoeg is om zelfs deze wonderbaarlijke vermogens te verwerpen, zal hij het doel van Yoga bereiken, de volkomen beheersing van de golven in de oceaan van de geest. Dan zal de glorie der ziel, niet gestoord door

afleidingen van de geest of de bewegingen van het lichaam, in haar volle glans stralen; en de Yogi zal zich vinden, zoals hij is en zoals hij altijd was, de essentie der kennis, de onsterfelijke, de alles-doordringende.

Samâdhi is het eigendom van elk menselijk wezen - nee zelfs van ieder dier. Vanaf het laagste dier tot de hoogste engel zal elk de een of andere dag die toestand bereiken en dan en dan alleen zal werkelijke religie voor hem beginnen. Tot dusver streven wij alleen naar die toestand. Er is geen verschil tussen ons en diegenen, die geen religie hebben, omdat wij geen ervaring hebben. Waartoe dient concentratie anders dan om ons tot deze ervaring te brengen? Elk van de stappen om Samâdhi te bereiken is beredeneerd, juist gerangschikt, wetenschappelijk georganiseerd en wanneer zij getrouw beoefend worden, zullen zij zeker tot het gewenste doel leiden. Dan zullen alle smarten ophouden, zal alle ellende verdwijnen; de zaden voor daden zullen verbranden en de ziel zal voor immer vrij zijn.

## HOOFDSTUK VIII

### *RAJA-YOGA IN HET KORT*

Het volgende is een korte samenvatting van Raja-Yoga, vrij vertaald uit het Kurma-Poerana.

Het vuur van de Yoga vernietigt de kooi der zonde waarin de mens gevangen zit. De kennis wordt gezuiverd en Nirwana wordt onmiddellijk verworven. Door Yoga wordt kennis verkregen; kennis helpt weer de Yogi. Hij, in wie zowel Yoga als kennis verenigd is, in hem schept God behagen. Zij, die Mahâ-Yoga beoefenen, hetzij eens per dag of tweemaal per dag of driemaal of altijd, erken hen als Goden. Yoga wordt in twee gedeelten verdeeld. Het ene wordt Abhâva genoemd en het andere Mahâyoga.

Mediteren op zijn „ik” als niets zijnde, en ontdaan van eigenschappen wordt Abhâva genoemd. Dat, waarin men het zelf ziet als vervuld van gelukzaligheid en ontdaan van alle onreinheden en één met God, wordt Mahâyoga genoemd. De Yogi realiseert door elke methode zijn Zelf. De andere Yogas, waarvan wij lezen en horen, verdienen niet met de verheven Mahâyoga gelijkgesteld te worden, waarin de Yogi zich één met het ganse heelal en God vindt. Dit is de hoogste van alle Yoga's.

Yama, Niyama, Āsana, Prânâyâma, Dhâranâ, Pratyâhâra, Dhyâna en Samâdhi, zijn de verschillende treden van Raja-Yoga, waarvan geen leed berokkenen, waarheidszin, niet begeren, kuisheid, niets van iemand aanvaarden Yama genoemd wordt; het zuivert de geest, de Chitta. Nooit enig levend wezen kwaad berokkenen in gedachte, woord en daad is Ahimsa, geweldloosheid. Er is geen groter deugd dan geweldloosheid. Er is voor een mens geen groter geluk dan het verwerven van een geweldloze levenshouding ten opzichte van alle schepselen. Door de waarheid verwerven wij de

vruchten van de werken. Door waarheid wordt alles verkregen; in waarheid is alles gegrondvest. Feiten vermelden, zoals ze zijn, dit is waarheid. Zich niet meester maken van andermans bezit door diefstal of geweld, is Asteya, niet-begeren. Kuisheid in woord en daad en gedachte, in alle omstandigheden en altijd, is wat Brahmâcharyâ wordt genoemd. Geen geschenken aannemen, zelfs wanneer men vreselijk lijdt, is wat Aparigrâha genoemd wordt. De strekking hiervan is, dat wanneer een mens een gift van iemand ontvangt, zijn hart onrein wordt, hij niet langer vrij is, hij zijn onafhankelijkheid verliest, zichzelf verlaagt en in zekere zin gebonden en gehecht wordt. Wat nu volgt zijn hulpmiddelen om in Yoga te slagen. Niyama, geregelde gewoonten en voorschriften; Tapas, ontzegging; Svâdhyâyâ, studie; Santosha, tevredenheid; Saucha, reinheid; Ishvarapranidhâna, Godsaanbidding. Vasten of het beheersen van het lichaam op andere manieren, wordt de lichamelijke Tapas genoemd.

Het opzeggen van de Vedas en andere Mantras, waardoor het Sattwa-element in het lichaam gereinigd wordt, wordt studie, Svâdhyâyâ, genoemd. Er zijn drieërlei wijzen van het opzeggen van deze Mantras. Mondeling, half-mondeling en mentaal. De mondelinge of de hoorbare is de laagste en de onhoorbare is de hoogste van alle. De herhaling welke hardop geschiedt, is de mondelinge; bij de volgende worden alleen de lippen bewogen, maar geen geluid voortgebracht. De onhoorbare herhaling van een Mantra en het gelijktijdig denken aan de betekenis van een Mantra, wordt de „mentale herhaling” genoemd en is de hoogste. Er zijn, volgens de wijzen, twee vormen van zuivering, uiterlijk en innerlijk. De reiniging van het lichaam door water, aarde of andere stoffen is de uiterlijke reiniging, zoals baden enz. Zuivering van de geest door waarheid en door al de andere deugden wordt innerlijke zuivering genoemd. Beide zijn nodig. Het is niet voldoende dat een mens innerlijk rein en uiterlijk vuil is. Wanneer

beide niet bereikbaar zijn, is innerlijke reinheid beter, maar niemand is een Yogi, tenzij hij beide bezit.

Aanbidding van God geschiedt door lofzangen, in gedachten en door devotie. Wij hebben over Yama en Niyama gesproken. Het volgende is Asana (houding). Het enigste wat begrepen moet worden, is dat het lichaam vrijgehouden wordt, borst, schouders en hoofd in een rechte lijn. Dan volgt Prânâyâma. Prâna betekent de levenskrachten in het eigen lichaam, Prânâyâma betekent de beheersing er van. Er zijn drie soorten van Prânâyâma, de zeer eenvoudige, de middelste en de hoogste. Prânâyâma is in drie delen verdeeld; vullen, inhouden en leegmaken. Wanneer gij met twaalf seconden begint, is het de laagste Prânâyâma; wanneer gij met 24 seconden begint, is het de middelste Prânâyâma; de Prânâyâma is het beste welke met 36 seconden begint. Bij de laagste vorm van Prânâyâma is er transpiratie, bij de middelste begint het lichaam te beven en bij de hoogste Prânâyâma is er lichtheid van het lichaam en binnenstromen van grote verrukking. Er is een Mantra genaamd „Gayatri”. Het is een zeer heilig vers uit de Vedas. „Wij mediteren over de heerlijkheid van dat Wezen, dat dit heelal voortbracht; moge Hij onze geest verlichten”. Bij het begin en einde wordt OM herhaald. In een Prânâyâma herhaal drie Gayatri's. In alle boeken wordt Prânâyâma verdeeld in Rechaka (uitwerping of uitademing), Puraka (inademing) en Kumbaka (inhouding van de adem, blijvend). De Indriyas, de organen van de zintuigen, werken naar buiten en komen in aanraking met uiterlijke objecten. Hen onder de beheersing van de wil brengen wordt Prâtyâhâra genoemd of zijn krachten bijeenbrengen.

De geest concentreren op de lotus van het hart, of op het centrum van het hoofd, wordt Dhârâna genoemd. Beperkt tot een plek en die plek tot basis makend, rijst een bijzondere groep van golven op; deze worden niet door andere verzwolgen, maar komen langzamerhand naar voren, terwijl de andere



golven terugtrekken en tenslotte verdwijnen; vervolgens maakt de veelvuldigheid van deze golven plaats voor eenheid en één golf blijft alleen achter in de geest. Dit is Dhyâna of meditatie. Wanneer geen basis meer nodig is, wanneer de gehele geest slechts één golf is, eenvormig, wordt het Samâdhi genoemd. Beroofd van alle hulpmiddelen als plaatsen en centra, is alleen de kern van de gedachte aanwezig. Indien de geest gedurende 12 seconden op het centrum gericht kan worden, is dit een Dhâranâ; twaalf van zulke Dhâranâ's zijn een Dhyâna en twaalf van zulke Dhyâna's zijn een Samâdhi.

Waar vuur is of water of wanneer de grond bedekt is met droge bladeren, waar vele mierenheuvelen zijn, waar wilde dieren zijn of waar gevaar is; waar vier straten elkaar kruisen, waar veel lawaai is, waar vele slechte personen zijn, daar moet Yoga niet beoefend worden. Dit slaat meer in het bijzonder op India. Oefen niet, wanneer het lichaam zeer lui is of ziek, of wanneer men zich erg ellendig en smartelijk gevoelt. Zoek een plaats die goed verborgen is en waar geen mens U kan storen. Kies geen vuile plaatsen uit. Zoek liever een mooie omgeving of een mooie kamer in Uw eigen huis. Wanneer U oefent, betuig eerst eerbied aan al de vroegere Yogis, Uw eigen Goeroe en God en begin dan.

Dhyâna wordt nu besproken en een paar voorbeelden worden gegeven om over te mediteren. Zit rechtop, richt Uw blik op de punt van Uw neus. Later zullen wij begrijpen, waarom dit de geest concentreert en waarom door het beheersen van de twee gezichtszenuwen men een heel eind vordert tot het beheersen van de reactie, en zo tot de beheersing van de wil. Hier zijn een paar meditatievoorbeelden. Denk aan een lotus boven op het hoofd, enige duimen hoog, de deugd is haar centrum en de stengel is de kennis. De acht kelkbladen zijn de acht vermogens van een Yogi. Van binnen stellen de stampers en de meeldraden zelfverzaking voor. Indien de Yogi de uiterlijke vermogens verwerpt, zal hij tot

verlossing komen. Dus stellen de acht kelkbladen van de lotus de acht vermogens voor, maar de inwendige stampers en meeldraden stellen uiterste zelfverzaking voor, de verloochening van al deze vermogens. Denkt U binnen die lotus de Gouden Ene, de Almachtige, de Onaantastbare, Hij wiens naam OM is, de Onuitsprekelijke, door stralend licht omgeven. Mediteer daarover.

Een andere vorm van meditatie wordt nu gegeven. Denkt U een ruimte in Uw hart en in het midden daarvan een vlam. Beschouw die vlam als Uw eigen ziel en binnen in die vlam denkt U een ander stralend licht en dat is de Ziel van Uw ziel, God. Mediteer daarover in het hart. Kuisheid, geweldloosheid, vergeving van zelfs Uw grootste vijand, waarheid, geloof in de Heer, dit zijn alle verschillende Vrittis. Wees niet bang indien gij in al deze niet volmaakt zijt; werk, al het andere volgt vanzelf. Hij die alle gehechtheid, alle vrees en alle toorn opgegeven heeft, hij wiens gehele ziel naar de Heer is uitgegaan, hij die toevlucht bij de Heer zoekt en wiens hart gezuiverd is, met welke wens hij ook tot de Heer komt, Hij staat hem dat toe. Aanbid hem daarom door kennis, liefde of zelfverloochening.

„Hij, die niemand haat, die de vriend is van allen, die vol erbarmen is voor allen, die niets voor zichzelf wenst, die vrij is van zelfzucht, die gelijkmoedig is in pijn en genoegens, die vergevingsgezind is, die altijd tevreden is, die altijd in Yoga werkt; wiens zelf beheerst is, wiens wil vast is, wiens verstand en intellect geheel aan Mij overgegeven zijn, zulk een is Mijn geliefde Bhakta. Die geen onrust verwekt, die niet door anderen verontrust kan worden, die vrij is van genoegens, vrees en angst, zulk een is Mijn geliefde. Hij die van niets afhankelijk is, die rein en actief is, die er zich niet om bekommert of goed of kwaad komt en zich nooit ellendig voelt, die alle pogingen voor zichzelf opgegeven heeft; die dezelfde blijft in lof en blaam; met een stille kalme geest,

gezegd met het weinige wat op zijn pad komt, zonder tehuis, want de gehele wereld is zijn tehuis en die standvastig is in zijn ideeën, zulk een is Mijn geliefde Bhakta". Zo iemand wordt een Yogi.

Er was eens een grote goddelijke Wijze, Narada genaamd. Evenals er wijzen zijn onder de mensen, grote Yogis, zo zijn er ook grote Yogis onder de goden. Narada was een goede Yogi en zeer verheven. Hij trok graag overal rond. Toen hij op een goede dag door een bos liep, zag hij een man die daar zo lang had zitten mediteren, dat de witte mieren een heuvel om hem heen hadden gebouwd; zo lang had hij daarin die toestand gezeten. Hij zeide tot Narada: „Waar gaat ge heen?" Narada antwoordde: „Ik ga naar de hemel". „Vraag dan aan God, wanneer Hij erbarmen met mij zal hebben; wanneer ik de vrijheid zal bereiken." Even verder zag Narada een andere man. Hij sprong, danste en zong en zeide: „O Narada, waar gaat gij heen?" Zijn stem en zijn gebaren waren wild. Narada zei: „Ik ga naar de hemel". „Vraag dan wanneer ik de vrijheid zal bereiken." Narada ging verder. Na een poos kwam Narada langs dezelfde weg, en daar zat de mediterende man, met de mierenheuvel om hem heen. Hij zeide: „O Narada, hebt gij de Heer over mij gesproken?" „O, ja." „En wat heeft hij gezegd?" „De Heer zeide mij, dat gij na vier incarnaties de vrijheid zult bereiken." Daarop begon de man te wenen en te jammeren en zeide: „Ik heb gemediteerd totdat de mieren een heuvel om mij heen hebben gebouwd en ik heb nog vier levens te goed." Narada ging verder naar de andere man. „Hebt gij de Heer voor mij gevraagd?" „O, ja. Ziet gij deze tamarindeboom? Ik moest U vertellen dat gij nog evenveel incarnaties hebt door te maken als er bladeren aan die boom zijn en dan zult gij Uw vrijheid verkrijgen." De man begon te dansen van vreugde en zeide: „Na zulk een korte tijd zal ik mijn

vrijheid verkrijgen." Toen kwam een stem: „Mijn kind, nog deze minuut hebt gij Uw vrijheid". Dat was de beloning voor zijn volharding. Hij was bereid al deze levens door te maken, niets ontmoedigde hem. Maar de eerste voelde dat zelfs nog vier geboorten te lang waren. Alleen volharding, zoals de man had, die bereid was eonen te wachten, brengt het hoogste resultaat teweeg.

PATANJALI'S  
YOGA-APHORISMEN



## INLEIDING

Voor wij tot de Yoga-aforismen overgaan zal ik trachten de éne kwestie te behandelen, waarop de gehele theorie van religie voor de Yogis berust. Alle grote denkers der wereld zijn het er over eens en door onderzoekingen op natuurkundig gebied is het bijna bewezen, dat wij het gevolg en de manifestatie van een absolute toestand zijn, welke de achtergrond van onze huidige betrekkelijke toestand vormt en dat wij op weg zijn om tot die absolute toestand terug te keren. Wanneer wij dit aannemen, rijst de vraag, wat beter is, het absolute of deze toestand? Er zijn niet weinig mensen, die denken, dat deze gemanifesteerde toestand de hoogste staat van de mens is. Denkers van groot formaat zijn van mening, dat wij manifestaties van het ongedifferentieerde wezen zijn en dat de gedifferentieerde toestand hoger is dan het absolute. Zij verbeelden zich, dat er in het absolute geen enkele eigenschap aanwezig kan zijn, dat het ongevoelig, leeg en levenloos moet zijn, dat dit leven alleen genoten kan worden en dat wij ons daarom er aan vast moeten klemmen. In de allereerste plaats zullen wij een onderzoek instellen naar andere levensoplossingen. Er was een oude opvatting, dat de mens na de dood hetzelfde bleef, dat al zijn goede eigenschappen, ontdaan van zijn kwade eigenschappen, voor altijd bleven bestaan. Logisch geformuleerd betekent dit, dat het doel van de mens de wereld is; deze wereld is een hoger stadium en ontdaan van zijn kwaad is de toestand die zij hemel noemen. Deze theorie is op zichzelf dwaas en kinderachtig, omdat het niet mogelijk is. Er kan geen goed zonder kwaad of kwaad zonder goed zijn. Te leven in een wereld, waar alles goed is en geen kwaad, noemen de Sanskrit logici „een luchtkasteel”. Een andere theorie is door verschillende scholen in moderne tijden naar voren gebracht, namelijk, dat het het lot van de mens is

altijd beter te worden, immer voorwaarts strevend, maar dat hij nooit het doel zal bereiken. Deze bewering, hoewel schijnbaar zeer mooi, is ook dwaas, omdat er zoiets als beweging in een rechte lijn niet bestaat. Elke beweging gaat in een cirkel. Indien gij een steen neemt en hem in de ruimte slingert en dan lang genoeg leeft, zal die steen, indien hij geen tegenstand vindt, precies naar Uw hand terugkeren. Een rechte lijn, oneindig verlengd, moet in een cirkel eindigen. Daarom is deze opvatting, dat het de bestemming van de mens is om altijd maar vooruit te gaan en nooit op te houden, dwaas. Hoewel hier niet ter zake doend, merk ik op, dat dit idee (de rechte lijn, oneindig verlengd, eindigend in een cirkel) de ethische theorie verklaart, dat U niet moet haten maar liefhebben. Omdat, net zoals in het geval van electriciteit, waarbij de moderne theorie aanneemt, dat de kracht de dynamo verlaat en bij de terugkeer naar de dynamo de cirkel sluit, dit evengoed geldt voor liefde en haat; zij moeten naar de bron terugkeren. Haat daarom niemand, omdat die haat, die van U uitgaat, op de lange duur tot U terugkeert. Indien U liefhebt, zal die liefde tot U terugkeren, de cirkel sluitend. Het is even zeker, dat elke haat die het hart van een mens verlaat, met volle kracht tot hem terugkeert, niets kan hem tegenhouden; eveneens komt elke liefdesimpuls tot hem terug. Op andere en practische gronden zien wij dat de theorie van eeuwige vooruitgang onhoudbaar is, want vernietiging is het einde van al het aardse. Waartoe leiden al onze strevingen en hope en vreze en vreugde? Wij allen eindigen met de dood. Niets is zo zeker als dit. Waar is dan deze beweging in een rechte lijn - deze oneindige vooruitgang? Zij legt alleen een bepaalde afstand af en keert dan terug naar het middelpunt waarvan zij vertrok. Ziet hoe uit nevelstof zon, maan en sterren voortgebracht worden; dan vallen zij uiteen en keren tot de nevelstof terug. Overal geschiedt hetzelfde. De plant neemt de stoffen van de aarde,



ontbindt en geeft ze terug. Elke vorm in deze wereld wordt vervaardigd uit de omringende atomen en keert terug tot deze atomen. Het is onmogelijk, dat dezelfde wet op verschillende plaatsen anders werkt. Wet is uniform. Niets is zekerder dan dat. Indien dit de wet der natuur is, geldt het ook voor het denken. Gedachten zullen uiteenvallen en tot hun oorsprong terugkeren. Of wij het willen of niet, wij moeten tot onze oorsprong terugkeren, die God of het Absolute genoemd wordt. Wij kwamen allen van God en moeten allen tot God terugkeren; noem dat met elke naam welke U wilt, God, het Absolute of de Natuur, het feit blijft hetzelfde. „Van Wie dit ganse heelal komt, in Wie alles wat geboden wordt, leeft en tot Wie alles terugkeert.” Dit is een feit dat zeker is. De Natuur werkt volgens hetzelfde plan; wat in één sfeer uitgewerkt wordt, wordt in miljoenen sferen herhaald. Wat U bij de planeten ziet, is hetzelfde als bij deze aarde, bij de mensen en bij alles. De reusachtige golf is een machtige samenstelling van kleine golven, het mogen er miljoenen zijn; het leven van de gehele wereld is een samenstelling van miljoenen kleine levens, en de dood van de gehele wereld bestaat in het sterven van miljoenen kleine wezens.

Nu rijst de vraag, is de terugkeer naar God de hogere toestand of niet? De filosofen der Yoga-school antwoorden nadrukkelijk bevestigend. Zij zeggen, dat 's mensen tegenwoordige toestand een ontarding is; er is geen enkele religie op aarde die zegt dat de mens een verbetering is. De opvatting heerst, dat zijn begin rein en volmaakt is, dat hij ontardt, totdat hij niet verder kan en dat er een tijd moet komen, dat hij weer omhoog gaat om de cirkel te sluiten; de cirkel moet beschreven worden. Hoe diep hij ook mag vallen, uiteindelijk moet hij de opwaartse bocht volgen en naar de oorspronkelijke bron terugkeren, welke God is. Eerst komt de mens van God, halverwege wordt hij mens en tenslotte keert hij tot God terug. Dit is de methode om het in dualistische

vorm te kleden. De Monistische vorm is, dat de mens God is en tot Hem terugkeert. Indien onze tegenwoordige toestand de hogere is, waarom is er dan zoveel afschuw en ellende, en waarom moet er dan een einde aan komen? Indien dit de hogere toestand is, waarom eindigt hij dan? Dat wat bederft en onttaardt, kan niet de hoogste toestand zijn. Waarom zou het zo duivels, zo onbevredigend zijn? Het is alleen in zoverre te verontschuldigen, wanneer wij hierdoor een hogere lijn volgen; wij moeten er door heen om hernieuwd te worden. Doe een zaadje in de grond en het ontbindt, valt na een tijdje uiteen en uit die ontbinding komt de mooie boom voort. Iedere ziel moet ontbonden worden om God te worden. Daaruit volgt, dat hoe eerder wij uit deze toestand „mens" geraken, des te beter voor ons. Moeten wij door zelfmoord uit deze toestand komen? Helemaal niet. Dat maakt het maar erger. Onszelf te martelen of de wereld te verdoemen, is niet de manier om er aan te ontkomen. Wij moeten door het Dal der Moedeloosheid heen, hoe eerder dat wij er door zijn, des te beter is het. Wij moeten er altijd aan denken, dat het mensstadium niet het hoogste is.

Het werkelijke moeilijke punt om te begrijpen is, dat deze toestand, het Absolute, wat het hoogste genoemd wordt, niet, zoals sommigen vrezen, die van het plantdier (zoöphyt) of de steen is. Volgens hen zijn er slechts twee toestanden van bestaan, een van de steen en de ander van het denken. Welk recht hebben zij om het bestaan tot deze twee te beperken? Is er niet iets wat oneindig boven het denken staat? De lichttrillingen, wanneer zij zeer gering in aantal zijn, zien wij niet; wanneer zij een weinig intenser worden, worden zij tot licht voor ons; wanneer zij nog intenser worden, zien wij ze niet; het is duisternis voor ons. Is de duisternis aan het einde dezelfde als in het begin? Zeker niet; zij zijn verschillend als de twee polen. Is de gedachteloosheid van de steen dezelfde als de gedachteloosheid van God? Zeker niet. God denkt niet;

Hij redeneert niet. Waarom zou Hij? Is Hem iets onbekend, zodat hij moet redeneren? De steen *kan* niet denken; God *hoeft* niet te denken. Dat is het verschil. Deze filosofen vinden het afschuwelijk om boven het denken uit te gaan; zij vinden niets buiten het denken.

Er zijn veel hogere bestaanstoestanden buiten het denken. De eerste staat van religieus leven wordt werkelijk buiten het intellect gevonden. Wanneer gij boven de gedachte en het intellect en alle overdenking stijgt, dan hebt gij de eerste stap naar God gedaan; en dat is het begin van het leven. Wat men gewoonlijk leven noemt, is slechts een embryonale toestand.

De volgende vraag is, welk bewijs is er, dat de toestand boven de gedachte en het beredeneren de hoogste staat is? In de eerste plaats hebben alle grote wereldfiguren, veel verhever dan diegenen die maar praten, mensen die de wereld veranderden, mensen, die nooit aan welke zelfzuchtige doeleinden ook dachten, verklaard, dat dit leven slechts een beginfase is op de weg naar de Oneindigheid, die boven alles verheven is. In de tweede plaats zéppen zij dit niet alléén, maar wijzen iedereen de weg, leggen hun methoden uit, opdat allen in hun voetstappen kunnen volgen. In de derde plaats, is er geen andere weg. Er is geen andere verklaring. Aangenomen, dat er geen hogere toestand bestaat, waarom moeten wij deze kringloop dan afleggen; welke reden kan de wereld verklaren? De wereld der zinnen vormt de grens onzer kennis, indien wij niet mogen vragen, of er nog iets anders is. Dit is wat agnosticisme genoemd wordt. Maar welke reden is er om in de getuigenis van de zinnen te geloven? Ik zou die mens een echte agnosticus noemen die in de straat blijft stilstaan en sterft. Indien de rede alles is, kunnen wij deze kant van het nihilisme niet handhaven. Indien een mens agnostisch is behalve wat betreft geld, naam en faam, is hij slechts een bedrieger. Kant heeft boven alle twijfel bewezen, dat wij niet voorbij de geweldige dode muur, de rede genaamd, kunnen

komen. Maar daarop berust juist het gehele Indische denken en het durft te zoeken, en slaagt er in iets hogers dan de rede te vinden, waaruit alleen de huidige staat is te verklaren. Dit is de waarde van de studie van iets, dat ons boven de wereld verheft. „Gij zijt onze vader en brengt ons naar de andere oever van deze oceaan van onwetendheid”. Dat is de wetenschap der religie, en niets anders.

## HOOFDSTUK I

### CONCENTRATIE: HAAR GEESTELIJK NUT

1. *Nu wordt concentratie verklaard.*
2. *Yoga is het weerhouden van de denksubstantie (Chitta) de verschillende vormen (Vrittis) aan te nemen.*

Hier is een lange verklaring nodig. Wij moeten begrijpen wat Chitta is, en wat de Vrittis zijn. Ik heb ogen, maar zij kunnen niet zien wanneer het hersencentrum, dat zich in het hoofd bevindt, wordt verwijderd. De ogen zijn aanwezig, het netvlies is in orde, ook is het waar te nemen beeld aanwezig en toch zien de ogen niets. Dus zijn de ogen een instrument van de tweede graad en niet het gezichtsorgaan. Het gezichtsorgaan bevindt zich in het zenuwcentrum van de hersenen. Ogen zijn niet voldoende om te zien, immers iemand kan met open ogen slapen. Het licht is er en ook het waar te nemen beeld, doch een derde factor is nodig; het verstand (Manas) moet met het orgaan verbonden worden. Rijtuigen rollen door de straat en wij horen ze niet. Waarom? Omdat Uw verstand (Manas) zich niet met het gehoororgaan verbonden heeft. Eerst is er het instrument, dan het orgaan, en in de derde plaats de verbinding van het verstand met deze twee. Het verstand brengt de indruk verder naar binnen en legt hem voor aan het oordelend vermogen - Buddhi - dat hierop reageert. Gelijkijdig met deze reactie rijst het ikbewustzijn op. Dan wordt deze menging van actie en reactie aan de Poeroesha, de eigenlijke Ziel, voorgelegd, die in deze menging een object waarneemt. De organen (Indriyas) te zamen met Manas, het oordelend vermogen (Buddhi) en het ikbewustzijn (Ahamkara) vormen de groep welke Antahkarana (innerlijk instrument) wordt genoemd. Zij zijn slechts de verschillende processen in de denksubstantie, Chitta genaamd. De gedach-

tengolven in de Chitta worden Vrittis (letterlijk „draaikolken“) genoemd. Wat is gedachte? Gedachte is een kracht, zoals zwaartekracht of afstoting. Uit de oneindige voorraad energie in de natuur neemt het instrument Chitta een weinig, absorbeert haar en zendt haar uit als gedachte. Kracht wordt door voedsel verkregen en uit dit voedsel krijgt het lichaam de bewegingskracht enz. Andere energievormen, de fijnere krachten, die het lichaam voortbrengt, zijn wat wij gedachte noemen. We zien dus dat de geest niet intelligent is; toch schijnt hij intelligent te zijn. Waarom? Omdat de intelligente ziel er achter staat. Gij zijt het eigenlijke bewuste wezen; de geest is slechts het instrument, dat contact met de uiterlijke wereld mogelijk maakt. Neem dit boek; als een boek bestaat het niet buiten mij; wat buiten mij is, is onbekend en onkenbaar. Het onkenbare verschaft de suggestie, die op de geest inwerkt en de geest geeft deze reactie als een boek terug, op dezelfde wijze als wanneer een steen in het water wordt geworpen en het water in de vorm van golven terugkaatst. De werkelijke wereld is de aanleiding van de reactie van de geest. De vorm van een boek, van een olifant of van een mens bestaat niet buiten ons; al wat wij weten is onze mentale reactie op een stimulans van buiten. „Stof is de permanente mogelijkheid der gewaarwording“, zegt John Stuart Mill. Alleen de stimulans ligt buiten ons. Neem bijv. een oester. Ge weet hoe parels gevormd worden. Een parasiet komt in de schaal en veroorzaakt een prikkeling en de oester omringt hem met een laagje email en dit vormt de parel. De wereld der ervaring is als het ware ons eigen email en de werkelijke wereld is de parasiet die als kern dienst doet. De gemiddelde mens zal het nooit begrijpen, omdat hij, wanneer hij het probeert, een emailaag vormt en alleen zijn eigen email ziet. Nu begrijpen wij wat met deze Vrittis wordt bedoeld. De werkelijke mens staat achter de geest; de geest is zijn voertuig; en het is zijn intelligentie die door de geest sijpelt. Alleen

wanneer gij achter de geest staat, wordt hij intelligent. Trekt gij U terug, dan valt hij uiteen en is niets. Gij begrijpt dus nu wat met Chitta bedoeld wordt. Het is de denksubstantie, en de Vrittis zijn de golven en rimpelingen, die er in oprijzen, wanneer uiterlijke omstandigheden of oorzaken er op inwerken. Deze Vrittis maken onze wereld uit.

De bodem van het meer kunnen wij niet zien, omdat zijn oppervlak met golfjes overdekt is. Pas wanneer de golfjes zijn gaan liggen, en het water kalm is, kunnen we een glimp van de bodem opvangen. Indien het water modderig is of voortdurend in beweging, kan de bodem niet gezien worden. Wanneer het meer glad is en het water helder, is de bodem zichtbaar. De bodem van het meer is ons eigen ware Zelf; het meer is de Chitta, en de golven zijn de Vrittis. Verder kent de geest drie toestanden, waarvan de ene duisternis is, Tamas genaamd, welke bij bruten en idioten voorkomt; hij handelt enkel ten kwade. In die toestand komen geen andere ideeën op. Dan is er de tweede toestand, Rajas, de actieve staat van de geest, welks voornaamste beweegredenen macht en genoeg zijn. „Ik wil machtig zijn en anderen regeren.” Tenslotte, wanneer de golven van het meer tot bedaren zijn gekomen, en het water helder is, ontstaat de toestand Sattwa, sereniteit, kalmte. Het is geen inactiviteit doch eerder een intense activiteit. De grootste openbaring van macht is kalm te zijn. Het is gemakkelijk actief te zijn. Laat de teugels los en de paarden rennen met U weg. Dit kan iedereen, maar hij die de voortstormende paarden kan stoppen, is de sterke man.

Wat vereist groter kracht, loslaten of bedwingen? Een kalm mens is volstrekt geen suf mens. Ge moet Sattwa niet aanzien voor sufheid of luiheid. De kalme man is hij, die de denkgolven beheerst. Activiteit is de uiting van geringer kracht, kalmte van de hogere.

Deze Chitta tracht altijd terug te keren tot haar natuurlijke reine staat, doch de organen trekken haar naar buiten. Om

haar te beheersen, om deze naar buiten gaande neiging te bedwingen en haar terug te doen keren tot de essentie der intelligentie, is de eerste stap in Yoga, omdat alleen op deze wijze de Chitta haar juiste loop kan volgen.

Ofschoon de Chitta in elk dier aanwezig is, van het laagste tot het hoogste, vinden wij haar alleen bij de mens in de vorm van intellect. Tenzij de denksubstantie de vorm van intellect kan aannemen, is het haar niet mogelijk, door al deze graden terug te keren en de ziel te bevrijden. Het is voor de koe of hond niet mogelijk om onmiddellijke bevrijding te verkrijgen, ofschoon zij verstand hebben, omdat hun Chitta vooralsnog de vorm van intellect niet kan aannemen.

Chitta openbaart zich in de volgende verschillende vormen: verspreidend, verduisterend, verzamelend en eenpuntig en geconcentreerd. De „verspreide” vorm is activiteit. De neiging bestaat om zich te uiten in de vorm van vreugde of pijn. De „verduisterende” vorm is dofheid met een neiging tot het berokkenen van leed aan anderen. De commentator zegt, dat de eerste de natuurlijke vorm is voor de Devas of Engelen, de tweede voor die van de demonen. De „verzamelende” vorm is er wanneer het middelpunt gezocht wordt. De „eenpuntige” vorm is er, wanneer getracht wordt te concentreren en de „geconcentreerde” vorm is die, welke ons tot Samadhi brengt.

*3. In die tijd (de tijd der concentratie) rust de ziener (Poesha) in zijn eigen (ongewijzigde) toestand.*

Zodra de golven stil geworden zijn en het meer kalm geworden is, zien wij de bodem van het meer. Zo is het ook met de geest; wanneer hij kalm is, zien wij wat onze eigenlijke aard is; wij vereenzelvigen ons nergens mee, maar blijven onszelf.

*4. Op andere tijden (andere dan gedurende de concentratie) vereenzelvigd de ziener zich met de wijzigingen.*



Bijv. iemand laakt mij; dit brengt in mij een wijziging, Vritti, teweeg en ik vereenzelvig mij daarmee en een gevoel van ellende is het gevolg.

5. *Er zijn vijf groepen van wijzigingen, (sommige) pijnlijk en (andere) niet pijnlijk.*

6. *(Deze zijn) ware kennis, slecht onderscheidingsvermogen, woordenwaan, slaap en gebeugen.*

7. *Rechtstreekse waarneming, gevolgtrekking en bevoegde getuigenis bewijzen de waarheid.*

Wanneer twee onzer waarnemingen elkaar niet tegenspreken, noemen wij het een bewijs. Ik hoor iets, en, wanneer het niet overeenstemt met hetgeen reeds is waargenomen, begin ik het te bestrijden en geloof het niet. Er zijn ook drie soorten van bewijs. Rechtstreekse waarneming, Pratyāksham, alles wat we zien en gewaar worden, is een bewijs, indien niets onze zintuigen bedriegt. Ik zie bijv. de wereld; dat is voldoende bewijs dat zij bestaat. In de tweede plaats hebben we Anumāna, gevolgtrekking; ge ziet een teken en maakt daaruit de gevolgtrekking wat het betekent. In de derde plaats hebben we Aptavakyam, rechtstreekse waarneming der wijzen of Yogis, zij die de waarheid gezien hebben. Wij streven allen naar kennis, maar gij en ik moeten ons zeer inspannen en komen pas tot de kennis door een langdurig en moeilijk proces van redeneren; de Yogi echter, rein als hij is, is boven dit alles uitgestegen. Voor zijn geest is het verleden, het heden en de toekomst als een open boek; hij hoeft het vervelende kennisproces van ons niet meer door te maken; zijn woorden zijn bewijs genoeg, omdat hij de kennis in zichzelf ziet. Deze zijn bijv. de schrijvers der Heilige Boeken, daarom zijn deze Boeken waar. Indien er nu zulke personen leven, dan

zijn hun woorden waar. Andere filosofen houden lange discussies over Aptavakyam en vragen zich af hoe hun woorden te bewijzen? Het bewijs is hun rechtstreekse waarneming. Omdat alles, wat ik ook zie, waar is en wat gij ook ziet, waar is, indien het niet in tegenspraak is met kennis uit het verleden. Er bestaat kennis boven de zintuiglijke waarneming en wanneer zij de rede maar niet weerspreekt noch de opgedane ondervinding uit het verleden, dan is die kennis waar. Elke dwaas kan deze kamer binnenkomen en beweren dat hij engelen om zich heen ziet; dat zou nog geen bewijs zijn. In de eerste plaats moet het ware kennis zijn en in de tweede plaats moet het de kennis uit het verleden niet weerspreken en ten derde hangt het af van het karakter van de mens die haar verkondigt. Men zegt dat het karakter van de mens niet van zoveel belang is als datgene wat hij zegt; wij moeten eerst horen wat hij zegt. Dit kan voor andere dingen gelden; een mens kan slecht zijn, en toch een sterrekundige ontdekking doen, maar bij religie is dit anders, omdat geen onrein mens ooit in staat is de waarheden der religie te aanschouwen. Daarom moeten wij eerst overtuigd zijn dat de mens, die zich een Apta noemt, een volmaakt onzelfzuchtig en heilig persoon is; ten tweede dat hij boven de zinnen is uitgestegen en in de derde plaats, dat wat hij zegt niet de kennis der mensheid uit het verleden weerspreekt. Elke nieuwe ontdekking der waarheid weerspreekt niet die uit het verleden, doch vult haar aan. En in de vierde plaats moet het mogelijk zijn die waarheid te toetsen. Indien iemand mij zegt: „ik heb een visioen gehad” en mij zegt dat ik geen recht heb het te zien, dan geloof ik hem niet. Iedereen heeft het vermogen zelf te zien. Iemand, die zijn kennis verkoopt is geen Apta. Aan al deze voorwaarden moet worden voldaan; U moet eerst weten of hij rein is en dat hij geen zelfzuchtig motief heeft; dat hij niet dorst naar winst of faam. Ten tweede moet hij bewijzen dat hij bovenbewust is. Ten derde moet hij ons iets

kunnen geven, dat niet met behulp van de zintuigen verkregen kan worden en de wereld ten goede komt. Het mag andere waarheden niet tegenspreken; indien het andere wetenschappelijke waarheden weerspreekt, verwerp het dan dadelijk. Ten vierde moet hij nooit éinig in zijn soort zijn; hij moet slechts dat vertegenwoordigen wat alle mensen kunnen bereiken. De drie vormen van bewijs zijn dus rechtstreekse zintuiglijke waarneming, gevolgtrekking en de woorden van een Apta. Het woord Apta kan ik niet vertalen. Het is niet wat wij onder „geïnspireerd” verstaan, omdat inspiratie wordt beschouwd van buiten ons te komen, terwijl deze kennis juist uit de mens zelf voortkomt. De letterlijke betekenis is „bereikt”.

8. *Slecht onderscheidingsvermogen is valse kennis, niet bevestigd in haar ware aard.*

De volgende klasse van Vrittis ontstaat doordat het ene object verkeerdelijk voor een ander wordt aangezien zoals paarlemoer voor zilver wordt aangezien.

9. *Woordenwaan ontstaat door woorden die geen (overeenstemmende) werkelijkheid hebben.*

Er is nog een andere klasse van Vrittis, Vikalpa genaamd. Men hoort een woord en wij gunnen ons geen tijd er over na te denken; wij trekken onmiddellijk een conclusie. Dit is een bewijs van zwakheid van de Chitta. Nu kunt gij de theorie van zich te beheersen begrijpen. Hoe zwakker de mens is, hoe minder zelfbeheersing hij heeft. Onderwerp U voortdurend aan deze proef. Wanneer gij U toornig of ellendig begint te voelen, redeneer met U zelf, hoe het komt, dat een of ander bericht, dat U verneemt, Vrittis in Uw bewustzijn wakker roept.

10. *Slaap is een Vritti, wat het gevoel van ledigheid omvat.*

De volgende klasse Vrittis wordt slaap en droom genoemd. Wanneer wij ontwaken, weten wij dat we geslapen hebben; we kunnen ons slechts iets herinneren, wanneer er gewaarwording is. Wat wij niet waarnemen, kunnen wij ons nooit herinneren. Elke reactie is een golf in het meer. Welnu, indien gedurende de slaap zich in het bewustzijn geen golven voordoen, zal er niets worden waargenomen, positief of negatief en zullen wij er daarom geen herinnering van hebben. Dat wij ons herinneren geslapen te hebben, komt doordat er gedurende de slaap een bepaalde groep golven in het bewustzijn aanwezig was. Geheugen is een andere groep van Vrittis welke Smriti genoemd wordt.

11. *Geheugen is er, wanneer de (Vrittis der) waargenomen subjecten niet wegslijpen (en door indrukken in het bewustzijn teruggeroepen worden).*

Geheugen kan ontstaan door rechtstreekse waarneming, valse kennis, begoocheling van woorden en slaap. Bijv. gij hoort een woord. Dat woord is als een steen, geworpen in het meer van de Chitta; zij veroorzaakt een rimpeling en die rimpeling wekt een serie van rimpelingen op; dit is geheugen. Zo is het ook bij de slaap. Wanneer de bijzondere soort rimpelingen, slaap genaamd, de Chitta in een golf van herinnering werpt, wordt het droom genoemd. Droom is een andere vorm van de rimpeling, die in de waaktoestand geheugen genoemd wordt.

12. *Hun beheersing komt door oefening en ongebechtsheid.*

De geest moet om ongehecht te zijn, helder, goed en redelijk zijn. Waarom moeten wij oefenen? Omdat elke handeling is te vergelijken met de trillingen over het meeroppervlak. De

trilling sterft weg, doch wat blijft er over? De Samskaras, de indrukken. Wanneer een groot aantal van deze indrukken in het bewustzijn achterblijven, vloeien zij samen en worden een gewoonte. Men zegt, gewoonte is een tweede natuur, maar het is ook de eerste en de gehele natuur van de mens; alles wat we zijn is het gevolg van gewoonte. Dat geeft ons troost, omdat wanneer het slechts een gewoonte is, wij die te allen tijde kunnen vormen en ongedaan maken. De Samskaras worden achtergelaten door de trillingen, die ons bewustzijn verlaten, terwijl elk van hen zijn eigen gevolg achterlaat. Ons karakter is het geheel van deze indrukken, en naar gelang een bijzondere golf overheerst, wordt ons karakter daardoor gekleurd. Wanneer het goede de overhand heeft, wordt men goed, heeft het kwade de boventoon, dan wordt men slecht, indien het vreugdevolle overheerst, wordt men gelukkig. Het enige geneesmiddel tegen slechte gewoonten is, de tegengestelde aan te kweken; alle slechte gewoonten die hun indrukken hebben achtergelaten, moeten door goede gewoonten beheerst worden. Blijf goed doen, voortdurend heilige gedachten koesteren; dat is de enige manier om de boze indrukken te bedwingen. Zegt nooit dat enig mens hopeloos is, want hij vertegenwoordigt slechts een karakter, een bundel gewoonten, welke bedwongen kunnen worden door nieuwe en betere. Karakter is een groep van herhaalde gewoonten en herhaalde gewoonten kunnen alleen karakter hervormen.

13. *Voortdurend streven om hen (de Vrittis) volmaakt te beheersen, is oefening.*

Wat is oefening? Te trachten de geest in de Chittavorm te houden, te voorkomen dat hij in golven overgaat.

14. *Zij wordt gegrondvest door lange voortdurende pogingen met grote liefde (voor het te bereiken doel).*

Zelfbeheersing wordt niet in een dag verkregen, maar door lange voortdurende oefening.

15. *Dat gevolg, dat diegenen verkrijgen die hun dorst naar geziene of geboorde objecten hebben opgegeven, en wat de objecten onder beheersing brengt, is ongebechtheid.*

De twee drijfkrachten van onze handeling zijn: (1) wat we zelf zien; (2) de ervaring van anderen. Deze twee krachten brengen in het bewustzijn, het meer, verschillende golven teweeg. Verzaking is het vermogen om deze krachten te bestrijden en de geest te beheersen. Hun verzaking is wat wij willen. Ik loop door een straat en er komt een man en neemt mijn horloge weg. Dat is mijn eigen ervaring. Ik neem dit zelf waar, en onmiddellijk vormt mijn Chitta zich in een golf van toorn. Sta dit echter niet toe. Indien ge dat niet kunt beletten, zijt gij niets waard; indien gij het kunt, bezit gij Vairagyam. Verder leert ons de ervaring van wereldsgezinden, dat zinnelijke genoegens het hoogste doel zijn. Dit zijn geweldige verleidingen. Deze te ontkennen en de geest niet toe te staan een golfvorm, met betrekking tot deze aan te nemen, is verzaking; het beheersen van de tweevoudige drijfkrachten, die ontstaan door mijn eigen ervaring en door de ervaring van anderen en aldus voorkomen, dat de Chitta door hen beheerst wordt, is Vairagyam. Deze moeten door mij beheerst worden en niet ik door hen. Deze vorm van denkkraft wordt zelfverloochening genoemd. Vairagyam is de enige weg naar de vrijheid.

16. *Dat is uiterste ongebechtheid, welke zelfs de eigenschappen opgeeft en ontstaat door de kennis van (de ware aard van) de Poeroesha.*

Het is de hoogste openbaring van de macht van Vairagyam,

wanneer het ons zelfs onze aantrekkingskracht voor de eigenschappen ontnemt. Eerst moeten wij begrijpen wat de Poe-roesha, het Zelf, is en wat de eigenschappen zijn. Volgens de Yoga-filosofie bestaat de gehele natuur uit drie eigenschappen of krachten; de een wordt Tamas genoemd, de ander Rajas en de derde Sattva. Deze drie eigenschappen openbaren zich in de stoffelijke wereld als duisternis of inactiviteit; als aantrekking of afstoting; en als het evenwicht van de twee. Alles in de natuur, alle manifestaties, zijn groeperingen en hergroeperingen van deze drie krachten. De Natuur is door de Sankhyas in verschillende categorieën verdeeld; het ZELF in de mens is boven al deze verheven, boven de natuur. Het is stralend, rein en volmaakt. Overal waar wij in de natuur intelligentie zien werken, is zij slechts een reflectie van dit Zelf op de natuur. De natuur zelf is onbewust. U moet er wel aan denken, dat het woord natuur ook het verstand insluit; verstand en gedachten behoren tot de natuur; van af gedachte tot en met de grofste vorm van stof behoort alles tot de natuur en is een manifestatie van de natuur. Deze natuur heeft het ZELF in de mens overdekt en wanneer de natuur deze overdekking wegneemt, straalt het ZELF in Zijn eigen glorie. De ongehechtheid, beschreven in aforisme 15 (zijnde de beheersing van de objecten of van de natuur) is de grootste hulp tot het zich openbaren van het ZELF. Het volgende aforisme beschrijft SAMĀDHI, volmaakte concentratie, wat het doel van de Yogi is.

*17. De concentratie, de juiste kennis genaamd, is dat wat gevolgd wordt door beredenering, onderscheiding, gelukkigheid en eigenschapsloos ik-besef.*

Samādhī is in twee groepen verdeeld. De een wordt Samprajñāta, en de ander de Asamprajñāta genoemd. In de Samprajñāta Samādhī verkrijgt men al de vermogens ter

beheersing van de natuur. Bij de Samprajnâta komen vier groepen voor. De eerste groep wordt Savitarka genoemd, d.i. wanneer wij telkens en telkens over een object mediteren door deze van de andere objecten af te zonderen. Bij de vijf en twintig categorieën van de Sankhyas zijn twee groepen van objecten ter meditatie, (1) de 24 onbezielde categorieën der natuur, en (2) de ene bezielde Poeroesha. Dit gedeelte der Yoga berust geheel op de Sankhya-filosofie waarover ik U reeds gesproken heb. Zoals U zich zult herinneren, hebben egoïsme en wil en verstand, een gemeenschappelijke basis, de Chitta of de denksubstantie, waaruit zij alle vervaardigd zijn. Deze denksubstantie neemt de natuurkracht in zich op en projecteert ze als gedachten. Er moet echter iets zijn, waar zowel kracht als stof één zijn. Dit wordt Avyaktam, de ongeopenbaarde staat der natuur vóór de schepping genoemd, en waartoe aan het einde van een tijdkring, de gehele natuur terugkeert om wederom na een volgend tijdperk tot openbaring te komen. Daarboven staat echter de Poeroesha, het inwezen der intelligentie. Kennis is macht, en zodra wij een ding beginnen te kennen, hebben wij het in onze macht; dit geldt ook, wanneer wij over de verschillende elementen beginnen te mediteren, wij krijgen dan macht over hen. Die vorm van meditatie waar de uiterlijke grove elementen de objecten zijn, wordt Savitarka genoemd. Vitarka betekent „vragen”, Savitarka „met ondervraging”. De elementen als het ware ondervragend, zodat zij hun waarheden en hun krachten openbaren aan de mens, die over hen mediteert. Het verkrijgen van vermogens betekent geen vrijheid. Het is een werelds zoeken naar genoegens en er is geen plezier in dit leven; al het zoeken naar genoegens is vergeefs, dit is de oude, zeer oude les, welke de mens zo moeilijk leert. Wanneer hij haar leert, ontsnapt hij aan de wereld en wordt vrij. Het bezit van wat occulte vermogens genoemd wordt, versterkt de idee der wereld en leidt tenslotte tot groter lijden. Hoewel



Patanjali als wetenschappelijk mens gedwongen is de mogelijkheden van deze wetenschap aan te geven, mist hij nooit een gelegenheid om ons tegen deze vermogens te waarschuwen.

Vervolgens, wanneer men, in dezelfde meditatie, streeft om de elementen boven tijd en ruimte uit te heffen en tracht aan hen te denken zoals ze zijn, wordt dit Nirvitarka, of „zonder ondervraging” genoemd. Wanneer de meditatie een stap hoger gaat en de Tanmatras als haar object neemt, en aan hen denkt in tijd en ruimte, wordt het Savichâra, „met onderscheiding” genoemd, en wanneer, in dezelfde meditatie, men tijd en ruimte elimineert en aan de fijne elementen denkt zoals zij op zichzelf zijn, wordt het Nirvichâra „zonder onderscheiding” genoemd. De volgende stap is, wanneer de elementen, zowel grof als fijn opgegeven worden en het object van meditatie het innerlijke orgaan, het denkende orgaan zelf is. Wanneer aan het denkende orgaan gedacht wordt, ontdaan van de eigenschappen van activiteit en traagheid, wordt het Sananda, de gelukzalige Samâdhi, genoemd. Wanneer de geest zelf object van meditatie is geworden, wanneer meditatie de staat van volle rijpheid, van geconcentreerdheid verkregen heeft, wanneer slechts de Sattva-toestand van het Ego overblijft, echter afgescheiden van alle andere objecten, wordt het Sasmitâ-Samâdhi genoemd. De mens, die dit bereikt heeft, heeft datgene bereikt, wat in de Vedas „berooft van het lichaam” genoemd wordt. Hij kan zich zonder zijn grofstoffelijk lichaam denken; maar hij moet zich met een fijn lichaam denken. Zij die in deze toestand in de natuur opgaan zonder het doel te bereiken, worden Prakritilayas genoemd, maar zij, die zelfs daar niet stoppen bereiken het doel dat vrijheid is.

18. *Er is nog een andere Samâdhi, die bereikt wordt door de voortdurende oefening van het doen ophouden*

*van alle denkwerkzaamheid, in welke staat de Chitta slechts de ongemanifesteerde indrukken behoudt.*

Dit is de volmaakte boven-bewuste, Asamprajnâta-Samâdhi, de staat, die ons vrij maakt. De eerste staat geeft ons geen bevrijding, bevrijdt de ziel niet. Een mens kan alle vermogens verkrijgen en toch nog vallen. Men is niet veilig tenzij de ziel boven de natuur uitstijgt. Het is heel moeilijk het te bereiken, ofschoon de methode gemakkelijk schijnt. De methode is om over de geest zelf te mediteren en zodra gedachten verschijnen, ze af te weren, zodat er geen gedachten meer opkomen en ons bewustzijn een totaal vacuum is geworden. Wanneer wij dit werkelijk kunnen, dan zullen wij op hetzelfde ogenblik tot bevrijding komen. Personen die zonder oefening en voorbereiding proberen hun bewustzijn te ledigen, zullen er slechts in slagen door de substantie der onwetendheid overmand te worden, die de geest suf en dom maakt en hen doet denken hun bewustzijn ledig gemaakt te hebben. Dit werkelijk te kunnen, betekent de grootste kracht-inspanning en zelfbeheersing. Wanneer deze toestand, Asamprajnâta, bovenbewustzijn, bereikt is, wordt de Samâdhi zaadloos. Wat wordt hiermede bedoeld? In die staat van concentratie, waar bewustzijn aanwezig is, waar de geest er alleen in slaagt de golven in de Chitta tegen te houden en ze te onderdrukken, blijven de golven bestaan in de vorm van neigingen. Deze neigingen (of zaden) worden weer te zijner tijd golven. Maar wanneer U al deze neigingen vernietigd hebt, en de geest bijna vernietigd, dan wordt Samâdhi zaadloos; er zijn in ons bewustzijn dan geen zaden meer om daaruit telkens deze levensplant te vormen, deze onophoudelijke ronde van geboorte en dood.

U vraagt welke toestand dat wel zou zijn, waarin geen bewustzijn is, geen kennis? Wat wij kennis noemen is een lager stadium dan hetgeen boven kennis ligt. U moet er altijd

wel aan denken, dat de uitersten zeer veel op elkander gelijken. Indien zeer langzame trillingen van de ethersubstantie als duisternis beschouwd worden, een tussenstadium als licht, zullen de zeer hoge trillingen weer duisternis zijn. Gelijkertijd is onwetendheid de laagste staat, kennis de middelste staat en boven kennis is de hoogste staat, waarvan de beide uitersten hetzelfde schijnen. De kennis zelf is een vervaardigd iets, een samenstelling; het is geen werkelijkheid.

Wat is het resultaat van de voortdurende oefening in deze hogere vorm van concentratie? Alle oude neigingen van rusteloosheid en traagheid zullen vernietigd worden, en ook de neigingen van goedheid. Het is hetzelfde geval als met de chemische stoffen die gebruikt worden om het goud te zuiveren van vuil en bijmengselen. Wanneer het erts gesmolten is, is ook het bezinksel met de chemische stoffen verbrand. Dus maakt de voortdurende beheersende kracht een einde aan de vroegere neigingen en te zijner tijd ook aan de goede neigingen. Deze goede en kwade neigingen zullen elkander onderdrukken, en de Ziel blijft alleen in Haar eigen glorie, ongehinderd door goed of kwaad, alwetend, almachtig en alomtegenwoordig. Dan zal de mens weten, dat hij niet is onderworpen aan geboorte of dood, noch hemel of aarde nodig had. Dan weet hij, dat hij kwam noch ging; de natuur bewoog zich, en die beweging weerspiegelde zich op de ziel. De vorm des lichts, weerspiegeld door het glas op de muur, beweegt zich en de muur denkt dwaselijk, dat hij zich beweegt. Zo gaat het ons allen; het is Chitta, die zich voortdurend beweegt, zich tot verschillende vormen maakt en wij denken, dat wij deze verschillende vormen zijn. Al deze waandenkbeelden zullen verdwijnen. Wanneer die vrije Ziel - niet bidt of vraagt, maar - beveelt, dan zal wat zij ook verlangt, onmiddellijk vervuld worden; wat zij ook wenst, zal zij kunnen doen. Volgens de Sankhya-filosofie is er geen God. Zij zegt dat er in het heelal geen God kan zijn, omdat wan-

neer er één was, Hij een ziel moet zijn en een ziel moet gebonden of vrij zijn. Hoe kan de ziel, die gebonden is of door de natuur beheerst wordt, scheppen? Zij is zelf een slaaf. Waarom zou aan de andere kant de Ziel, die vrij is, al deze dingen scheppen en hanteren? Zij heeft geen verlangens, dus kan zij geen behoefte hebben tot scheppen. In de tweede plaats zegt de Sankhyafilosofie, dat de theorie van een God onnodig is; de natuur verklaart alles. Waartoe is er enige God nodig? Maar Kapila leert, dat er vele zielen zijn, die hoewel bijna volmaaktheid bereikend, te kort schieten, omdat zij niet volkomen afstand kunnen doen van al hun vermogens. Zij gaan tijdelijk in de natuur op om als haar meesters weer op te duiken. Zulke goden zijn er. Wij zullen allen zulke goden worden en volgens de Sankhyas betekent de God, in de Vedas genoemd, werkelijk een van deze vrije zielen. Buiten hen bestaat er geen eeuwige vrije en gezegende Schepper van het heelal. Aan de andere kant zeggen de Yogis: „Neen, er is wel een God; er is een Ziel afgescheiden van alle andere zielen en Hij is de eeuwige Meester van de gehele schepping, de eeuwig vrije, de Leraar van alle leraars”. De Yogis geven toe, dat diegenen, die door de Sankhyas de „in de natuur opgegaan” genoemd worden, ook bestaan. Zij zijn Yogis, die in de volmaaktheid te kort geschoten zijn, en hoewel tijdelijk teruggehouden van het bereiken van het doel, blijven zij bestuurders van delen van het universum.

19. *(Deze Samádhi, wanneer zij niet gevolgd wordt door niterste ongebechttheid) wordt de oorzaak van het opnieuw zich manifesteren der goden en van diegenen, die in de natuur zijn opgegaan.*

De goden in de Indische filosofische systemen vertegenwoordigen zekere hoge ambten, welke achtereenvolgens door verschillende zielen vervuld worden. Maar geen van hen is volmaakt.

20. *Tot anderen komt (deze Samádhi) door geloof, energie herinnering, concentratie en onderscheiding van het werkelijke.*

Dat zijn diegenen, die niet verlangen naar de staat der goden of zelfs die van bestuurders van tijdkringen. Zij bereiken de bevrijding.

21. *Succes wordt vlug behaald door de uiterst energieke.*

22. *Het succes der Yogis verschilt in overeenstemming met de middelen die zij toepassen, hetzij zacht, gemiddeld of intensief.*

23. *Of door devotie voor Ishvara (God).*

24. *Ishvara (de Verbeven Bestuurder) is een bijzondere Poeroesha, onaangedaan door ellende, handelingen, haar gevolgen en verlangens.*

Wij moeten er wederom aan denken, dat de Patanjali Yoga-filosofie op de Sankhya-filosofie berust; alleen is er bij de laatste geen plaats voor God, terwijl er bij de Yogis wel een plaats is voor God. De Yogis vermelden echter niet vele ideeën over God, zoals scheppen. God als de schepper van het universum wordt niet bedoeld met de Ishvara der Yogis. Volgens de Vedas is Ishvara wel de schepper van het heelal; omdat het heelal harmonieus is, moet het de openbaring van één wil zijn. De Yogis willen een God vaststellen, maar zij komen tot Hem op hun eigen bijzondere manier. Zij zeggen:

25. *In Hem wordt die alwetendheid, die bij anderen (slechts) een kiem is, oneindig.*

De geest moet zich altijd tussen twee uitersten bewegen. U kunt aan begrensde ruimte denken, maar datzelfde idee geeft

U tevens oneindige ruimte. Sluit Uw ogen en denk aan een kleine ruimte; tegelijk dat U de kleine cirkel waarneemt, hebt U er een wijder cirkel van onbegrensde afmetingen om heen. Dit geldt ook voor de tijd. Tracht aan een seconde te denken en bij dezelfde waarnemingshandeling moet U aan tijd, welke onbegrensd is, denken. Bij de kennis geldt dit ook. Kennis is slechts een kiem in de mens, maar tevens moet U aan oneindige kennis er om heen denken, zodat de aard zelf van onze geest ons toont, dat er onbeperkte kennis is en de Yogis noemen die onbegrensde kennis God.

*26. Hij is de Leraar van zelfs de eerwaardige oude leraars, daar Hij niet beperkt wordt door de tijd.*

Het is waar dat alle kennis in ons is, maar dit moet te voorschijn geroepen worden door andere kennis. Hoewel het vermogen om te kennen in ons aanwezig is, moet het te voorschijn geroepen worden, en dat te voorschijn roepen van kennis kan alleen, volgens een Yogi, geschieden door andere kennis. Dode, onbewuste stof brengt nooit kennis voort, het is de werking van kennis, die kennis voortbrengt. Zij die weten, moeten onder ons zijn, om dat, wat in ons aanwezig is, te voorschijn te laten komen, daarom zijn deze leraren altijd noodzakelijk geweest. De wereld was nooit zonder hen en geen kennis kan er zonder hen komen. God is de Leraar van alle leraars, omdat deze leraars, hoe verheven zij ook mogen zijn - goden of engelen - allen beperkt en gebonden door de tijd zijn en God niet. Er zijn twee eigenaardige gevolgtrekkingen van de Yogis. Het eerste punt is, dat wanneer aan het begrensde gedacht wordt, de geest ook aan het onbegrensde moet denken, en dat indien een deel van die waarneming waar is, het andere deel ook waar moet zijn, daar hun waarde als waarnemingen van de geest gelijk is. Het feit al, dat de mens een beetje kennis bezit, bewijst, dat God onbe-

grensde kennis heeft. Indien ik het ene moet aanvaarden, waarom niet het andere? De rede dwingt mij beide te aanvaarden of beide te verwerpen. Indien ik geloof, dat er een mens is met een beetje kennis, moet ik toegeven, dat er achter hem iemand is met onbegrensde kennis. De tweede gevolgtrekking is, dat geen kennis verkregen kan worden zonder een leraar. Het is waar, zoals de moderne filosofen zeggen, dat er iets in de mens is wat zich uit hem ontwikkelt; alle kennis is in de mens, maar bepaalde omstandigheden zijn nodig om haar te voorschijn te roepen. Wij kunnen geen enkele vorm van kennis vinden zonder leraars, en indien er menselijke leraars, goddelijke leraars of engelenleraars zijn, zijn zij alle beperkt; wie was de leraar voor hen? Wij zijn gedwongen als laatste conclusie te erkennen, dat er één Leraar is, die niet beperkt is door de tijd en die Ene Leraar van oneindige kennis, zonder begin of einde, wordt God genoemd.

27. *Zijn woord van openbaring is OM.*

Elk idee heeft een tegenhanger in een woord; het woord en de gedachte zijn onafscheidelijk. Het uiterlijke doel van een en hetzelfde ding is wat wij woord noemen en het innerlijke deel is, wat wij gedachten noemen. Geen mens kan door analyse gedachte van het woord scheiden. De opvatting dat de taal door mensen werd geschapen, dat bepaalde mensen bij elkaar gingen zitten en woorden vaststelden, is onjuist bevonden. Zolang als de mens bestaat zijn er woorden en talen geweest. Wat is het verband tussen een idee en een woord? Hoewel wij inzien, dat er bij een gedachte altijd een woord behoort, is het niet nodig dat dezelfde gedachte hetzelfde woord behoeft. De gedachte kan in 20 verschillende landen hetzelfde zijn, toch is de taal verschillend. Wij moeten een woord hebben om elke gedachte uit te drukken, maar deze woorden hoeven niet noodzakelijk dezelfde klank te hebben.

Klanken verschillen bij de verschillende volkeren. Onze commentator zegt: „Hoewel de betrekking tussen de gedachte en het woord volmaakt natuurlijk is, betekent het toch geen starre verbinding tussen een klank en een idee.” Deze klanken verschillen; echter de verbinding tussen de klanken en de gedachten is natuurlijk. De betrekking tussen gedachten en klanken is slechts goed, indien er een werkelijke betrekking tussen het aangeduide ding en het symbool bestaat; dan pas zal het symbool in algemeen gebruik komen. Het symbool is de openbaarder van het aangeduide ding en indien het aangeduide ding reeds bestaat en indien wij door ervaring weten, dat het symbool dat aangeduide ding vele malen heeft uitgedrukt, dan zijn wij er zeker van, dat er een werkelijke betrekking tussen hen bestaat. Zelfs indien de dingen niet aanwezig zijn, zullen er duizenden zijn, die ze door hun symbolen zullen herkennen. Er moet een natuurlijke betrekking tussen het symbool en het aangeduide ding bestaan; dan, wanneer dat symbool wordt uitgesproken, roept het ogenblikkelijk het aangeduide ding op. De commentator zegt dat het openbarende woord van God OM is. Waarom legt hij de nadruk op dit woord? Er bestaan honderden woorden voor God. Een gedachte verbindt ons met honderden woorden; zo verbindt de idee God ons met honderden woorden, en elk woord is het symbool voor God. Heel goed. Maar er moet toch een algemeen beginsel onder al deze woorden zijn, een of andere grondslag, een of andere algemene grond van al deze symbolen en dat wat het algemene symbool is, is het beste en zal ze werkelijk alle vertegenwoordigen. Wanneer wij een geluid maken, gebruiken wij het strottenhoofd en het verhemelte als klankbord. Is er een grondklank, waarvan alle andere klanken openbaringen zijn, één welke de meest natuurlijke klank is? OM (AUM) is zulk een klank, de basis van alle klanken. De eerste letter A is de wortelklank, de sleutel, uitgesproken zonder dat enig deel van tong of verhemelte aangeraakt



wordt; M vertegenwoordigt de laatste klank in de serie, voortgebracht door de gesloten lippen en de U rolt vanaf het eerste begin tot het eind van het klankbord van de mond. Dus vertegenwoordigt OM het ganse verschijnsel van de klankvoortbrenging. Als zodanig moet het het natuurlijke symbool, de moeder van al de verschillende klanken zijn. Het duidt de gehele reeks en de mogelijkheid van al de woorden, die gevormd kunnen worden, aan. Buiten deze speculatie om zien wij, dat rondom dit woord OM zich al de verschillende religieuze ideeën in India verzameld hebben; al de verschillende religieuze ideeën der Vedas hebben zich rondom dit woord OM verzameld. Wat heeft dit met Amerika en Engeland of enig ander land te maken? Eenvoudig dit, dat het woord bij elk stadium van de religieuze groei in India gehandhaafd is en gebruikt om al de verschillende Godsideeën aan te duiden. Monisten, Dualisten, Mono-Dualisten, Separatisten en zelfs Atheïsten gebruiken dit OM. OM is het éne symbool voor de religieuze strevingen van het grootste deel der mensheid geworden. Neem bijv. het Engelse woord „GOD”. Het bestrijkt slechts een beperkt gebied en indien U er buiten gaat, moet U bijvoegsels gebruiken om het een Persoonlijke of een Onpersoonlijke of een Absolute God te maken. Dit geldt voor de woorden voor God in elke andere taal; hun betekenis is zeer gering. Dit woord OM bevat echter al de verschillende betekenissen. Als zodanig behoort het door iedereen te worden aanvaard.

28. *De herhaling van dit (OM) en het mediteren over zijn betekenis (is de weg).*

Waarom moet er herhaling zijn? Wij hebben de theorie der Samskaras niet vergeten, dat het geheel der indrukken in de geest aanwezig is. Zij worden meer en meer latent, maar blijven aanwezig en zodra zij de juiste prikkel ontvangen,

komen zij naar boven. Moleculaire trilling houdt nooit op. Wanneer dit universum vernietigd wordt, verdwijnen al de massieve trillingen, de zon, de maan, de sterren en de aarde lossen op, maar de trillingen werken in de atomen door. Elk atoom volvoert dezelfde functie als de reusachtige werelden. Dus wanneer zelfs de trillingen van de Chitta ophouden, gaan zijn moleculaire trillingen door en wanneer zij gestimuleerd worden, komen zij weer te voorschijn. Wij kunnen nu begrijpen wat met herhaling bedoeld wordt. Het is de grootste stimulant die aan de geestelijke Samskaras gegeven kan worden. „Een ogenblik in het gezelschap van heiligen bouwt een schip om deze oceaan des levens over te steken.” Zodanig is de macht van associatie. Dus deze herhaling van OM, en het denken over de betekenis er van is een goed geestelijk gezelschap. Studeer, en mediteer daarna over het bestudeerde. Zodoende komt het licht tot U en zal het Zelf zich aan U openbaren.

Maar men moet over OM nadenken en ook over de betekenis er van. Vermijdt slecht gezelschap, omdat de littekens van oude wonden in U aanwezig zijn en slecht gezelschap juist datgene is wat nodig is om ze weer open te laten gaan. Zo zal, dienovereenkomstig, goed gezelschap de goede eigenschappen, die in onze geest aanwezig zijn, welke echter sluimerend geworden waren, wakker roepen. Niets is beter dan in heilig gezelschap te verkeren, omdat dan de goede eigenschappen de neiging hebben aan de oppervlakte te komen.

*29. Daardoor wordt (de kennis van) introspectie gewonnen en de vernietiging van hinderpalen.*

De eerste manifestatie van deze herhaling en het denken over OM is, dat de macht tot bespiegeling zich meer en meer openbaart en al de geestelijke en stoffelijke hinderpalen beginnen te verdwijnen. Wat zijn de hinderpalen voor de Yogi?

30. *Ziekte, geestelijke luiheid, twijfel, gebrek aan geestdrift, lethargie (verstarring), zich aan zinnelijke genoegens vastklemmen, verkeerde waarneming, het niet bereiken van concentratie en het terugvallen uit een toestand, welke bereikt is, zijn de belemmerende afleidingen.*

*Ziekte.* Dit lichaam is het vaartuig, dat ons naar de andere oever van de oceaan des levens zal brengen, daarom moet daarvoor gezorgd worden. Ongezonde mensen kunnen geen Yogis worden. *Geestelijke luiheid* doet ons alle levendige belangstelling in het onderwerp verliezen, zonder welke er noch de wil noch de energie is om te oefenen. *Twijfelingen* zullen opkomen omtrent de waarheid van de wetenschap, hoe sterk iemands intellectuele overtuiging ook moge zijn, tenzij bepaalde bijzondere psychische ervaringen zich voordoen, zoals horen, of zien op een afstand enz. Deze flietsen versterken de geest en doen de student volhouden. *Terugvallen uit de toestand, welke bereikt is.* Sommige dagen of weken, wanneer U oefent, zal Uw geest kalm zijn en zich gemakkelijk concentreren en merkt U, dat U snelle vorderingen maakt. Op een dag stopt plotseling de vordering en U vindt U zelf als het ware vastgelopen. Houdt echter vol. Alle vooruitgang gaat met rijzen en dalen gepaard.

31. *Verdriet, geestelijke onrust, beven van het lichaam, onregelmatige adembaling, vergezellen het niet-volhouden van de concentratie.*

Concentratie geeft het lichaam en de geest, telkens wanneer zij beoefend wordt, volmaakte rust. Wanneer de oefening verkeerd gericht is, of niet genoeg beheerst wordt, doen zich deze storingen voor. Herhaling van OM en zelfovergave aan de Heer versterkt de geest en geeft nieuwe energie. Bijna iedereen heeft last van beven. Bekommer U er niet om, maar gaat door met oefenen. Oefening geneest ze en geeft U een vaste zithouding.

32. *Om dit te verhelpen, moet telkens één onderwerp beoefend worden.*

Wanneer de geest zich met de vorm van één object gedurende enige tijd vereenzelvigd heeft, zullen deze hinderpalen vernietigd worden. Dit is een algemene raad. In de volgende aforismen zal het worden uitgebreid en verbijzonderd. Daar één methode van oefening niet iedereen kan bevredigen, moeten verschillende methoden naar voren gebracht worden en ieder zal door daadwerkelijke ervaring vinden, wat hem het beste helpt.

33. *Vriendschap, genade, blijdschap en onverschilligheid, wanneer zij resp. gevoeld worden met betrekking tot subjecten, gelukkig, ongelukkig, goed en kwaad, brengen de Chitta tot rust.*

Wij moeten deze vier soorten van ideeën hebben. Wij moeten vriendschap voor allen gevoelen; wij moeten barmhartig zijn voor diegenen, die in ellende verkeren: wanneer de mensen gelukkig zijn, moeten wij ons ook gelukkig voelen en voor de slechten moeten wij onverschillig zijn. Zo met alle subjecten, waarmede wij in aanraking komen. Indien het subject goed is, moeten wij er vriendelijk over denken; indien het subject der gedachten in een droevige toestand verkeert, moeten wij barmhartig voor het subject zijn. Indien het goed is, moeten wij blijde zijn, indien het slecht is, moeten wij onverschillig zijn. Deze houdingen tegenover de verschillende subjecten, waarmede hij in aanraking komt, zullen de geest vrede geven. De meeste der moeilijkheden in ons dagelijks leven ontstaan doordat wij niet in staat zijn onze geest dusdanig te beheersen. Wanneer bijv. een mens ons kwaad berokkent, willen wij ogenblikkelijk het kwaad vergelden, en elke boze reactie bewijst dat wij de Chitta niet in bedwang kunnen houden; de

Chitta gaat in golven naar het object en wij verliezen onze kracht. Elke reactie in de vorm van haat, of kwade gedachten betekent zoveel verlies voor Uw geest, en elke kwade gedachte of daad van haat of elke gedachte van reactie werkt, indien zij beheerst worden, ten gunste van ons. Dus verliezen wij niet door ons zo te beheersen; wij winnen oneindig meer dan wij vermoeden. Elke keer, dat wij haat of een gevoel van toorn onderdrukken, betekent dat evenveel goede energie te onzen gunste opgezameld wordt; dat deel van energie wordt in hogere krachten omgezet.

#### 34. *Door uitademing en het inhouden van de adem.*

Het daarvoor gebruikte woord is Prâna. Prâna betekent niet precies adem. Het is de naam voor de energie, in het heelal aanwezig. Alles wat gij in heelal ziet, wat zich beweegt of handelt of leven heeft, is een manifestatie van dit Prâna. De totale energie van het heelal wordt Prâna genoemd. Voor de aanvang van een tijdkring bevindt dit Prâna zich in een bijna bewegingsloze toestand en het begint zich te openbaren bij de aanvang van een tijdperk. Dit Prâna openbaart zich als beweging, als de zenuwkracht in mens en dier en dit zelfde Prâna openbaart zich als gedachten enz. Het ganse heelal is een samenstelling van Prâna en Akâsha; evenzo is het menselijk lichaam. Uit Akâsha komen de verschillende stoffen die gij ziet en voelt, voort en uit Prâna al de verschillende krachten. Dit te voorschijn brengen en beheersen van het Prâna wordt Pranâyâma genoemd. Patanjali, de vader der Yoga-filosofie, geeft niet veel bijzondere aanduidingen over het Prânâyâma, maar later vonden andere Yogis verschillende dingen betreffende deze Prânâyâma en ontwikkelden het tot een grote wetenschap. Bij Patanjali is het eenvoudig één van de vele wegen, maar hij legt er niet veel nadruk op. Hij zegt, dat gij eenvoudig uit- en inademt en de adem enige tijd

inhoudt, dat is alles en daardoor wordt de geest een beetje kalmer. Maar later zult gij zien, dat zich hieruit een bijzondere wetenschap, Prânâyâma heeft ontwikkeld.

Wij zullen eens horen wat deze latere Yogis er over te zeggen hebben. Iets hiervan heb ik U reeds verteld, maar een herhaling zal ons geheugen opfrissen. In de eerste plaats moet ge er aan denken, dat dit Prâna niet de adem is. Maar dat wat de beweging van de adem veroorzaakt, dat wat de levende kracht in de adem is, dat is het Prâna. Wederom wordt het woord Prâna voor alle zintuigen gebruikt; zij worden Pranas genoemd, ook de geest wordt Prâna genoemd; en zo zien we, dat Prâna kracht is. En toch kunnen we het geen kracht noemen, omdat kracht slechts de openbaring er van is. Het is datgene, wat zich als kracht en als het andere openbaart in de vorm van beweging. De Chitta, de denksubstantie, is de machine, welke het Prâna uit de omgeving aantrekt en uit het Prâna de verschillende levenskrachten vervaardigt - diegenen die het lichaam in stand houden - en gedachte, wil en alle andere krachten. Door het bovengemelde proces van ademhaling kunnen wij al de verschillende bewegingen in het lichaam beheersen en de verschillende zenuwstromen die door het lichaam gaan. Eerst beginnen we ze te herkennen en dan gaan we ze langzaam beheersen. Nu nemen deze latere Yogis aan, dat er drie hoofdstromen van dit Prâna in het menselijk lichaam aanwezig zijn. De ene noemen zij Ida, een andere Pingala en de derde Sushumnâ. De Pingala ligt volgens hen aan de rechterzijde van de ruggegraat, de Ida aan de linkerkant en in het midden van de ruggegraat bevindt zich de Sushumnâ, een ledig kanaal. Ida en Pingala zijn volgens hen de stromingen, die in elk mens werken en door deze stromen volvoeren wij al de functies van het leven. Sushumnâ is in allen als mogelijkheid aanwezig, maar zij werkt alleen bij de Yogis. U moet er wel aan denken, dat Yoga het lichaam verandert; naarmate wij voort-

gaan met de oefening, verandert ons lichaam; het is niet hetzelfde lichaam, dat ge voor de oefening had. Dat is zeer redelijk en kan verklaard worden, omdat elke nieuwe gedachte, die wij hebben, als het ware een nieuw kanaal door het brein moet maken en dat verklaart het geweldige conservatisme van de mens. De menselijke natuur houdt er van om de platgetreden paden, die er reeds zijn, af te lopen, omdat het gemakkelijk is. Indien wij ons voorstellen, dat bijv. de geest een naald is en de hersensubstantie een zachte stof, dan maakt elke gedachte, die wij hebben, als het ware een pad in de hersenen en dit pad zou zich sluiten, indien er niet de grijze stof is, die het afgescheiden houdt. Zonder deze grijze stof, zou er geen geheugen zijn, omdat herinnering betekent, het bewandelen van oude paden, die reeds gemaakt zijn, als het ware een herhaling van oude gedachten. Nu hebt ge misschien gemerkt, dat wanneer ik over onderwerpen spreek, waarin ideeën voorkomen die iedereen kent, en ze samenvoeg en opnieuw samenvoeg, ze gemakkelijk te volgen zijn; dit komt omdat deze kanalen reeds in de hersenen gemaakt zijn, en het alleen maar nodig is ze open te maken. Maar voor een nieuw onderwerp moeten nieuwe kanalen gevormd worden, daarom wordt het niet gemakkelijk begrepen. En daarom weigeren de hersenen (het zijn de hersenen en niet de mens zelf) onbewust door nieuwe ideeën bewerkt te worden. Ze bieden weerstand. Het Prâna tracht nieuwe kanalen te maken en de hersenen staan het niet toe. Dit is het geheim van conservatisme. Hoe minder kanalen er in de hersenen geweest zijn en hoe minder doorgangen de naald van het Prâna heeft gemaakt, hoe conservatiever de hersenen zullen zijn, hoe meer zij zich zullen verzetten tegen nieuwe ideeën. Hoe meer iemand denkt, des te ingewikkelder zullen de paden in zijn hersenen zijn, des te gemakkelijker zal hij nieuwe ideeën opnemen en ze begrijpen. Dus maken we bij elk nieuw idee een nieuwe indruk in de hersenen, snijden

nieuwe kanalen door de hersenstof en daarom bemerken wij dat in de Yoga-praktijk (daar het geheel nieuwe gedachten en beweegredenen brengt) er in het begin zoveel fysieke weerstand is. Daarom zien wij, dat het deel der religie, dat zich met het wereldaanzicht der natuur bezig houdt, zo algemeen aanvaard wordt, terwijl het andere deel, de filosofie of de psychologie, welke zich bezig houdt met de innerlijke natuur van de mens, zo dikwijls verwaarloosd wordt.

Wij moeten ons de definitie van deze onze wereld herinneren; zij is slechts het Oneindige Bestaan, geprojecteerd in het veld van het bewustzijn. Een weinig van het Oneindige is in het bewustzijn geprojecteerd en dat noemen wij onze wereld. Er is dus een Oneindigheid, boven alle begrip, en religie heeft met beide te maken — met het klompje stof, dat wij onze wereld noemen en met het Oneindige daarboven. Elke religie, die zich slechts met een van beide bezig houdt, schiet te kort. Zij moet met beide rekening houden. Dat deel der religie dat zich bezig houdt met het deel van het Oneindige, dat als het ware in het veld van bewustzijn is gekomen, als het ware gevangen in het veld van het bewustzijn, in de kooi van tijd, ruimte en oorzakelijkheid, is ons erg bekend, omdat wij ons er reeds in bevinden, en de ideeën over deze wereld kennen wij reeds sinds onheugelijke tijden. Dat deel van religie, dat zich met het Oneindige daarboven bezig houdt, is geheel nieuw voor ons en wanneer wij er ideeën over horen, veroorzaakt het nieuwe kanalen in de hersenen, en verstoort het gehele systeem; daarom ziet gij bij de beoefening der Yoga, dat in het begin de gewone mens uit zijn sleur geworpen wordt. Teneinde deze verstoringen zoveel mogelijk te verminderen, zijn al deze methodes ontworpen door Patanjali, zodat wij datgene kunnen beoefenen, wat het best voor ons geschikt is.

35. *Die vormen van concentratie, die buitengewone zintuiglijke waarnemingen brengen, veroorzaken het volharden van de geest.*



Dit komt vanzelf door Dharanâ, concentratie; de Yogis zeggen, wanneer de geest geconcentreerd wordt op het puntje van de neus, dat men na een paar dagen wonderbaarlijke geuren begint te ruiken. Indien hij op de wortel van de tong geconcentreerd wordt, begint men klanken te horen; geconcentreerd op het puntje van de tong, begint men wonderbaarlijke smaken te proeven en op het midden van de tong krijgt men een gevoel alsof men met iets in aanraking komt. Indien men zich op het verhemelte concentreert, begint men wonderlijke dingen te zien. Indien iemand, wiens geest onrustig is, enige van deze Yoga-oefeningen wil doen, doch de waarheid er van betwijfelt, zullen deze twijfelingen zeker tot rust gebracht worden, wanneer na een beetje oefening deze dingen worden verwezenlijkt, en hij zal volhouden.

*36. Of (door de meditatie op) het Stralende Licht, wat boven alle smart verbeven is.*

Dit is een andere vorm van concentratie. Denk aan de lotus in het hart, met de bloemblaadjes naar binnen gekeerd en waardoor de Sushumnâ loopt; haal adem, en terwijl ge uitademt, moet gij U voorstellen dat de lotus met de bloemblaadjes zich omhoog richt en zich in die lotus een schitterend Licht bevindt. Mediteer daarover.

*37. Of (door de meditatie over) het hart dat alle gebechtheid aan zintuiglijke dingen verloren heeft.*

Neem een heilig persoon, een of andere grote persoonlijkheid die gij vereert, een of andere heilige, van wie gij weet, dat hij volkomen ongehecht is en denk aan zijn hart. Dat hart is ongehecht geworden en mediteer over dat hart; het zal U kalm maken. Indien gij dat niet kunt, is er nog een andere manier.

38. *Of door te mediteren over de kennis, die in de slaap komt.*

Soms droomt iemand, dat hij engelen op zich af ziet komen en met hem spreken, dat hij een extatisch gevoel heeft, dat hij muziek in de lucht hoort. Hij voelt zich gelukkig in die droom en wanneer hij wakker wordt, heeft het een diepe indruk op hem gemaakt. Denk deze droom als werkelijkheid en mediteer er over. Indien U dat niet kunt, mediteer op iets heiligs wat ook, dat U behaagt.

39. *Of door meditatie over alles wat U goed toeschijnt.*

Dit betekent niet elk willekeurig slecht onderwerp, maar alles wat U goed lijkt, elke plaats die U het beste behaagt, elk mooi landschap dat U het beste bevalt, elk idee, dat U het beste vindt, alles wat U tot concentratie kan brengen.

40. *Het inzicht van de Yogi, aldus mediterend, wordt onbelemmerd, zowel voor het atomische als voor het oneindige.*

Wij kunnen door deze oefening gemakkelijk zowel het allerkleinste als het allergrootste aanschouwen. Aldus worden de denkgolven zwakker.

41. *De Yogi, wiens (Vrittis) dus machteloos (beheerst) zijn geworden, bereikt in de ontvanger, (het instrument van) het ontvangen, en het ontvangene (het Zelf, het verstand en de uiterlijke voorwerpen) geconcentreerdheid en gelijkheid, zoals het kristal (voor verschillend gekleurde objecten).*

Wat is het gevolg van deze voortdurende meditatie? Wij moeten ons herinneren, hoe in een vorig aforisme Patanjali de verschillende stadia van meditatie behandelde, hoe de eerste de grove was, de tweede de fijne en van hen gingen

wij over tot de nog fijnere objecten. Het resultaat van deze meditaties is, dat wij even gemakkelijk over fijne als grove objecten kunnen mediteren. Hier ziet de Yogi de drie dingen, de ontvanger, het ontvangene en het ontvangende instrument, overeenkomend met de Ziel, de uiterlijke objecten en de geest. Hier worden ons drie objecten van meditatie gegeven. Ten eerste, de grove, zoals lichamen of stoffelijke objecten, ten tweede, de fijnere zoals de geest, de Chitta, en ten derde de Poeroesha met eigenschappen, niet de Poeroesha zelf, maar het Egoïsme. Door oefening beheerst de Yogi al deze meditaties. Wanneer hij mediteert, kan hij alle andere gedachten uitsluiten; hij vereenzelvigd zich met dat waarover hij mediteert; wanneer hij mediteert is hij als een stuk kristal; voor bloemen wordt het kristal bijna vereenzelvigd met de bloemen. Is de bloem rood, dan ziet het kristal ook rood; of is de bloem blauw, dan ziet het kristal blauw.

42. *Klank, betekenis en resulterende kennis, vermengd, wordt Samadhi met vragen (genoemd).*

Klank betekent hier trilling, betekend de zenuwstromen, die haar geleiden, en kennis, reactie. Al de verschillende meditaties die we tot dusver gehad hebben, noemt Patanjali Savitarka (meditatie met vragen). Later geeft hij ons hogere en hogere Dhyanas. In deze, die „met vragen” genoemd worden, handhaven wij de dualiteit van subject en object, welke voortvloeit uit de vermenging van woord, betekenis en kennis. Eerst is er de uiterlijke trilling, het woord; dit naar binnen brengen door de zintuiglijke stromen is de betekenis. Daarna komt er een terugwerkende golf in de Chitta, welke kennis is, maar de menging van deze drie vormt wat wij kennis noemen. In al de meditaties tot hertoe hebben wij deze menging als objecten van meditatie. De volgende Samâdhi is hoger.

43. *De Samādhi genaamd „zonder vragen” (komt), wanneer het geheugen gezuiverd is of ontbloot van eigenschappen, wanneer alleen de betekenis (van het gemediteerde object) uitgedrukt wordt.*

Door oefening van de meditatie van deze drie, komen wij tot de staat waar deze drie niet vermengd zijn. Wij kunnen ons van hen bevrijden. Wij zullen eerst trachten te begrijpen welke deze drie zijn. Hier is de Chitta; U moet U altijd de vergelijking van de denksubstantie met een meer herinneren en de trilling, het woord, de klank, als een golf er in. U hebt dat kalme meer in U en ik spreek het woord „koe” uit. Zodra het Uw oren binnenkomt, ontstaat er tevens in Uw Chitta een golf. Die golf vertegenwoordigt dus de idee van de koe, de vorm of de betekenis, zoals wij dat noemen. De schijnbare koe, die U kent, is werkelijk de golf in de denksubstantie, die als een reactie komt op de innerlijke en uiterlijke geluidstrillingen. Met het geluid sterft de golf weg; zij kan nooit zonder een woord bestaan. U kunt vragen hoe zit het, wanneer wij alleen aan de koe denken en geen klank horen. U maakt zelf die klank, U zegt zachtjes in Uzelf „koe” en daardoor ontstaat er een golf. Er kan geen enkele golf ontstaan zonder deze klankstuwing en wanneer zij niet van buiten komt, komt zij van binnen en wanneer de klank wegsterft, verdwijnt de golf. Wat blijft er over? Het gevolg van de reactie en dat is kennis. Deze drie zijn zo nauw met elkaar verbonden in onze geest, dat wij ze niet kunnen scheiden. Wanneer het geluid komt, trillen de zintuigen en de golf rijst in reactie op; zij volgen zo dicht op elkaar, dat de een niet van de ander te onderscheiden is. Wanneer deze meditatie lange tijd beoefend is, wordt het geheugen, de ontvanger van alle indrukken, gezuiverd en kunnen wij ze van elkaar onderscheiden. Dit wordt Nirvitarka, (concentratie zonder vragen) genoemd.

44. *Door dit proces worden (de concentraties) met onderscheiding en zonder onderscheiding, welker objecten fijner zijn, (ook) verklaard.*

Een proces, gelijk aan het voorgaande wordt weer toegepast, alleen zijn de objecten, die behandeld worden in de vorige meditaties, van grove graad; bij deze zijn zij van fijne graad.

45. *De fijnere objecten eindigen met de Pradhāna.*

De grove objecten zijn slechts de elementen en alles is daaruit vervaardigd. De fijne objecten beginnen met de Tanmatras of fijne deeltjes. De organen, het verstand, egoïsme, de denksubstantie (de oorzaak van alle openbaring) de evenwichtstoestand van Sattwa, Rajas en Tamasdelen, Pradhana (voornaamste), Prakriti (natuur) of Avyakta (ongemanifesteerd) vallen alle onder de categorie van de fijne objecten, terwijl de Poeroesha (de ziel) alleen hierbuiten valt.

46. *Deze concentraties zijn met zaad.*

Deze vernietigen niet de zaden van handelingen uit het verleden en kunnen dus geen bevrijding geven, maar wat zij de Yogi geven, wordt in het volgende aphorisme vermeld.

47. *Wanneer de concentratie „zonder onderscheiding” gezuiverd is, wordt de Chitta onwrikbaar.*

48. *De kennis daarvan wordt genoemd „vervuld van de Waarheid”.*

Het volgende aphorisme verklaart dit.

49. *De kennis, die verkregen wordt door getuigenis en gevolgtrekking gaat over algemene objecten. Die van de*

*Samádhi, zo juist vermeld, is van een veel hogere orde, in staat door te dringen tot waar gevolgtrekkingen en getuigenissen niet kunnen reiken.*

De opvatting is, dat wij onze kennis der gewone objecten moeten verkrijgen door rechtstreekse waarneming en door gevolgtrekking daaruit en door getuigenis van bevoegde mensen. Met „bevoegde mensen” bedoelen de Yogis altijd de Rishis of de Zieners der gedachten, vermeld in de Heilige Schriften, de Vedas. Volgens hen bestaat het enige bewijs der Heilige Schriften daarin, dat zij de getuigenis van bevoegde personen waren; zij zeggen echter dat de Heilige Schriften ons niet tot beleving kunnen brengen. Wij kunnen al de Vedas lezen en zullen toch niets realiseren, maar wanneer wij hun leringen toepassen, dan bereiken wij die staat, welke verwezenlijkt, wat de Heilige Schriften zeggen, welke doordringt tot waar noch de rede noch waarneming, noch gevolgtrekking kunnen reiken en waar de getuigenis van anderen niet geldt. Dit wordt met dit aphorisme bedoeld.

Beleving is werkelijke religie, al de rest is slechts voorbereiding, luisteren naar lezingen of het lezen van boeken of redeneren is slechts het treffen van voorbereiding; het is geen religie. Intellectuele bevestiging en intellectuele ontkenning is geen religie. De kerngedachte der Yogis is, dat evenals wanneer wij in rechtstreekse aanraking met de objecten der zintuigen komen, religie evenens rechtstreeks waargenomen kan worden in veel sterkere mate. De waarheden van religie, zoals God en de ziel, kunnen niet door de uiterlijke zinnen worden waargenomen. Ik kan God niet met mijn ogen zien noch Hem met mijn handen aanraken en wij weten ook dat wij niet met de rede boven de zinnen kunnen stijgen. De rede laat ons op een bepaald punt in de steek; wij kunnen ons gehele leven redeneren, zoals de wereld duizenden jaren gedaan heeft en het gevolg is, dat wij bemerken, dat wij onbe-

voegd zijn de religieuze feiten te bewijzen of niet. Wat wij rechtstreeks waarnemen, nemen wij als grondslag aan en op die grondslag redeneren wij. Dus is het klaarblijkelijk, dat de rede binnen deze grenzen van waarneming moet blijven. Zij kan er nooit boven uit gaan; het hele terrein der beleving ligt daarom buiten de zintuiglijke waarneming. De Yogis zeggen, dat de mens boven zijn rechtstreekse zintuiglijke waarneming kan uitstijgen en ook boven zijn rede. De mens heeft in zich het vermogen, de kracht om zelfs boven zijn intellect uit te stijgen, een kracht, die in elk wezen, elk schepsel aanwezig is. Door de Yoga-oefening wordt die kracht opgeroepen en dan overschrijdt de mens de gewone grenzen der rede en neemt rechtstreeks dingen waar, die boven alle rede zijn.

*50. De indruk, die het resultaat is van deze Samādhi, verhindert alle andere indrukken.*

Wij hebben in het vorige aphorisme gezien, dat de enige weg om die bovenbewustheid te bereiken ligt in de concentratie en wij hebben ook gezien, dat wat de geest belemmert om zich te concentreren, de Samskaras (indrukken) uit het verleden zijn. U allen hebt gemerkt, dat wanneer U tracht Uw geest te concentreren, Uw gedachten afdwalen. Wanneer U aan God tracht te denken, is dat juist het ogenblik, waarop deze Samskaras verschijnen. Op andere tijden zijn zij niet zo actief, maar wanneer U ze niet wilt hebben, komen zij zeker, en trachten alles te doen om Uw geest binnen te dringen. Waarom is dat zo? Waarom zijn zij sterker bij concentratie? Omdat wij ze onderdrukken en zij zich met alle kracht verzetten. Op andere tijden reageren zij niet. Hoe talloos moeten deze oude indrukken uit het verleden zijn, alle ergens in de Chitta verborgen, klaar, wachtend als tijgers, tot de sprong bereid. Die moeten onderdrukt worden, zodat de ene idee,

die wij wensen, kan opkomen, met uitsluiting van de andere. In plaats daarvan trachten zij alle tegelijk op te rijzen. Dit zijn de verschillende krachten van de Samskaras die ons verhinderen in het concentreren. Dus deze Samâdhi, die zo juist vermeld is, is het beste te beoefenen in gevolge haar vermogen tot het onderdrukken van de Samskaras. De Samskara die opgewekt wordt door deze vorm van concentratie, zal zo krachtig zijn, dat zij de werking van de anderen verhindert en ze in bedwang houdt.

*51. Door zelfs deze (indruk, welke alle andere indrukken belemmert) te bedwingen, waardoor alle (indrukken) bedwongen worden, ontstaat de „zaadloze" Samâdhi.*

U herinnert U, dat ons doel is de Ziel zelf te aanschouwen. Wij kunnen de ziel niet aanschouwen, omdat zij zich vermengd heeft met de natuur, met de geest, met het lichaam. De onwetende mens denkt, dat zijn lichaam de ziel is. De geleerde mens denkt, dat zijn denken de ziel is, maar beiden hebben ongelijk. Waardoor komt het dat de ziel zich vermengt met dit alles? Verschillende golven rijzen in de Chitta op en overdekken de ziel; wij zien door deze golven alleen een geringe weerkaatsing van de Ziel, dus indien er een golf van toorn is, zien wij de Ziel als toornig: „ik ben toornig", zegt men. Indien er een golf van liefde is, zien wij onszelf in die golf weerkaatst en wij zeggen dat wij liefhebben. Indien die golf een van zwakheid is, en de Ziel wordt er in weerkaatst, denken wij dat wij zwak zijn. Deze verschillende gevoelens ontstaan door deze indrukken, deze Samskaras, die de ziel overdekken. De werkelijke aard van de Ziel wordt niet aanschouwd, zolang er één enkele golf in het meer van de Chitta aanwezig is; deze werkelijke aard zal nooit aanschouwd worden, tenzij al de golven verdwenen zijn; dus eerst leert Patanjali ons de betekenis van deze golven; in de tweede



plaats, de beste manier om ze te onderdrukken; en ten derde, hoe één golf zo sterk te maken dat zij alle andere golven onderdrukt, voor dat als het ware vuur eet. Wanneer er maar één overblijft, is het gemakkelijk die ook te onderdrukken, en wanneer die verdwenen is, wordt deze Samâdhi of concentratie, zaadloos genoemd. Zij laat niets over en de Ziel wordt geopenbaard zoals Zij is, in haar eigen glorie. Dan alleen weten wij, dat de Ziel geen samenstelling is, Zij is de éne eeuwige in het heelal en als zodanig kan Zij niet geboren worden. Zij kan niet sterven. Zij is onsterfelijk, onvernietigbaar, de eeuwig levende essentie der intelligentie.

## HOOFDSTUK II

### CONCENTRATIE: HAAR BEOEFENING

1. *Ontzegging, studie en het overgeven van de vruchten van de arbeid aan God, worden Kriya-Yoga genoemd.*

De Samadhis, waarmee wij ons laatste hoofdstuk beëindigen, zijn zeer moeilijk te bereiken; dus moeten wij ze langzaam aanpakken. De eerste stap, de voorbereidende stap, wordt Kriya-Yoga genoemd. Letterlijk betekent dit werken, zich opwerken tot Yoga. De organen zijn de paarden, het verstand (manas) is de teugel, het intellect (Boeddhi) is de bestuurder, de ziel is de passagier en het lichaam is de wagen. De meester van het huishouden, de Koning, het Zelf van de mens, zit in deze wagen. Indien de paarden zeer sterk zijn en de teugel niet gehoorzamen, indien de wagenmenner, het intellect, niet weet hoe de paarden in toom te houden, dan krijgt de wagen een ongeluk. Maar indien de organen, de paarden, goed in toom gehouden worden en indien de teugels, het verstand, stevig vastgehouden worden door de wagemenner, het intellect, bereikt de wagen het doel. Wat wordt daarom met deze ontzegging bedoeld? De teugel vast in hand houden, terwijl het lichaam en de organen geleid worden; ze niet laten doen wat ze willen, maar ze onder behoorlijke contrôle houden.

*Studie.* Wat wordt in dit geval met studie bedoeld? Geen studie van romans of boekenverhalen, maar bestudering van die werken, die de bevrijding der Ziel leren. Verder betekent deze studie helemaal niet het bestuderen van tegenstrijdige meningen. De Yogi wordt verondersteld zijn periode van polemiek achter de rug te hebben. Hij heeft daaraan genoeg gedaan en is bevredigd. Hij studeert alleen om zijn overtuigingen te verstevigen.

*Vada en Siddhanta.* Dit zijn twee soorten van schriftuurlijke

kennis. Vada (argumenterend) en Siddhanta (beslissend). Wanneer hij geheel onwetend is, begint hij met de eerste, het strijden met argumenten en het pro en contra redeneren; wanneer hij dat achter de rug heeft, gaat hij over tot de Siddhanta, de beslissende, tot een besluit komend. Alleen maar tot deze beslissing te komen is niet voldoende. Zij moet versterkt worden. Er is een oneindig aantal boeken en de tijd is kort; daarom is het geheim van kennis, te nemen wat essentieel is. Neem dat en tracht er naar te leven. Een oude Indische legende verhaalt, dat wanneer U een kom, gevuld met melk en water, voor een Raja-Hansa (zwaan) zet, hij al de melk neemt en het water laat staan. Op die manier moeten wij het waardevolle van de kennis behouden en de droesem laten staan. Intellectuele gymnastiek is in het begin nodig. Wij moeten ons niet blindelings ergens in storten. De Yogi is het argumenterend stadium voorbij en is tot een besluit gekomen, wat onwrikbaar en rotsvast staat. Het enige wat hij zoekt is die conclusie te versterken. Argumenteer niet, zegt hij: indien men U argumenten opdringt, zwijg. Geef op geen enkel argument antwoord, maar ga kalm weg, omdat argumenten ons maar onrustig maken. Het ene nodige is het oefenen van het intellect; wat voor nut heeft het om het voor niets te verstoren? Het intellect is maar een zwak instrument en kan ons slechts kennis, beperkt door de zintuigen, geven. De Yogi wil boven de zintuigen uitgaan, daarom is het intellect hem van geen nut. Hij is hiervan zeker, en is daarom stil en redetwist niet. Elk argument werpt zijn verstand uit het evenwicht, schept een storing in de Chitta en een storing is een hinderpaal. Argumenten en het zoeken van de rede komen alleen in het begin voor. Er zijn buiten hen veel hogere dingen. Schooljongensgevechten en debatteerclubs maken niet het gehele leven uit. „De vruchten van de arbeid aan God overlaten” betekent verdienste noch blaam aan onszelf toe te kennen, maar beide aan God over te laten en in vrede te leven.

2. *(Deze dienen voor) de beoefening van Samádhi en het verminderen van de leeddragende hinderpalen.*

De meesten van ons maken van onze geest een bedorven kind, laten hem doen wat hij wil. Daarom is het noodzakelijk, dat Kriya-Yoga voortdurend beoefend wordt, teneinde de geest te kunnen beheersen en hem te onderwerpen. De hinderpalen van Yoga ontstaan door gebrek aan beheersing en veroorzaken ons pijn. Zij kunnen alleen verholpen worden door tegen de geest in te gaan en hem in bedwang te houden door middel van Kriya-Yoga.

3. *De leeddragende hinderpalen zijn: onwetendheid, egoïsme, gehechtheid, afkeer en zich aan het leven vastklemmen.*

Dit zijn de vijf vormen van pijn, de vijfvoudige band, die ons bindt, waarvan onwetendheid de oorzaak is en de andere vier haar gevolgen. Zij zijn de enige oorzaak van al onze ellende. Wat anders kan ons ellendig maken? De aard van de ziel is eeuwige gelukzaligheid. Wat kan haar leeddoen uitgezonderd onwetendheid, zinsbegoocheling, waan? Alle pijn van de Ziel is slechts waan.

4. *Onwetendheid is het voortbrengend gebied van al deze, die volgen, hetzij zij slapend, verzwakt, overheerst of verspreid zijn.*

Onwetendheid is de oorzaak van egoïsme, gehechtheid, afkeer en zich aan het leven vastklemmen. Deze indrukken bestaan in vier graden. Zij zijn soms slapend. U hoort dikwijls de uitdrukking „onschuldig als een baby”; in de baby kan echter een demon of een god sluimeren, die langzamerhand te voorschijn komt. In de Yogi zijn de Samskaras, achtergelaten door handelingen in het verleden, verzwakt, d.w.z. zij bestaan in een zeer fijne staat en hij kan ze beheersen en zorgen dat ze

zich niet openbaren. „Overheerst” betekent, dat soms een groep indrukken tijdelijk onderdrukt wordt door diegene die sterker zijn, maar zij komen op, wanneer die onderdrukkende oorzaak verwijderd is. De laatste toestand is de „verspreide”, wanneer de Samskaras door gunstige omstandigheden tot grote activiteit geraken, hetzij ten goede, hetzij ten kwade.

*5. Onwetendheid is het houden van het niet-eeuwige, het onreine, het pijnlijke en het niet-Zelf voor het eeuwige, het reine, het gelukkige en het Atman of Zelf (respectievelijk).*

Al de verschillende soorten indrukken hebben één bron, onwetendheid. Wij moeten eerst leren, wat onwetendheid is. Wij allen denken „ik ben het lichaam, en niet het Zelf, de reine, de stralende, de eeuwig gelukzalige” en dat is onwetendheid. Wij denken en zien de mens als een lichaam. Dit is de grote begoocheling.

*6. Egoïsme is de vereenzelviging van de ziener met het instrument voor het zien.*

De ziener is werkelijk het Zelf, de reine, de immer heilige, de oneindige, de onsterfelijke. Dit is het Zelf van de mens. En wat zijn de instrumenten? De Chitta of denksubstantie, de Boeddhi, het beslissende vermogen, het Manas of verstand en de Indriyas of de zintuigen. Dit zijn de instrumenten voor hem om de uiterlijke wereld te zien en de vereenzelviging van het Zelf met de instrumenten is, wat de onwetendheid van het egoïsme genoemd wordt. Wij zeggen „ik ben het verstand”, „ik ben gedachte”, „ik ben toornig” of „ik ben gelukkig”. Hoe kunnen wij toornig zijn en hoe kunnen wij haten? Wij moeten ons met het Zelf vereenzelvigen; dat kan niet veranderen. Indien het onveranderlijk is, hoe kan Het het ene ogenblik gelukkig en het andere ogenblik ongelukkig zijn? Het is

vormloos, oneindig, alomtegenwoordig. Wat kan Het veranderen? Het is boven alle wet verheven. Wat kan Het aantasten? Niets in het universum kan een invloed op Het uitoefenen, echter door onwetendheid vereenzelvigen wij ons met de denksubstantie, en denken dat wij pijn en genoegens voelen.

*7. Gehechtheid is datgene, wat met genoegens verbonden is.*

Wij scheppen behagen in bepaalde dingen en de geest gaat naar hen uit; en dit als het ware volgen van het middelpunt van genoegens is wat gehechtheid genoemd wordt. Wij zijn nooit gehecht aan datgene, wat ons geen genoegens geeft. Wij scheppen soms behagen in zeer vreemde dingen, maar het beginsel is hetzelfde; waar wij ook maar genoegens in vinden, daar zijn wij gehecht.

*8. Afkeer is datgene wat met leed verbonden is.*

Wij trachten ons onmiddellijk te ontdoen van datgene wat ons pijn doet.

*9. Dat wat uit zichzelf stroomt en zelfs in de geleerden sterk leeft, is het zich vastklemmen aan het leven.*

Dit zich vastklemmen aan het leven ziet U bij elk dier. Op grond hiervan heeft men op velerlei manier getracht de theorie van een toekomstig leven op te bouwen, omdat de mensen zoveel van het leven houden, dat zij ook een toekomstig leven verlangen. Natuurlijk spreekt het van zelf, dat dit argument zonder veel waarde is, maar het merkwaardigste is, dat in Westerse landen de opvatting, dat dit zich vastklemmen aan het leven een mogelijkheid aangeeft van een toekomstig leven, alleen op mensen betrekking heeft, en niet op de dieren. In India is dit zich vastklemmen aan het leven één

van de argumenten geweest om de ervaring en het bestaan in het verleden te bewijzen. Bijv. indien het waar is, dat al onze kennis door ervaring is verkregen, dan is het zeker dat datgene wat wij nooit ervaren hebben, door ons niet verbeeld of begrepen kan worden. Zodra kuikens uit het ei gekropen zijn, beginnen zij voedsel op te pikken. Vele malen ziet men, dat, waar eenden door hennen zijn uitgebroed, zij, zodra zij uit het ei gekropen zijn, naar het water rennen en de moeder dan dacht dat zij verdrinken zouden. Indien ervaring de enige bron van kennis is, waar leerden deze kuikens het oppikken van voedsel of de eendjes, dat het water hun natuurlijk element was? Indien U zegt, dat het instinct is, zegt dat niets, men noemt een woord, maar dat is geen verklaring. Wat is dit instinct? Wij hebben vele vormen van instinct in ons. Bijv. de meeste dames spelen piano en U herinnert U, toen U pas begon te leren, hoe nauwkeurig U de vingers op de zwarte en de witte toetsen moest plaatsen, de een na de ander, maar nu kunt U, na lange jaren van oefening, met Uw vrienden spreken, terwijl Uw vingers mechanisch spelen. Het is instinctief geworden. Zo is het met ieder werk wat wij doen; door oefening wordt het instinctief, het wordt automatisch, en voor zover wij weten zijn al de gevallen, welke wij nu als automatisch beschouwen, gevolgen van ontaarde rede. In de taal der Yogis is instinct omhulde rede. Onderscheidingsvermogen wordt omhuld en leidt tot automatische Samskaras. Daarom is het volkomen logisch te denken, dat alles wat wij instinct in de wereld noemen, eenvoudig omhulde rede is. Daar de rede niet kan werken zonder ervaring, is alle instinct het gevolg van ervaring uit het verleden. Kuikens vrezen de havik en eendjes houden van het water; dit zijn beide de gevolgen van ervaringen uit het verleden. Dan rijst de vraag of die ervaring tot een bijzondere ziel behoort of eenvoudig tot het lichaam, of deze ervaring die de eend heeft, de ervaring van de voorvaderen van de eend is of

de eigen ervaring van de eend. Moderne geleerden beweren, dat zij tot het lichaam behoort, maar de Yogis beweren, dat zij de ervaring van de geest is, overgebracht door het lichaam. Dit wordt de theorie der reïncarnatie genoemd. Wij hebben gezien, dat al onze kennis, of wij haar waarneming of rede of instinct noemen, door dat ene kanaal ervaring genaamd, moet komen en alles wat wij nu instinct noemen, is het gevolg van ervaring uit het verleden, ontaard tot instinct en dat instinct wordt herboren tot de rede. Zo geschiedt het in het ganse heelal en daarop is een van de voornaamste agumenten voor reïncarnatie in India gebouwd. De terugkerende ervaring van verschillende vormen van vrees brengen in de loop der tijden dit zich vastklemmen aan het leven voort. Daarom is het kind instinctief bevreesd, omdat de ervaring van pijn in het verleden in het kind aanwezig is. Zelfs bij de geleerdste mensen, die weten, dat dit lichaam vergaat, en die zeggen: „het geeft niet, wij hebben honderden lichamen gehad, de ziel kan niet sterven”, zelfs bij hen vinden wij nog, met al hun intellectuele overtuigingen, het zich vastklemmen aan het leven. Waarom is er dit zich vastklemmen aan het leven? Wij hebben gezien, dat het instinctief is geworden. In de psychologische taal der Yogis is het een samskara geworden. De Samskara's fijn en verborgen, sluimeren in de Chitta. Al deze ervaringen van de dood uit het verleden, al datgene wat wij instinct noemen, zijn ervaringen, die onbewust zijn geworden. Zij leven in de Chitta en zijn niet werkloos, maar werken ondergronds. De Chitta-Vrittis, de denkgolven, welke van grove aard zijn, kunnen wij voelen en waarderen; zij kunnen gemakkelijker gecontroleerd worden; maar hoe staat het met de fijnere instincten? Hoe kunnen zij gecontroleerd worden? Wanneer ik toornig ben, wordt mijn hele innerlijk een geweldige golf van toorn. Ik voel het, zie het, werk er mee, kan het gemakkelijk behandelen, kan er mee vechten, maar ik zal niet geheel overwinnen in het gevecht,



tenzij ik heel diep tot de oorzaken kan komen. Iemand zegt iets zeer hard tegen mij en ik begin te voelen, dat ik kwaad word en hij gaat door totdat ik volkomen toornig ben en mijzelf vergeet, mij vereenzelvig met toorn. Toen hij mij pas begon te beledigen, dacht ik: „ik word nijdig”. De toorn was één ding en ik een ander, maar toen ik toornig werd, werd ik toorn. Deze gevoelens moeten in de kiem, de wortel, in hun fijne vormen beheerst worden, voor wij ons zelfs bewust worden, dat zij op ons inwerken. Bij het grootste deel der mensheid zijn de fijne toestanden van deze hartstochten zelfs niet bekend — de toestanden, waaruit zij opduiken in het onderbewustzijn. Wanneer een belletje oprijst van de bodem van het meer, zien wij het niet, zelfs niet wanneer het dicht bij de oppervlakte is gekomen; alleen wanneer het barst en een rimpeling maakt, weten wij, dat het er is. Wij zullen er alleen in slagen de golven te beheersen, wanneer wij ze kunnen beheersen tot in hun fijne oorzaken en tenzij U ze de baas kunt worden en onderdrukken, voor zij zich manifesteren, is er geen hoop enige hartstocht volkomen te overwinnen.

Om onze hartstochten te beheersen, moeten wij ze tot in hun wortel beheersen; dan alleen zullen wij hun zaden zelf kunnen uitbranden. Zoals gebakken zaden, in de grond gestopt, nooit opkomen, zo zullen deze hartstochten nooit weer opkomen.

*10. De fijne Samskaras worden overwonnen door ze terug te brengen in hun oorzakelijke toestand.*

Samskaras zijn de subtiele indrukken, die zich later manifesteren in grovere vormen. Hoe moeten deze Samskaras beheerst worden? Door het gevolg in de oorzaak te laten opgaan. Wanneer de Chitta, die een gevolg is, teruggebracht is tot zijn oorzaak, Asmità of Egoïsme, dan pas sterven de fijne indrukken tegelijk daarmee. Meditatie kan deze niet vernietigen.

11. *Door meditatie moeten hun (groe) modificaties verworpen worden.*

Meditatie is een van de grote middelen om het oprijzen van deze golven te beheersen. Door meditatie kunt U de geest deze golven laten onderdrukken en indien U dagen, maanden en jaren de meditatie voortzet, tot zij een gewoonte is geworden, tot zij komt in spijt van Uzelf, zullen toorn en haat beheerst en bedwongen worden.

12. *De „ontvanger der werken” is geworteld in deze leeddragende hinderpalen en hun ervaring heeft plaats in dit zichtbare leven of in het ongeziene leven.*

Met de „ontvanger der werken” wordt het geheel van de Samskaras bedoeld. Welke handeling wij ook verrichten, zij brengt een golf in het bewustzijn teweeg, en nadat de handeling beëindigd is, denken wij, dat de golf verdwenen is. Neen. Zij is in een fijne vorm overgegaan, maar zij is er nog. Wanneer wij trachten ons de handeling te herinneren, komt zij weer op en wordt een golf. Dus was zij aanwezig; indien niet, dan zou er geen geheugen zijn. Dus elke handeling, elke gedachte, goed of slecht, slaat neer en gaat in een fijne vorm over en wordt bewaard. Zowel de gelukkige als droevige gedachten worden leeddragende hinderpalen genoemd, omdat zij volgens de Yogis, op den langen duur leed geven. Al het geluk dat de zintuigen geven, brengt uiteindelijk leed. Alle genoegens maken ons dorstig naar meer en brengen leed als gevolg. Er is geen grens aan 's mensen verlangen; hij blijft verlangen en wanneer hij tot een punt komt, waar verlangen niet vervuld kan worden, is het resultaat leed. Daarom beschouwt de Yogi het geheel van de indrukken, goed of kwaad, als leeddragende hinderpalen; zij versperren de weg naar de vrijheid der Ziel.

Hetzelfde geldt voor de Samskaras, de fijne wortels van al onze handelingen; zij zijn de oorzaken, die weer gevolgen brengen, hetzij in dit leven of in toekomstige levens. In uitzonderlijke gevallen, wanneer deze Samskaras zeer krachtig zijn, brengen zij vlug vruchten voort; uitzonderlijke handelingen van slechtheid of goedheid brengen hun vruchten zelfs in dit leven voort. De Yogis beweren, dat mensen, die een geweldige macht van goede Samskaras kunnen verwerven, niet behoeven te sterven, en hun lichamen zelfs in dit leven in godenlichamen kunnen veranderen. Er worden verscheidene van zulke gevallen vermeld door de Yogis in hun boeken. Deze mensen veranderen zelfs de samenstelling van hun lichamen; zij herschikken de moleculen zodanig dat zij niet meer ziek worden en wat wij dood noemen, komt niet tot hen. Waarom zou dit niet kunnen? De physiologische betekenis van voedsel is opneming van energie uit de zon. De energie heeft de plant bereikt, de plant wordt door een dier gegeten en het dier door de mens. De wetenschappelijke betekenis hiervan is, dat wij zoveel energie van de zon nemen en haar tot een deel van onszelf maken. Indien dit zo is, waarom zou er maar één manier om energie op te nemen, bestaan? De manier van de plant is niet hetzelfde als de onze; het proces van de aarde in het opnemen van energie verschilt van het onze. Maar alle nemen energie op in de een of andere vorm. De Yogis zeggen dat zij door de kracht van de geest alleen, energie opnemen, dat zij zoveel tot zich kunnen trekken als zij verlangen zonder toevlucht tot de gewone methodes te nemen. Zoals een spin zijn web maakt uit zijn eigen substantie en er door gebonden wordt, en nergens kan gaan tenzij langs de lijnen van dat web, zo hebben wij dit netwerk, de zenuwen genaamd, uit onze eigen substantie geprojecteerd en kunnen wij slechts werken door de kanalen van die zenuwen. De Yogi zegt, dat wij daardoor niet behoeven te worden gebonden.

Eveneens kunnen wij electriciteit naar elk deel van de wereld zenden, maar wij moeten het door middel van draden sturen<sup>1</sup>. De natuur kan een geweldige hoeveelheid electriciteit geheel zonder draden zenden. Waarom kunnen wij niet hetzelfde doen? Wij kunnen mentale electriciteit zenden. Wat wij rede noemen, is bijna hetzelfde als electriciteit. Het is duidelijk, dat deze zenuwstroom enigszins electrisch is, omdat zij gepolariseerd is en alle electrische richtingen beantwoordt. Wij kunnen onze electriciteit alleen door deze zenuwkanalen zenden. Waarom zenden wij de mentale electriciteit niet zonder deze hulp? De Yogis zeggen dat het volkomen mogelijk en practisch is en dat wanneer U dat kunt, U in het ganse heelal kunt werken. U zult met het lichaam overal kunnen werken, zonder hulp van het zenuwstelsel. Wanneer de ziel door deze kanalen werkt, zeggen wij dat zij leeft en wanneer zij ophouden met werken, zeggen wij dat zij dood is. Maar wanneer iemand in staat is hetzij met, hetzij zonder deze kanalen te werken, zullen geboorte en dood voor hem geen betekenis hebben. Al de lichamen in het heelal zijn gemaakt van Tanmatras, hun verschil ligt in de rangschikking van de laatste. Indien U de schikker bent, kunt U een lichaam naar believen vormen. Wie anders dan U maakt dit lichaam? Wie eet het voedsel? Indien een ander het voedsel voor U at, zou U niet lang leven. Wie maakt het bloed uit het voedsel? U zekerlijk. Wie zuivert het bloed en stuurt het door de aderen? U. Wij zijn de meesters van het lichaam en wij leven er in. Alleen hebben wij de kennis om het te verjongen, verloren. Wij zijn automatisch, gedegeneerd geworden. Wij zijn het proces van het rangschikken van zijn moleculen vergeten. Dus wat wij automatisch doen, moet met kennis van zaken geschieden. Wij zijn de meesters en wij moeten die rangschikking regelen en zodra wij dat kunnen, zullen wij ons kunnen verjongen, net zoals wij willen en dan zullen wij noch geboren worden noch sterven, noch ziek worden.

<sup>1</sup> Radio bestond toen nog niet.

13. *Wanneer de wortel er is, komt de vrucht (in de vorm van) soort, leven, en ervaring van leed en genoeg.*

Wanneer de wortels, de oorzaken, de Samskaras aanwezig zijn, manifesteren zij zich, en vormen de gevolgen. De oorzaak, die wegsterft, wordt het gevolg; het gevolg, dat subtieler wordt, wordt de oorzaak van het volgende gevolg. Een boom draagt zaad, wat de oorzaak van een andere boom wordt enz. Al deze handelingen van nu zijn de gevolgen van Samskaras uit het verleden; verder, wanneer deze handelingen Samskaras worden, zullen zij de oorzaak van toekomstige handelingen worden en zo gaan wij verder. Dus zegt dit aphorisme, dat wanneer de oorzaak er is, de vrucht moet komen, in de vorm van soorten van wezens: de een zal een mens zijn, een ander een engel, een ander een dier, een ander een demon. Dan zijn er verschillende gevolgen van Karma in het leven; de ene mens leeft 50 jaar, een ander 100, een ander sterft binnen 2 jaar en bereikt nooit de volwassen leeftijd; al deze verschillen in het leven worden geregeld door het Karma van het verleden. De ene mens wordt als het ware voor genoeg geboren; als hij zich verbergt in een woud, zal het genoeg hem ook daar volgen. Een ander mens, waar hij ook gaat, wordt door leed achtervolgd; alles brengt hem leed. Het is alles het gevolg van hun eigen verleden. Volgens de filosofie der Yogis geven alle deugdzaame handelingen blijdschap en alle slechte handelingen brengen leed. Elk mens, die slechte daden bedrijft, kan er zeker van zijn de vruchten ervan in de vorm van leed te oogsten.

14. *Zij dragen vrucht hetzij als blijdschap, hetzij als leed, veroorzaakt door deugd of ondeugd.*

15. *Voor degene met onderscheidingsvermogen is alles als het ware vol leed, daar alles leed geeft, hetzij als ge-*

*volg of in de verwachting van het verlies van geluk of door nieuw smachten, ontstaan door indrukken van geluk en ook door de tegenstrijdige werking der eigenschappen.*

De Yogis zeggen, dat de mens die het vermogen tot onderscheiding bezit, de mens met het gezonde verstand, alles wat pijn of genoegen genoemd wordt, doorziet en weet, dat allen dat ondervinden en dat het een volgt op en samensmelt met het ander; hij ziet dat de mensen hun hele leven lang een dwaallicht volgen en er nooit in slagen hun wensen te bevredigen. De grote koning Yuddhithira zeide eens, dat het meest wonderbaarlijkste feit van het leven is, dat wij elk oogenblik mensen om ons heen zien sterven en wij toch denken, dat wij nooit zullen sterven. Aan alle kanten door dwazen omringd, denken wij, dat wij de enige uitzonderingen zijn, de enige geleerde mensen. Omgeven door alle vormen van grillige ervaringen denken wij, dat onze liefde de enig blijvende is. Hoe kan dat? Zelfs liefde is zelfzuchtig, en de Yogi zegt, dat wij tenslotte zullen bemerken, dat zelfs de liefde van echtgenoten en vrouwen en kinderen en vrienden langzaam verloopt. Alles in het leven wordt door verval aangetast. Alleen, wanneer alles, zelfs de liefde, faalt, dan ziet de mens in een flits, hoe vergeefs, hoe gelijk een droom de wereld is. Dan vangt hij een glimp op van Vairagyam (ontzegging), vangt een flits van het Onzegbare op. Alleen door deze wereld op te geven komt de andere; nooit door aan deze wereld vast te houden. Nog nooit was er een grote ziel, die niet zinnelijke genoegens en genietingen moest verwerpen om deze grootheid te verwerven. De oorzaak der ellende is de botsing tussen de verschillende krachten der natuur, de ene naar de ene kant trekkend en de andere naar de andere kant, zodat blijvend geluk onmogelijk gemaakt wordt.

16. *De ellende, die nog niet gekomen is, moet vermeden worden.*

Enig Karma hebben wij reeds uitgewerkt, enig Karma werken wij nu uit en enig Karma wacht om vrucht te dragen in de toekomst. De eerste soort is voorbij. De tweede moet uitwerken en alleen dat wat wacht om vrucht te dragen in de toekomst, kunnen wij overwinnen en beheersen, waarop al onze krachten gericht moeten worden. Dit bedoelt Patanjali, wanneer hij zegt, dat de Samskaras beheerst moeten worden door ze op te lossen in hun oorzakelijke toestand. (II.10).

*17. De oorzaak van datgene wat vermeden moet worden, is de vereniging van de ziener en het geziene.*

Wie is de ziener? Het Zelf van de mens, de Poeroesha. Wat is het geziene? De gehele natuur van af de geest tot en met de grove stof. Alle genoegens en pijn ontstaan door de vereniging van deze Poeroesha en de geest. De Poeroesha is, volgens deze filosofie, zoals U zich herinnert, rein; wanneer zij zich verenigt met de natuur, schijnt zij genoegens of pijn te gevoelen door weerkaatsing.

*18. Het ervaren bestaat uit elementen en organen, is naar zijn aard verlichting, handeling en traagheid, en heeft ten doel ervaring en verlossing (van de ondervinder).*

Het ervaren, dat is de natuur, bestaat uit elementen en organen; de elementen, grove en fijne, die de gehele natuur vormen, en de zintuigelijke organen en verstand enz., en is naar zijn aard verlichting (Sattwa), handeling (Rajas) en traagheid (Tamas). Wat is de zin van de gehele natuur? Dat de Poeroesha ervaring verwerft. De Poeroesha is als het ware haar machtige goddelijke aard vergeten. Het verhaal gaat, dat de koning der goden, Indra, eens een varken werd, dat zich in de modder wentelde; hij had een zeug en een massa biggetjes en was zeer gelukkig. Toen zagen enige goden

zijn toestand en kwamen naar hem toe en zeiden tot hem: „Gij zijt de koning der goden, alle goden gehoorzamen U. Waarom zijt gij hier?” Maar Indra zeide: „Het kan mij niet schelen; ik voel mij best hier; ik geef niet om de hemel, terwijl ik deze zeug en deze biggetjes heb.” De arme goden waren ten einde raad. Na enige tijd besloten zij al de biggen een voor een te doden. Toen alle dood waren, begon Indra te wenen en te jammeren. Vervolgens sneden de goden zijn varkenslichaam open en hij kwam te voorschijn en begon te lachen, toen hij beseftte, wat voor een afschuwelijke droom hij had gehad; hij, de koning der goden, die een varken was geworden en gedacht had, dat een varkensleven het enige was. Niet alleen dat, maar het ganse heelal moest gelijk het leven van een varken worden. De Poeroesha vergeet, wanneer zij zich met de natuur vereenzelvigt, dat zij rein en oneindig is. De Poeroesha bemint niet, zij is de liefde zelf. Zij bestaat niet, zij is het bestaan zelf. De Ziel kent niet, zij is de kennis zelf. Het is fout te zeggen, dat de Ziel bemint, bestaat of kent. Liefde en bestaan en kennis zijn niet de eigenschappen van de Poeroesha, maar haar inwezen. Wanneer zij door iets weerkaatst worden, kunt U ze de eigenschappen van dat iets noemen. Zij zijn niet de eigenschappen, maar het inwezen van de Poeroesha, het verheven Atman, het Oneindige Wezen, ongeboren en onsterfelijk, bevestigd in eigen glorie. Het schijnt zo ontaard te zijn, dat indien U het benadert en zegt: „Je bent geen varken”, het begint te schreeuwen en te bijten.

Zo is het met ons allen in dit Maya, deze droomwereld, waar alles ellende, wenen en schreien is, waar een paar gouden ballen rollen en de wereld grabbelt er naar. U was nooit door wetten gebonden, de natuur had U nooit gebonden. Dat is wat de Yogi U zegt; heb geduld om het te leren. En de Yogi toont aan, hoe door vereniging met de natuur en door vereenzelviging met de geest en de wereld de Poeroesha denkt dat zij ellendig is. Dan gaat de Yogi verder en toont U, dat



wij kunnen ontkomen door ervaring. U moet al deze ervaring doormaken, maar beëindig het vlug. Wij hebben ons in de val laten lokken en wij moeten onze vrijheid bewerkstelligen. Dus heb deze ervaring van echtgenoot en vrouw en vriend en kleine liefdes; U komt er veilig door, indien U nooit vergeet, wat U werkelijk zijt. Vergeet nooit dat dit slechts een tijdelijke toestand is en dat wij er door heen moeten. Ervaring is de ene grote leraar - ervaring van leed en genoegens - maar weet dat het alleen ervaring is. Zij leidt stap voor stap naar die toestand, waar alle dingen gering worden en de Poeroesha zo groot, dat het ganse heelal een druppel in de oceaan schijnt, en door haar eigen nietigheid afvalt. Wij moeten door verschillende ervaringen gaan, maar laat ons nooit het ideaal vergeten.

*19. De toestanden van de eigenschappen zijn het bepaalde, het onbepaalde, het enkel aangeduide en het tekenloze.*

Het Yoga-systeem is geheel gebouwd op de Sankhya-filosofie, zoals ik U tevoren vertelde en hier zal ik U weer de kosmologie van de Sankhya-filosofie in herinnering brengen. Volgens de Sankhyas is de natuur zowel de stoffelijke als de werkende oorzaak van het heelal. In de natuur zijn er drie vormen van substanties, de Sattwa, de Rajas en de Tamas. De Tamassubstantie is alles wat duister is, alles wat ontwetend en zwaar is. De Rajas is activiteit. De Sattwa is kalmte, licht. De natuur wordt, vóór de schepping, door hen Avyaktam, onbepaald of ononderscheiden genoemd; d.w.z. er is geen onderscheid van vorm of naam, een toestand waarin deze drie substanties in volmaakt evenwicht verkeren. Dan wordt het evenwicht verstoord, de drie substanties beginnen zich op verschillende wijzen te vermengen en het resultaat is het heelal. In elk mens zijn deze drie substanties ook aanwezig. Wanneer het Sattwa-bestanddeel overheerst, komt er kennis, wanneer Rajas overheerst, komt er activiteit en wanneer

Tamas overheerst, komen er duisternis, luiheid, lediggang en onwetenschap. Volgens de Sankhya-theorie is de hoogste manifestatie der natuur, die uit de drie substanties bestaat, dat wat zij Mahat noemen of intelligentie, universele intelligentie, waarvan elk menselijk intellect een deel is. In de Sankhya-filosofie is er een scherp onderscheid tussen Manas, de functie van het verstand en de functie van het Boeddhi, intellect. De verstandsfunctie bestaat eenvoudig in het verzamelen en het brengen van indrukken en ze voorleggen aan Boeddhi, het individuele Mahat, dat er over beslist. Uit Mahat komt egoïsme voort, waaruit weer de fijne substanties ontstaan. De fijne substanties verenigen zich en vormen de uiterlijke grove stoffen - het uiterlijke heelal. De Sankhya-filosofie beweert, dat vanaf het intellect tot en met een steenblok alles het voortbrengsel is van één substantie, alleen verschillend als fijnere of grovere toestanden van bestaan. Het fijnere is de oorzaak en het grovere is het gevolg. Volgens de Sankhya-filosofie is er buiten de gehele natuur de Poeroesha, die helemaal niet stoffelijk is. De Poeroesha is met niets anders te vergelijken, noch met Boeddhi of verstand noch met de Tanmatras of de grove stoffen. Zij heeft met geen enkele van deze verwantschap, zij is geheel afgescheiden, geheel verschillend in haar wezen en daarom beweren zij, dat de Poeroesha onsterfelijk moet zijn, omdat zij niet het gevolg van een samenstelling is. Dat wat niet een gevolg van een samenstelling is, kan niet sterven. De Poeroeshas of Zielen zijn oneindig in aantal.

Nu kunnen wij het aphorisme begrijpen, dat de toestanden der eigenschappen bepaald, onbepaald, enkel aangeduid en tekenloos zijn. Met de „bepaalde” worden de grove elementen bedoeld, die wij zintuigelijk kunnen waarnemen. Met de „onbepaalde” worden de zeer fijne stoffen bedoeld, de Tanmatras, die niet door de gemiddelde mens gezien kunnen worden. Indien U echter Yoga beoefent, zegt Patanjali, zullen

na een tijd Uw waarnemingen zo fijn worden, dat U de Tanmatras daadwerkelijk ziet. Bijv. U heeft wel eens gehoord, hoe elk mens een bepaald licht om zich heeft; elk levend wezen straalt een bepaald licht uit en dit kan, zegt hij, door de Yogi gezien worden. Wij allen zien het niet, maar wij werpen allen deze Tanmatras uit, net zoals een bloem voortdurend fijne deeltjes uitzendt, die ons in staat stellen haar te ruiken. Elke dag van ons leven werpen wij een massa goed of kwaad uit en overal waar wij gaan is de atmosfeer vol van deze stoffen. Daardoor kwam bij de mens onbewust de idee op om tempels en kerken te bouwen. Waarom zou de mens kerken bouwen om daarin God te aanbidden? Waarom Hem niet overal aanbidden? Zelfs indien hij de reden niet wist, had de mens toch gemerkt, dat die plaats, waar de mensen God aanbaden, met goede Tanmatras gevuld werd. Elke dag gaan de mensen daarheen en hoe meer zij gaan, hoe heiliger zij worden en hoe heiliger die plaats wordt. Indien enig mens, die niet veel Sattwa in zich heeft, daarheen gaat, zal de plaats hem beïnvloeden en zijn Sattwa-eigenschap opwekken. Hierin ligt de betekenis van alle tempels en heilige plaatsen, maar U moet er aan denken, dat hun heiligheid van de heilige mensen afhangt, die daar tezamen komen. De moeilijkheid van de mens is, dat hij de oorspronkelijke bedoeling vergeet en de wagen vóór het paard spant. Het waren mensen, die deze plaatsen heilig maakten en toen werd het gevolg de oorzaak en maakte de mensen heilig. Indien alleen de slechten daarheen gingen, zouden deze plaatsen even slecht worden als enige andere. Het is niet het gebouw, maar de mensen, die een kerk vormen en dat vergeten wij altijd. Daarom kunnen wijzen en heilige personen, die veel van deze Sattwa-eigenschap bezitten, het uitzenden en dag en nacht een geweldige invloed op hun omgeving uitoefenen. Een mens kan zo rein worden, dat zijn reinheid tastbaar wordt. Wie ook met hem in aanraking komt wordt rein.

Vervolgens betekent de „enkel aangeduide“, Boeddhi het intellect. De „enkel aangeduide“ is de eerste manifestatie der natuur; hieruit komen alle manifestaties te voorschijn. De laatste is „de tekenloze“. Er schijnt een groot verschil te bestaan tussen de moderne wetenschappen en religies. Elke religie huldigt de opvatting, dat het heelal uit intelligentie voortkomt. De theorie van God in zijn psychologische betekenis, buiten alle ideeën der persoonlijkheid, is dat intelligentie de eerste in de orde der schepping is en dat uit intelligentie voortkomt wat wij grove stof noemen. De moderne filosofen zeggen, dat intelligentie het laatste is wat komt. Ze zeggen dat niet-intelligente dingen zich langzaam tot dieren ontwikkelen en van dieren tot mensen. Zij beweren, dat in plaats dat alles uit intelligentie voortvloeit, intelligentie het laatste komt. Zowel de religieuze als de wetenschappelijke verklaringen zijn, hoewel zij lijnrecht tegenover elkaar schijnen te staan, waar. Neem een oneindige reeks, A-B-A-B-A-B enz. De kwestie is, wie komt het eerst, A of B? Indien U de reeks in de volgorde A-B neemt zult U zeggen, dat A het eerst komt, maar indien U de volgorde B-A neemt, zult U zeggen, dat B het eerst komt. Het hangt er van af hoe wij het bekijken. Intelligentie ondergaat wijziging en wordt de grove stof, deze gaat weer over in intelligentie en zo gaat het proces voort. De Sankhyas en de andere religieuze mensen nemen eerst intelligentie en de reeks wordt intelligentie en dan stof. De wetenschapsmens legt de vinger op de stof en zegt stof en dan intelligentie. Zij wijzen beiden dezelfde keten aan. Indische filosofie gaat echter boven intelligentie en stof uit en vindt een Poeroesha of Zelf, wat boven intelligentie uitgaat, waarvan intelligentie slechts het geleende licht is.

20. *De ziener is slechts intelligentie, en ziet, hoewel rein, gekleurd door het intellect.*

Dit is weer Sankhya-filosofie. Wij hebben bij dezelfde filosofie gezien, dat vanaf de laagste vorm tot en met intelligentie, alles natuur is; boven de natuur staan de Poeroeshas, die geen eigenschappen hebben. Hoe komt het dan dat de ziel gelukkig of ongelukkig schijnt? Door weerspiegeling. Wanneer een rode bloem dicht bij een stuk zuiver kristal wordt geplaatst, schijnt het kristal rood, en evenzo zijn de verschijnselen van gelukkig of ongelukkig zijn der ziel slechts weerspiegelingen; de ziel zelf heeft geen kleur. De ziel is van de natuur gescheiden; de natuur is één ding, de ziel een ander, eeuwig gescheiden. De Sankhyas zeggen, dat intelligentie een samenstelling is, dat zij toeneemt en afneemt, dat zij verandert, net zoals het lichaam verandert, dat haar aard bijna dezelfde als die van het lichaam is. Zoals een nagel bij een lichaam behoort, zo behoort een lichaam bij intelligentie. De nagel is een deel van het lichaam, maar hij kan honderden malen afgeknipt worden en het lichaam blijft bestaan. Eveneens duurt de intelligentie eonen, terwijl dit lichaam „afgeknipt”, afgeworpen kan worden. Toch kan intelligentie niet onsterfelijk zijn, omdat zij verandert — toenemend en afnemend. Alles wat verandert, kan niet onsterfelijk zijn. Zekerlijk wordt intelligentie gevormd en dat feit al toont ons, dat er buiten haar iets moet zijn. Zij kan niet vrij zijn; alles wat met de stof verbonden is, is in de natuur, en daarom voor altijd gebonden. Wie is vrij? Het vrije moet beslist boven oorzaak en gevolg liggen. Indien U zegt, dat de opvatting van vrijheid een waan is, zeg ik dat de idee der gebondenheid ook een waan is. Twee feiten doen zich in ons bewustzijn voor en staan of vallen beide. Dit zijn onze opvattingen van gebondenheid en vrijheid. Indien wij door een muur willen gaan en ons hoofd tegen de muur bonzen, zien wij een wilskracht in ons en denken dat wij onze wil overal op kunnen richten. Bij elke stap ondervinden wij deze tegenstrijdige ideeën. Wij moeten geloven, dat wij vrij zijn, toch zien wij elk ogenblik dat wij

niet vrij zijn. Indien het ene idee een waan is, is het andere ook een waan, en indien het ene waar is, is het andere ook waar, omdat beide op hetzelfde grondbeginsel berusten — bewustzijn. De Yogi zegt, dat beide waar zijn; dat wij gebonden zijn met betrekking tot intelligentie, dat wij vrij zijn wat de ziel betreft. Het is het werkelijke wezen van de mens, de Ziel, de Poeroesha, welke boven alle wet der oorzakelijkheid verheven is. Haar vrijheid siepelt door alle lagen stof in verschillende vormen, zoals intelligentie, verstand enz. Het is haar licht dat door alles heen straalt. Intelligentie heeft geen licht van zichzelf. Elk orgaan heeft een bijzonder middelpunt in de hersenen; het is niet zo dat alle organen één middelpunt hebben; elk orgaan is afzonderlijk. Waarom harmoniëren alle waarnemingen? Waaraan ontleneu zij hun eenheid? Indien het in de hersenen plaats vond, zou het noodzakelijk zijn voor al de organen, zoals ogen, de neus, de oren enz. om maar één middelpunt te hebben, terwijl wij zeker weten, dat er verschillende middelpunten voor ieder zijn. Maar een mens kan horen en zien tegelijk, dus moet er een eenheid als achtergrond voor de intelligentie zijn. Intelligentie is met de hersenen verbonden, maar zelfs achter de intelligentie staat de Poeroesha, de eenheid, waar al de verschillende indrukken en waarnemingen zich verzamelen en één worden. De ziel zelf is het middelpunt, waar al de verschillende waarnemingen tezamenkomen en verenigd worden. De ziel is vrij en het is haar vrijheid, die U elk oogenblik vertelt, dat U vrij zijt. Maar U vergist zich en vermengt elk oogenblik die vrijheid met intelligentie en verstand. U tracht die vrijheid aan de intelligentie toe te schrijven en bemerkt onmiddellijk, dat intelligentie niet vrij is; U schrijft die vrijheid aan het lichaam toe en onmiddellijk zegt de natuur U, dat U zich weer vergist. Daarom is er tegelijk dit gemengd gevoel van vrijheid en gebondenheid. De Yogi analyseert zowel datgene wat vrij is en wat gebonden is en zijn onwetendheid ver-

dwijnt. Hij ziet in, dat de Poeroesha vrij is, de essentie van die kennis, die door middel van de Boeddhi intelligentie wordt, en, als zodanig, gebonden.

21. *De natuur van het ervaren is voor hem.*

De natuur heeft geen licht van zichzelf. Zolang de Poeroesha in haar aanwezig is, schijnt zij licht, maar het licht is geleend; net zoals het licht van de maan weerkaatst is. Volgens de Yogis zijn alle manifestaties van de natuur door de natuur zelf veroorzaakt, maar de natuur heeft geen ander doel op het oog dan om de Poeroesha te bevrijden.

22. *Hoewel voor hem vernietigd, wiens doel bereikt is, is zij toch niet vernietigd, daar zij voor allen gemeen is.*

De gehele activiteit der natuur dient om de ziel te laten weten, dat zij geheel afgescheiden van de natuur is. Wanneer de ziel dit weet, heeft de natuur geen aantrekkingskracht meer voor haar. Maar de gehele natuur verdwijnt alleen voor die mens, die vrij geworden is. Er zullen altijd een oneindig aantal anderen overblijven, voor wie de natuur door blijft werken.

23. *Samenvoeging is de oorzaak van de verwezenlijking van de aard van beide machten, het ervaren en zijn Meester.*

Volges dit aphorisme openbaren de beide machten van de ziel en de natuur zich wanneer zij samengaan. Dan treden alle manifestaties naar voren. Onwetendheid is de oorzaak van deze samenvoeging. Wij zien elke dag, dat de oorzaak van ons leed of genoegen altijd het vereenzelvigen met het lichaam is. Indien ik absoluut overtuigd was, dat ik niet dit lichaam ben, zou ik geen acht slaan op hitte en koude of wat ook van dien aard. Dit lichaam is een samenstelling. Het is slechts een

fictie te zeggen, dat ik een lichaam heb, U een ander en de zon een ander. Het ganse heelal is een oceaan van stof en U bent de naam van een deeltje en ik van een ander en de zon van een ander. Wij weten dat deze stof voortdurend verandert. Wat de ene dag in de zon aanwezig is, maakt de volgende dag deel van onze lichamen uit.

24. *Onwetendheid is haar oorzaak.*

Door onwetendheid hebben wij ons met een bijzonder lichaam vereenzelvigd en ons aldus opengesteld voor ellende. Deze opvatting van het lichaam is eenvoudig bijgeloof. Bijgeloof maakt ons gelukkig of ongelukkig. Het is bijgeloof, veroorzaakt door onwetendheid, dat ons hitte en koude, pijn en genoegen doet voelen. Het is onze taak om boven dit bijgeloof uit te komen en de Yogi laat ons zien, hoe wij dit kunnen doen. Het is bewezen, dat een mens in een bepaalde geestelijke toestand verbrand kan worden, en hij toch geen pijn zal voelen. De moeilijkheid is, dat deze plotselinge geestesverheffing de ene minuut als een wervelwind komt en de volgende minuut verdwenen is. Indien wij haar echter door Yoga verwerven, zullen wij blijvend de scheiding van het Zelf en het lichaam bereiken.

25. *Wanneer er afwezigheid van die (onwetendheid) is, is er afwezigheid van vereniging, wat vermeden moet worden; dat is de onafhankelijkheid van de ziener.*

Volgens de Yoga-filosofie heeft de ziel zich door onwetendheid vereenzelvigd met de natuur. Het doel is bevrijd te worden van de beheersing der natuur over ons. Dat is het doel van alle religies. Elke ziel is potentieel goddelijk. Het doel is deze innerlijke Godheid te manifesteren, door de natuur, uiterlijk en innerlijk, te beheersen. Doe dit hetzij door arbeid, of aan-



bidding of door psychische beheersing of filosofie, door een of meer of al deze methoden en wees vrij. Dit is eigenlijk religie. Leerstukken of dogmas of ritueel of boeken of tempels of vormen, komen pas op de tweede plaats. De Yogi tracht dit doel te bereiken door psychische beheersing. Totdat wij ons van de natuur kunnen bevrijden, zijn wij slaven; zoals zij beveelt, moeten wij gaan. De Yogi beweert, dat hij, die de geest beheerst, ook de stof beheerst. De innerlijke natuur is veel hoger dan de uiterlijke en veel moeilijker te behandelen, veel moeilijker te beheersen; daarom beheerst hij, die de innerlijke natuur overwonnen heeft, het ganse heelal; het wordt zijn dienaar. Raja-Yoga geeft de methodes om deze beheersing te verkrijgen. Krachten, hoger dan wij kennen in de stoffelijke natuur, moeten onderworpen worden. Dit lichaam is slechts de uiterlijke korst van de geest. Zij zijn geen twee verschillende dingen; het is net als de oester en zijn schaal. Het zijn slechts twee aspecten van één ding; de inwendige substantie van de oester neemt de stof van de buitenwereld en vervaardigt de schaal daaruit. Op dezelfde wijze nemen de innerlijke fijne krachten, welke de geest vormen, de grove stof van de buitenwereld en vervaardigen daaruit deze uiterlijke schaal, het lichaam. Indien wij het innerlijk beheersen, is het zeer gemakkelijk het uiterlijke te beheersen. Verder zijn deze krachten niet verschillend. Het betekent niet dat sommige krachten fysiek zijn en sommige mentaal; de fysieke krachten zijn slechts de grove manifestaties van de fijne krachten, evenals de fysieke wereld slechts de grove openbaring van de fijne wereld is.

*26. Het middel tot vernietiging van onwetendheid is ononderbroken oefening van onderscheidingsvermogen.*

Dit is het werkelijke doel der oefening — onderscheiding tussen het werkelijke en het onwerkelijke, met de wetenschap dat

de Poeroesha geen natuur is, dat zij noch stof noch geest is, en dat zij, omdat zij geen natuur is, met geen mogelijkheid veranderen kan. Alleen de natuur verandert, vormt samenstellingen, en vormt opnieuw samenstellingen, voortdurend uiteenvallend. Wanneer wij door voortdurende oefening beginnen te onderscheiden, zal de onwetendheid verdwijnen en zal de Poeroesha beginnen te stralen in haar ware aard, alwetend, almachtig, alomtegenwoordig.

*27. Zijn kennis komt in zevenvoudige graad.*

Wanneer deze kennis komt, komt zij als het ware in zeven graden, de een na de ander en wanneer een van deze begint, weten wij, dat wij de ware kennis verkrijgen. Het eerste verschijnsel is, dat wij weten wat er te weten valt. De geest houdt op zich onbevredigd te gevoelen. Wanneer wij voelen dat wij naar kennis dorsten, beginnen wij overal te zoeken, waar wij ook maar denken waarheid te verkrijgen en wanneer wij falen, worden wij ontevreden en zoeken in een nieuwe richting. Al het zoeken is vergeefs, totdat wij beginnen te bemerken, dat de kennis in ons is, dat niemand ons kan helpen, dat wij ons zelf moeten helpen. Wanneer wij beginnen het onderscheidingsvermogen te oefenen, is het eerste teken, dat wij de waarheid benaderen, dat die onbevredigde toestand verdwijnt. Wij zullen heel zeker voelen, dat wij de waarheid gevonden hebben en dat het niet anders dan de waarheid kan zijn. Dan weten wij dat de zon opkomt, dat de morgen voor ons aanbreekt en moed vattend, moeten wij volhouden totdat het doel bereikt is. De tweede graad is de afwezigheid van alle pijn. Het zal onmogelijk zijn voor wat ook in het heelaal, uiterlijk of innerlijk, ons pijn te doen. De derde graad is het bereiken van volledige kennis. Wij zullen alwetend worden. De vierde is het bereiken van het einde van alle plicht door onderscheiding. Dan volgt wat vrijheid van de Chitta

genoemd wordt. Wij zullen beseffen, dat alle mogelijkheden en strevingen, alle weifelingen weggefallen zijn, net zoals een steen van de bergtop in de vallei valt en nooit meer boven komt. Vervolgens realiseert de Chitta zich, dat zij opgaat in de oorzaken, wanneer wij het wensen. Tenslotte zullen wij zien, dat wij rusten in ons Zelf, dat wij alleen zijn geweest in het ganse heelal, noch het lichaam, noch het verstand waren ooit met ons verbonden, nog veel minder verenigd. Zij werkten op hun eigen wijze en wij verenigden ons door onwetendheid met hen. Maar wij zijn alleen, almachtig, alomtegenwoordig, eeuwig gezegend; ons eigen Zelf was zo rein en volmaakt, dat wij niemand anders nodig hadden. Wij hadden niemand anders nodig om ons gelukkig te maken, want wij zijn het geluk zelf. Wij zullen bemerken, dat deze kennis niet van iets anders afhangt; er is in het ganse heelal niets, dat niet helder wordt voor onze kennis. Dit zal de laatste toestand zijn en de Yogi zal vol vrede en kalmte zijn, zal nooit meer pijn gevoelen, nooit meer begoocheld worden, nooit meer door ellende beïnvloed worden. Hij weet dat hij eeuwig gezegend, eeuwig volmaakt, almachtig is.

28. *Daar door de beoefening van de verschillende delen der Yoga de onreinheden vernietigd worden, verbeldert de kennis zich tot onderscheidingsvermogen.*

Nu komt de *practische kennis*. Waarover wij zo juist gesproken hebben, is op een veel hoger plan. Het is ver boven ons, maar het is het ideaal. Eerst is het nodig lichamelijke en geestelijke beheersing te verwerven. Dan zal de verwezenlijking door dat ideaal standvastig worden. Wanneer het ideaal bekend is, blijft de toepassing van de methode om haar te bereiken over.

29. *Yama, Niyama, Asana, Pránáyama, Pratyáhára, Dháraná, Dhyána en Samádhi zijn de acht leden van Yoga.*

30. *Niet-doden, waarheidsliefde, niet-stelen, onthouding en niet-ontvangen, worden Yama genoemd.*

Een mens die een volmaakte Yogi wil zijn, moet het sexe-gevoel opgeven. De ziel kent geen sexe; waarom zou zij zich degraderen door aan de sexe te denken? Verderop zullen wij beter begrijpen, waarom deze ideeën moeten worden opgegeven. De geest van de mens, die giften ontvangt, wordt beïnvloed door de geest van de gever, dus zal de ontvanger eveneens ontaarden. Het ontvangen van giften leidt tot het vernietigen van de onafhankelijkheid van de geest en maakt ons tot slaaf. Ontvang daarom geen giften.

31. *Deze, ononderbroken door tijd, plaats, doel en kasteregels zijn (universele) grote geloften.*

Deze oefeningen, niet-doden, waarheidsliefde, niet-stelen, kuisheid en niet-ontvangen moeten door elke man, vrouw en kind beoefend worden; door iedere ziel, zonder aanzien van volk, land of betrekking.

32. *Innerlijke en uiterlijke reiniging, tevredenheid, ontzegging, studie en aanbidding van God zijn de Niyamas.*

Uiterlijke reiniging houdt het lichaam zuiver; een vuil mens kan nooit een Yogi worden. Er moet ook innerlijke reiniging zijn. Dat wordt verkregen door de deugden genoemd in I 33. Natuurlijk is innerlijke reinheid van groter waarde dan uiterlijke, maar beiden zijn noodzakelijk en uiterlijke reinheid, zonder innerlijke, dient nergens toe.

33. *Om gedachten tegen te werken, die strijdig zijn met Yoga, moeten tegenovergestelde gedachten opgeroepen worden.*

Dat is de manier om de deugden te beoefenen die vermeld zijn. Bijv. wanneer een grote golf van toorn ons bevangen heeft, hoe moeten wij die beheersen? Door een tegenovergestelde golf op te roepen. Denk aan liefde. Som is een moeder boos op haar man en tijdens die toestand komt het kindje binnen en zij kust de baby; de oude golf sterft weg en een nieuwe rijst op, liefde voor het kind. Dat onderdrukt de andere. Liefde staat tegenover toorn; eveneens moet, wanneer de gedachte aan stelen opkomt, aan niet-stelen gedacht worden; wanneer de idee van het ontvangen van giften opkomt, vervang het door een tegenovergestelde gedachte.

*34. De belemmeringen van Yoga zijn doden, liegen enz., hetzij begaan, veroorzaakt of goedgekeurd; hetzij door hebzucht of door toorn of onwetendheid; hetzij gering, gemiddeld of groot; en zij lopen uit op oneindige onwetendheid en ellende. Dit is (de methode) om het tegengestelde te denken.*

Indien ik een leugen vertel of een ander een leugen laat vertellen, of goedkeur dat een ander het doet, is het eveneens zondig. Indien het een heel kleine leugen is, is het toch een leugen. Elke boze gedachte zal terugspringen, elke haatgedachte, die U gedacht moogt hebben, zelfs in een grot, wordt bewaard en zal eens hier tot U terugkeren met geweldige kracht in de vorm van een of andere ellende. Indien U haat of jaloezie uitzendt, zullen zij op U terugvallen met samengestelde interest. Geen macht kan ze afwenden; wanneer U ze eenmaal in beweging hebt gebracht, zult U ze moeten dragen. Wanneer U hieraan denkt, zal het U beletten slechtheden te bedrijven.

*35. Wanneer de eigenschap van het niet-doden onwrikbaar geworden is, zullen in zijn tegenwoordigheid alle vijandelijkheden (bij anderen) ophouden.*

Indien een mens het ideaal om anderen geen leed te berokkenen bereikt heeft, zullen in zijn tegenwoordigheid zelfs de wilde dieren vredig worden. De tijger en het lam zullen tezamen voor die Yogi spelen. Wanneer U die staat bereikt hebt, dan zult U pas begrijpen, dat U rotsvast staat in de eigenschap van geen-leed-aandoen.

*36. Door de onwrikbaarheid der waarheidsliefde verkrijgt de Yogi de macht om voor zich en anderen de vruchten van de arbeid te verwerven zonder de werken.*

Wanneer deze waarheidskracht in U verankerd is, dan zult U zelfs in de droom nooit een onwaarheid vertellen. U zult de waarheid betrachten in gedachte, woord en daad. Wat U ook zegt, zal waar zijn. U kunt tegen een mens zeggen: „weest gezegend” en die mens zal gezegend zijn. Indien een mens ziek is en U zegt tegen hem: „weest genezen”, zal hij onmiddellijk genezen worden.

*37. Door de verankering van het niet-stelen komt alle rijkdom tot de Yogi.*

Hoe meer U van de natuur wegvlucht, hoe meer zij U volgt en indien U zich helemaal niet om haar bekommert, wordt zij Uw slaaf.

*38. Door het gevestigd zijn in onthouding wordt energie verkregen.*

Het kuisse brein heeft geweldige energie en een gigantische wilskracht. Zonder kuisheid kan er geen geestelijke kracht zijn. Onthouding geeft een wonderbaarlijke beheersing van de mensheid. De geestelijke leiders der mensheid muntten zeer uit in onthouding en dit gaf hun macht. Daarom moet de Yogi in onthouding leven.

39. *Wanneer hij gevestigd is in het niet-ontvangen, verkrijgt hij de herinnering van het leven in het verleden.*

Wanneer een mens geen geschenken in ontvangst neemt, verkrijgt hij geen verplichtingen tegenover anderen, maar blijft onafhankelijk en vrij. Zijn geest wordt vrij. Met elke gift stelt hij zich bloot aan het kwaad van de gever. Indien hij niet ontvangt, wordt de geest gezuiverd, en het eerste vermogen dat hij krijgt, is de herinnering van het leven in het verleden. Dan pas wordt de Yogi volkomen gevestigd in zijn ideaal. Hij ziet, dat hij vele malen kwam en ging; aldus wordt hij overtuigd, dat hij deze keer vrij zal zijn, dat hij niet meer zal komen en gaan en de slaaf van de natuur zijn.

40. *Wanneer de innerlijke en uiterlijke reinheid gevestigd zijn, ontstaat er afschuw voor eigen lichaam en wil men geen omgang met anderen.*

Wanneer er werkelijke reinheid van het lichaam is, uiterlijk en innerlijk, ontstaat er onachtzaamheid voor het lichaam en de mening dat het mooi gehouden moet worden, verdwijnt. Een gezicht, dat anderen mooi noemen, schijnt de Yogi louter dierlijk, indien er geen intelligentie uitstraalt. Wat de wereld een heel gewoon gezicht noemt, beschouwt hij als hemels, indien het vergeestelijkt is. Deze dorst naar het lichaam is de grote doem van het menselijk leven. Dus het eerste teken van de bevestiging van de reinheid is, dat het U niet kan schelen of gij een lichaam hebt. Alleen wanneer de reinheid komt, vergeten wij dat wij een lichaam hebben.

41. *Er ontstaat ook zuivering van de Sattwa, opgewektheid, concentratie, overwinning der organen en geschiktheid voor de verwezenlijking van het Zelf.*

Door de beoefening van zuiverheid overheerst de Sattwa-substantie en de geest wordt geconcentreerd en blijmoedig. Het eerste teken dat U religieus wordt, is dat U opgewekt wordt. Wanneer een mens somber is, kan het aan een slechte spijsvertering liggen, maar het is geen religie. Een aangenaam gevoel is de aard van het Sattwa. Alles is aangenaam voor de Sattwika-mens en wanneer dit komt, weet dan, dat U in Yoga vordert. Alle pijn wordt veroorzaakt door Tamas, dus moet U zich daarvan bevrijden; gemelijkheid is een van de gevolgen van Tamas. De sterken, de goedgevormden, de jongemensen, de gezonden, de durfallen zijn alleen geschikt voor Yoga. Voor de Yogi is alles gelukzaligheid, elk menselijk gezicht dat hij ziet, maakt hem blijde. Dat is het teken van een deugdzaam mens. Ellende wordt door de zonde veroorzaakt en door geen andere oorzaak. Wat hebt U te maken met sombere gezichten? Het is vreselijk. Indien U een somber gezicht zet, ga die dag niet uit, sluit Uzelf op in Uw kamer. Welk recht hebt U om deze ziekte in de wereld te brengen? Wanneer U Uw geest beheerst, beheerst U het gehele lichaam; in plaats dat U een slaaf van deze machine zijt, is de machine Uw slaaf. In plaats dat deze machine de ziel naar beneden kan trekken wordt zij Uw grootste hulp.

42. *Door tevredenheid komt overgroot geluk.*

43. *Het resultaat van ontzegging leidt tot het verkrijgen van de vermogens van de organen en het lichaam, doordat de onreinheid vernietigd wordt.*

De gevolgen van verzaking worden onmiddellijk gezien, soms door versterkte vermogens tot zien, horen op een afstand enz.

44. *Door het berhalen van de Mantra komt de realisatie van de gezochte godheid.*



Hoe hoger de wezens zijn, die U verlangt te zien, hoe zwaarder de oefening is.

45. *Door alles aan Iswara (God) te offeren komt Samadhi.*

Door overgave aan de Heer, wordt de Samâdhi volmaakt.

46. *Die houding is goed welke vast en aangenaam is.*

Nu komt Asana, houding. Tenzij U een vaste zithouding kunt verwerven, kunt U de ademhalings- en andere oefeningen niet volbrengen. Een vaste zithouding betekent, dat U het lichaam helemaal niet voelt. Gewoonlijk zult U bemerken, wanneer U een paar minuten zit, dat het lichaam op alle manieren gehinderd wordt; maar wanneer U boven de idee van het concrete lichaam bent uitgestegen, verliest U alle gevoel van het lichaam. U zult plezier noch pijn gevoelen. En wanneer U terugdenkt aan het lichaam zult U het uitgerust vinden. Het is de enige volmaakte rust die U aan het lichaam kunt geven. Wanneer U er in geslaagd bent het lichaam te overwinnen en het een vaste houding te geven, zal Uw oefening goed blijven, maar wanneer U door het lichaam verstoord wordt, worden Uw zenuwen verontrust en kunt U Uw geest niet concentreren.

47. *Door vermindering van de natuurlijke neiging (tot rusteloosheid) en door meditatie over het onbegrensde (wordt de houding vast en aangenaam).*

Wij kunnen de vaste zithouding verkrijgen door aan het Oneindige te denken. Wij kunnen niet over de Absolute Oneindigheid denken, maar wel kunnen wij denken aan de Oneindige hemel.

48. *Wanneer de zithouding beheerst is, oefenen de tweevoudigheden geen belemmeringen meer uit.*

De tweevoudigheden, goed en kwaad, hitte en koude en al de paren van tegenstellingen zullen U niet meer hinderen.

49. *Hierna volgt de beheersing van de beweging der uit- en inademing.*

Wanneer de zithouding beheerst is, moet de beweging van het Prâna gebroken en beheerst worden. Dus komen wij tot het Prânâyâma, het beheersen van de vitale krachten van het lichaam. Prâna is niet de adem, hoewel het gewoonlijk zo vertaald wordt. Het is het geheel van de kosmische energie. Het is de energie, die in elk lichaam aanwezig is en haar meest duidelijke manifestatie is de beweging der longen. Deze beweging wordt veroorzaakt doordat het Prâna de inademing te weeg brengt en dat zoeken wij te beheersen door Prânâyâma. Wij beginnen met het beheersen van de adem, daar het de gemakkelijkste wijze is om het Prâna te beheersen.

50. *Zijn modificaties zijn of uiterlijk of innerlijk of bewegingloos, geregeld door plaats, tijd en getal, hetzij kort of lang.*

De drie vormen van beweging van het Prânâyâma zijn die, waardoor wij inademen, die waardoor wij uitademen en de derde is, wanneer wij de adem in de longen houden of zorgen dat er geen lucht meer in de longen komt. Deze worden weer gevarieerd door plaats en tijd. Met plaats wordt bedoeld dat het Prâna op een bijzondere plaats van het lichaam gehouden wordt. Met tijd wordt bedoeld hoe lang het Prâna op een bepaalde plaats wordt gehouden en dan vertelt men ons hoeveel seconden de ene beweging duurt en hoeveel seconden een andere. Het gevolg van dit Prânâyâma is Udghâta, het ontwaken van de Kundalini.

51. *Het vierde is het bedwingen van het Prana door overdenking van uiterlijke of innerlijke objecten.*

Dit is de vierde vorm van Prânâyâma, waarin de Kumbhaka (inhouden van de adem) teweeggebracht wordt door lange oefening, vergezeld van overdenking, wat bij de andere drie ontbreekt.

52. *Daardoor wordt de overdekking van het licht van de Chitta verzwakt.*

De Chitta bezit van zichzelf alle kennis. Zij is gevormd uit Sattwa-deeltjes, maar is overdekt door Rajas- en Tamas-deeltjes en door Prânâyâma wordt de overdekking verwijderd.

53. *De geest wordt geschikt voor Dhâranâ.*

Nadat deze overdekking verwijderd is, kunnen wij onze geest concentreren.

54. *Het uitschakelen van de organen geschiedt, doordat zij hun eigen objecten opgeven en de vorm van de denksubstantie als het ware aannemen.*

De organen zijn afzonderlijke toestanden van de denk-substantie. Ik zie een boek; de vorm is niet in het boek, hij is in onze geest aanwezig. Er is iets buiten mij wat die vorm oproept. De werkelijke vorm bevindt zich in de Chitta. De organen vereenzelvigen zich er mee en nemen de vormen aan van wat ook tot hen komt. Indien U de denksubstantie kunt dwingen om deze vormen niet aan te nemen, zal de geest kalm blijven. Dit wordt Pratyâhâra genoemd.

55. *Daaruit ontstaat verbeven beheersing der organen.*

Wanneer de Yogi er in geslaagd is de organen te beletten de vormen van uiterlijke objecten aan te nemen en ze (de organen) één laat blijven met de denksubstantie, dan komt de volmaakte orgaanbeheersing. Wanneer de organen volkomen beheerst worden, zal elke spier en zenuw beheerst worden, omdat de organen de middelpunten van al de indrukken en van alle handelingen zijn. Deze organen zijn verdeeld in organen voor handeling en organen voor indrukken. Wanneer de organen beheerst worden, kan de Yogi alle gevoel en handeling beheersen; het gehele lichaam komt onder zijn beheersing. Dan pas begint men zich blijde te gevoelen geboren te zijn; dan kan men men in waarheid zeggen: „Gezegend ben ik, dat ik geboren werd.” Wanneer die beheersing der organen is verkregen, voelen wij hoe wonderbaarlijk dit lichaam werkelijk is.

## HOOFDSTUK III

### VERMOGENS

Wij zijn nu gekomen tot het hoofdstuk waarin de Yoga-vermogens beschreven worden.

1. *Dharaṇa* betekent het concentreren van de geest op enig bijzonder object.

Dhāraṇā (concentratie) heeft plaats, wanneer de geest geconcentreerd blijft op een of ander object, hetzij in het lichaam of buiten het lichaam en zich in die toestand handhaaft.

2. *Een onafgebroken stroom van kennis gericht op dat object is Dhyāna.*

De geest tracht aan een object te denken, zich tot een bijzondere plaats te bepalen, zoals de bovenkant van het hoofd, het hart enz. en indien de geest er in slaagt de indrukken alleen door dat deel van het lichaam te ontvangen en door geen ander deel, dan is dat Dhāraṇā en wanneer de geest er in slaagt zich enige tijd in die toestand te handhaven, wordt het Dhyāna (meditatie) genoemd.

3. *Wanneer dat (Dhyāna), alle vormen opgegeven hebbend, alleen de bedoeling weerspiegelt, is het Samādhi.*

Dat komt wanneer bij meditatie de vorm of het uiterlijke deel opgegeven is. Veronderstel, dat ik over een boek mediteerde en dat ik er langzamerhand in geslaagd ben de geest er op te concentreren en wanneer alleen de innerlijke indrukken, de bedoeling, niet in enige vorm uitgedrukt, waargenomen worden, dan wordt die toestand van Dhyāna, Samādhi genoemd.

4. *(Deze) drie (wanneer beoefend) met betrekking tot een object vormen Samyama.*

Wanneer men zijn geest op welk bijzonder object ook kan concentreren en hem daarop gericht kan houden en het dan gedurende lange tijd kan volhouden, terwijl het object van het innerlijke deel wordt gescheiden, is dit Samyâma, of Dhârana, Dhyâna en Samâdhi, de een volgend op de ander, en éénmakend. De vorm van het object is verdwenen en alleen zijn betekenis is in de geest achtergebleven.

5. *Door de overwinning daarvan komt het licht der kennis.*

Wanneer men geslaagd is in het bereiken van deze Samyâma, komen alle vermogens onder zijn beheersing. Dit is het grote instrument van de Yogi. De objecten der kennis zijn oneindig, en zij zijn verdeeld in de grove, grovere en meest grove en de fijne, fijnere en fijnste enz. Deze Samyâma moet eerst op grove dingen toegepast worden en wanneer U de kennis van de grove dingen begint te verkrijgen, moet de (Samyâma) langzaam trapsgewijs op fijnere dingen gericht worden.

6. *Dat moet stap voor stap geschieden.*

Dit is een waarschuwing om niet te proberen te vlug te gaan.

7. *Deze drie zijn innerlijker dan diegene die voorafgaan.*

Voor deze hadden wij de Pratyâhâra, de Prânâyama, de Asana, de Yama en de Nyama; ze zijn de uiterlijke delen van de drie - Dhâranâ, Dhyâna en Samâdhi. Wanneer een mens ze bereikt heeft, kan hij tot alwetendheid en almacht geraken, maar dat zou geen bevrijding betekenen. Deze drie zouden de geest niet Nirvikalpa, onveranderlijk maken, maar de zaden

weer over laten blijven om lichamen te vormen. Alleen wanneer de zaden, zoals de Yogis zeggen, „gebakken” zijn, verliezen zij de mogelijkheid om verder planten voort te brengen. Deze vermogens kunnen de zaden niet „bakken”.

8. *Maar zelfs zij zijn uiterlijk, vergeleken met de zaadloze (Samâdhi).*

Vergeleken met die zaadloze Samâdhi, zijn daarom zelfs deze uiterlijk. Wij hebben nog niet de werkelijke Samâdhi, de hoogste, bereikt, maar een lager stadium, waar dit heelal nog bestaat, zoals wij het zien, en waarin zich al deze vermogens bevinden.

9. *Door de onderdrukking van de verstoorde indrukken van de geest en door het opkomen van indrukken van beheersing bereikt de geest welke volhardt in dat ogenblik van beheersing, de beheersende modificaties.*

D.w.z. in dit eerste stadium van Samâdhi zijn de modificaties van de geest beheerst, maar niet volkomen, omdat wanneer dat zo was, er geen modificaties zouden zijn. Indien er een modificatie is, die de geest dwingt een uitweg door de zintuigen te nemen en de Yogi tracht haar te beheersen, is die beheersing zelf een modificatie. De ene golf zal bedwongen worden door een andere, dus is het niet de werkelijke Samâdhi, waarin al de golven verdwijnen, daar de beheersing zelve een golf is. Toch staat deze lagere Samâdhi veel dichterbij de hogere Samâdhi, dan wanneer de geest naar buiten borrelt.

10. *Die beheersing wordt standvastig door gewoonte.*

De stroom van deze voortdurende beheersing van de geest wordt standvastig, wanneer zij dag na dag beoefend wordt en de geest het vermogen tot voortdurende concentratie verkrijgt.

11. *Door het opnemen van alle soorten van objecten en het zich concentreren op één object, terwijl deze twee vermogens beurtelings vernietigd en gemanifesteerd worden, verkrijgt de Chitta de modificatie, Samadhi genaamd.*

De geest neemt verschillende objecten op, laat zich door alles meeslepen. Dat is de lagere staat. Er is een hogere staat des geestes, wanneer hij een object opneemt en alle andere uitsluit, waarvan Samâdhi het gevolg is.

12. *De eenpuntigheid van de Chitta wordt verkregen, wanneer indrukken van het verleden en het heden gelijk zijn.*

Hoe weten wij dat de geest geconcentreerd is? Omdat het tijdsbegrip verdwijnt. Hoe meer tijd ongemerkt voorbij gaat, hoe meer geconcentreerd wij zijn. In het gewone leven zien wij, dat wanneer wij in een boek verdiept zijn, wij helemaal de tijd vergeten en wanneer wij het boek wegleggen, zijn wij dikwijls verrast te bemerken hoeveel uren voorbij zijn gegaan. Alle tijd heeft de neiging om in het heden op te gaan. Daarom wordt de definitie gegeven, dat de geest geconcentreerd is, wanneer het verleden en het heden één zijn geworden.

13. *Hierdoor wordt de drievoudige transformatie van vorm, tijd en toestand, in fijne of grove stof en in de organen verklaard.*

Door de drievoudige veranderingen in de denkstof met betrekking tot vorm, tijd en toestand worden de overeenkomstige veranderingen in grove en subtiële stof en in de organen verklaard. Veronderstel dat er een klomp goud is. Hij wordt veranderd in een armband en dan in een ooring. Dit zijn veranderingen met betrekking tot de vorm. Wanneer wij hetzelfde verschijnsel van het standpunt van de tijd bezien, is er



verandering met betrekking tot de tijd. Verder kunnen de armband of ooring mooi of dof, dik of dun enz. zijn. Dit is verandering met betrekking tot de toestand. Met betrekking tot de aphorismen 9, 11 en 12, waar de denkstof in Vrittis verandert, is dit verandering betreffende vorm. Dat de Chitta door het verleden, heden en de toekomstmomenten van de tijd heengaat, is verandering betreffende de tijd. Dat de indrukken verschillen naar gelang van de intensiteit in een bijzondere periode, laat ons zeggen, het heden, heeft betrekking op de toestand. De concentraties, geleerd in de voorafgaande aphorismen moeten de Yogi een vrijwillige beheersing over de transformaties van zijn denkstof geven, welke alleen hem in staat kunnen stellen de Samyama, genoemd in III, 4 te doen.

14. *Dat wat beïnvloed wordt door transformaties, hetzij uit het verleden of heden, of die nog gemanifesteerd moeten worden, is het gekwalificeerde.*

D.w.z. het gekwalificeerde is de substantie, welke beïnvloed wordt door de tijd en door de Samskaras en altijd onderhevig is aan veranderingen, en zich altijd manifesteert.

15. *De opeenvolging der veranderingen is de oorzaak der menigvuldige evolutie.*

16. *Door Samyama op de drie soorten der veranderingen te doen, komt de kennis van het verleden en de toekomst.*

Wij moeten de eerste definitie van de Samyama niet uit het oog verliezen. Wanneer de geest die staat bereikt heeft, dat hij zich met de innerlijke indruk van het object vereenzelvigd, het uiterlijke terzijde latend en wanneer de geest door langdurige oefening dat kan volhouden en de geest ogenblikkelijk in die toestand kan komen, is dat Samyama. Indien iemand in die

staat het verleden en de toekomst wil weten, moet hij een Samyâma doen op de verandering in de Samskaras (III, 13). Sommige werken nu op het ogenblik, sommige zijn uitgewerkt en sommige wachten om uitgewerkt te worden; dus door een Samyâma op deze te doen kent hij het verleden en de toekomst.

*17. Door Samyâma te doen op woord, bedoeling en kennis, welke gewoonlijk verward zijn, komt de kennis van alle dierengeluiden.*

Het woord vertegenwoordigt de uitwendige oorzaak, de betekenis vertegenwoordigt de inwendige trilling, die naar de hersenen reist door de kanalen der Indriyas, die de uiterlijke indruk naar de geest brengen, en kennis vertegenwoordigt de reactie van de geest, waardoor waarneming ontstaat. Deze drie met elkaar verward, vormen onze zintuiglijke objecten. Veronderstel dat ik een woord hoor: eerst is er de uitwendige trilling, vervolgens de inwendige indruk overgebracht naar de geest door het gehoororgaan, dan reageert de geest en ik ken het woord. Het woord, dat ik ken is een mengeling van de drie, trilling, indruk en reactie. Gewoonlijk zijn deze onscheidbaar, maar door oefening kan de Yogi ze scheiden. Wanneer men dit bereikt heeft en indien hij een Samyâma doet op welk gebied ook, begrijpt hij de betekenis welke dat geluid wilde uitdrukken, hetzij het gemaakt werd door een mens of door welk dier ook.

*18. Door het waarnemen der indrukken (komt) de kennis van het leven in het verleden.*

Elke ervaring, die wij hebben, komt in de vorm van een golf in de Chitta en deze zakt weg en wordt fijner en fijner, maar gaat nooit verloren. Zij blijft in een zeer fijne vorm

aanwezig en indien wij deze weer naar boven kunnen krijgen, wordt het geheugen. Dus, wanneer de Yogi een Samyâma op deze indrukken uit het verleden kan doen, begint hij zich al zijn vorige levens te herinneren.

19. *Door Samyâma te doen op de tekenen van het lichaam van een ander, verkrijgt men de kennis van zijn geest.*

Elk mens heeft bijzondere kentekenen op zijn lichaam, die hem van anderen doen verschillen; wanneer de Yogi een Samyâma doet op deze tekenen, kent hij de aard van de geest van die persoon.

20. *Maar niet van zijn inhoud, daar dat niet het object van de Samyâma is.*

Hij kan niet de inhoud van de geest kennen door een Samyâma op het lichaam te doen. Daarvoor is een tweevoudige Samyâma nodig, eerst op de tekens van het lichaam en dan op de geest zelf. De Yogi zou dan alles wat in die geest aanwezig is, weten.

21. *Door Samyâma te doen op de vorm van het lichaam, waardoor het vermogen tot waarnemen van de vorm verbinderd wordt en het vermogen tot manifestatie in het oog afgezonderd wordt, wordt het lichaam van de Yogi onzichtbaar.*

Een Yogi, die midden in deze kamer staat, kan schijnbaar verdwijnen. Hij verdwijnt niet werkelijk, maar hij wordt door niemand gezien. De vorm en het lichaam zijn als het ware gescheiden. U moet er aan denken, dat dit alleen gedaan kan worden, wanneer de Yogi die vorm van concentratie bereikt heeft, waarbij de vorm en het gevormde ding gescheiden zijn. Dan doet hij een Samyâma daarop, en het vermogen om

vormen waar te nemen wordt belemmerd, omdat het vermogen om vormen waar te nemen, ontstaat door vereniging van de vorm en het gevormde ding.

22. *Hierdoor wordt het verdwijnen of verbergen van woorden, die gesproken worden en dergelijke ook verklaard.*

23. *Karma is tweesoortig, spoedig vruchtdragend en later vruchtdragend. Door hierop Samyâma te doen of door tekenen, Aristha genaamd, voortekenen, weten de Yogis de juiste tijd der scheiding van hun lichaam.*

Wanneer een Yogi een Samyâma doet op zijn eigen Karma, op die indrukken in zijn geest, die nu werken, en op diegene, die net klaar staan om te gaan werken, weet hij door deze die wachten, precies, wanneer zijn lichaam hem zal ontvallen. Hij weet wanneer hij zal sterven, op welk uur, zelfs op welke minuut. De Hindoes hechten veel waarde aan die kennis of het zich bewust zijn van de nadering des doods, omdat in de Gita geleerd wordt, dat de gedachten op het ogenblik van sterven grote macht uitoefenen op de bestemming van het volgende leven.

24. *Door Samyâma te doen op vriendschap, genade enz. munt de Yogi in die respectievelijke eigenschappen uit.*

25. *Door Samyâma te doen op de kracht van de olifant, en andere, verkrijgt de Yogi hun respectievelijke kracht.*

Wanneer een Yogi deze Samyâma heeft bereikt en kracht wenst, doet hij een Samyâma op de kracht van de olifant en verkrijgt haar. Oneindige energie staat ter beschikking van iedereen, indien hij haar alleen maar weet te verkrijgen. De Yogi heeft de wetenschap om haar te verwerven ontdekt.

26. *Door Samyâma te doen op het schitterende licht (1.36), komt de kennis van het fijne, het verhinderde en het verwijderde.*

Wanneer de Yogi Samyâma verricht op dat schitterende licht in het hart, ziet hij dingen, die zeer ver afgelegen zijn, dingen bijv. die gebeuren op verre afstand en welke tegengehouden worden door bergketenen en ook dingen, welke zeer fijn van aard zijn.

27. *Door Samyâma te doen op de zon, (komt) de kennis der wereld.*

28. *Op de maan (komt) de kennis der sterregroepen.*

29. *Op de poolster, (komt) de kennis der beweging van de sterren.*

30. *Op de navelkring, (komt) de kennis van de samenstelling van het lichaam.*

31. *Op de keelholte, (komt) het ophouden van de honger.*

Wanneer men zeer hongerig is, houdt de honger op, indien hij Samyâma op de keelholte kan doen.

32. *Op de zenuw Kurma genaamd, (komt) bestendigheid van het lichaam.*

Wanneer hij oefent, wordt het lichaam niet gestoord.

33. *Op het licht, dat straalt van de top van het hoofd, komt het zien van de Siddhas.*

De Siddhas zijn wezens, van iets hogere graad dan geesten.

Wanneer de Yogi zich concentreert op de top van zijn hoofd, zal hij deze Siddhas zien. Het woord Siddha slaat niet op mensen, die bevrijd geworden zijn — een betekenis, die er dikwijls aan gegeven wordt.

34. *Of door de macht van Prâtibha, alle kennis.*

Dit alles kan tot de mens komen zonder enige Samyâma die het vermogen van Prâtibha bezit (spontane verlichting door reinheid). Wanneer iemand tot een hoge staat van Prâtibha is gerezzen, heeft hij dat grote licht. Alle dingen zijn hem duidelijk. Alles komt natuurlijk tot hem zonder enige Samyâma te doen.

35. *In het hart, kennis van het innerlijk der mensen.*

36. *Genoegens ontstaan door het niet-onderscheiden van de ziel en Sattwa, die totaal verschillend zijn. De laatste, wiens daden voor een ander zijn, is afgescheiden van de op zichzelf gerichte. Samyama op het op zich zelf gerichte geeft kennis van de Poeroesha.*

Alle handeling van Sattwa, een wijziging van Prakriti, gekarakteriseerd door licht en geluk, is voor de ziel. Wanneer Sattwa vrij is van egoïsme en verlicht door de reine intelligentie van Poeroesha, wordt het de op zich zelf gerichte genoemd, omdat het in die staat onafhankelijk van alle betrekkingen wordt.

37. *Daaruit ontstaat de kennis tot Prâtibha behorend, en het (bovennatuurlijke) horen, aanraken, zien, proeven en ruiken.*

38. *Dit zijn belemmeringen voor Samâdhi: maar het zijn vermogens van werelds standpunt.*

De Yogi verkrijgt kennis van wereldse genoegens door ver-

eniging van Poeroesha en de geest. Indien hij Samyâma wil doen op de kennis, dat zij twee verschillende dingen zijn, natuur en ziel, verkrijgt hij kennis van de Poeroesha. Daaruit ontstaat onderscheidingsvermogen. Wanneer hij dat onderscheidingsvermogen heeft verkregen, verwerft hij de Prâtibha, het licht van het verheven genie. Deze vermogens zijn echter belemmeringen tot het bereiken van het hoogste doel, de kennis van het reine Zelf en vrijheid. Deze vermogens verkrijgt men als het ware onderweg, en indien de Yogi ze verwerpt, bereikt hij het hoogste. Indien hij verleid wordt deze te aanvaarden, wordt zijn verdere voortgang versperd.

39. *Wanneer de oorzaak van de gebondenheid van de Chitta los geworden is, kan de Yogi, door zijn kennis van de kanalen van activiteit (de zenuwen), het lichaam van een ander binnengaan.*

De Yogi kan een dood lichaam binnentreden en het op laten staan en bewegen, zelfs terwijl hij zelf in een ander lichaam werkt. Of hij kan een levend lichaam ingaan en de geest en organen van die mens in bedwang houden en voor het ogenblik door het lichaam van die mens handelen. Dat geschiedt door de Yogi, die tot dit onderscheid van Poeroesha en natuur is gekomen. Indien hij eens anders lichaam wil ingaan, doet hij een Samyâma op dat lichaam en treedt er binnen, omdat niet alleen zijn ziel alomtegenwoordig is, maar ook zijn geest, zoals de Yogi leert. Hij is een deel van de universele geest. Nu kan hij echter alleen door de zenuwstromen in dit lichaam werken, maar wanneer de Yogi zich losgemaakt heeft van deze zenuwstromen, kan hij op andere wijze werken.

40. *Door de stroom, Udâna genaamd, te overwinnen, zinkt de Yogi niet in water, of in moerassen, bij kan op doornen lopen enz. en kan naar believen sterven.*

Udâna is de naam van de zenuwstroom, die de longen beheerst

en al de bovenste delen van het lichaam en wanneer hij meester ervan is, wordt hij licht in gewicht. Hij kan niet in water zinken, hij kan op doornen en zwaarden lopen en in het vuur staan, enz. en kan uit dit leven vertrekken wanneer hij wil.

41. *Door de verovering van de stroom Samána, wordt hij omringd door een lichtgloed.*

Wanneer hij wil, straalt er licht uit zijn lichaam.

42. *Door Samyâma te doen op de betrekking tussen het oor en de Ākāsha, komt het goddelijk horen.*

Er zijn de Ākāsha, de ether en het instrument, het oor. Door Samyâma op hen te doen verkrijgt de Yogi bovennatuurlijk gehoor; hij hoort alles. Hij kan alles wat op mijlen, afstand wordt gesproken of klinkt, horen.

43. *Door Samyâma te doen op de betrekking tussen de Ākāsha en het lichaam en daar bij licht als watten enz. wordt, door meditatie op hen, kan de Yogi door de lucht gaan.*

Dit Ākāsha is het materiaal van dit lichaam; het is slechts Ākāsha in een bepaalde vorm, dat het lichaam geworden is. Indien de Yogi een Samyâma doet op dit Ākāsha-materiaal van zijn lichaam, verkrijgt het de lichtheid van Ākāsha en hij kan overal naar toe gaan door de lucht. Zo ook in het andere geval.

44. *Door Samyâma te doen op de „werkelijke modificaties” van de geest, buiten het lichaam, grote lichaamsloosheid genoemd, ontstaat verdwijning van de overdekking van het licht.*

De geest denkt in zijn dwaasheid, dat hij in dit lichaam werkt. Waarom zou ik gebonden zijn aan één zenuwstelsel,



en het Ego alleen in één lichaam houden, terwijl de geest alomtegenwoordig is? Daar is geen reden voor. De Yogi wil zijn Ego overal, waar hij wil, voelen. De mentale golven, die oprijzen bij de afwezigheid van egoïsme in het lichaam, worden „werkelijke modificaties” of „grote lichaamloosheid” genoemd. Wanneer hij er in geslaagd is Samyâma te doen op deze modificaties, verdwijnt alle overdekking van het licht, en alle duisternis en onwetendheid verdwijnt. Alles schijnt hem vol van kennis te zijn.

*45. Door Samyâma te doen op de grove en fijne vormen der elementen, hun voornaamste kenmerken, de inherentie der Goenas in hen en op hun bijdrage voor de ervaring der ziel, wordt het meesterschap der elementen verkregen.*

De Yogi doet Samyâma op de elementen, eerst op de grove en dan op de fijnere toestanden. Deze Samyâma is meer uitgewerkt door een secte der Boeddhisten. Zij nemen een klomp klei, en doen Samyâma daarop en langzamerhand beginnen zij de fijne materialen waaruit de klei bestaat, te zien, en wanneer zij al de fijne materialen er van kennen, zijn zij meester van dat element. Dat doen zij met alle elementen. De Yogi kan ze alle overwinnen.

*46. Daardoor ontstaat het vermogen om zeer klein te worden en de andere vermogens, „verbeerlijking van het lichaam,” en onvernietigbaarheid van de lichamelijke eigenschappen.*

Dit betekent, dat de Yogi de acht vermogens verkregen heeft. Hij kan zich zo klein als een deeltje maken of zo groot als een berg, zo zwaar als de aarde of zo licht als de lucht; hij kan alles bereiken wat hij wil, hij kan alles regeren wat hij wil, alles overwinnen wat hij wil enz. Een leeuw zal als een lam aan zijn voeten zitten en alle wensen worden op zijn verlangen vervuld.

47. *De „verheerlijking van het lichaam” is schoonheid, gratie, kracht, diamant-hardheid.*

Het lichaam wordt onvernietigbaar. Niets kan het beschadigen. Niets kan het vernietigen tenzij de Yogi het wenst. „Terwijl hij de staf des tijds breekt, leeft hij in dit universum met zijn lichaam”. In de Vedas staat geschreven, dat voor die mens er geen ziekte, geen pijn, geen dood meer bestaat.

48. *Door Samyâma te doen op de objectiviteit en het vermogen der verlichting van de organen, op egoïsme, de inherentie der Goenas in hen en op hun bijdrage tot de ervaring der ziel, komt de overwinning op de organen.*

Bij het waarnemen der uiterlijke objecten verlaten de organen hun plaats in de geest en gaan naar het object; dit wordt gevolgd door kennis. Egoïsme is ook aanwezig in de handeling. Wanneer de Yogi geleidelijk Samyâma doet op deze en de andere twee, overwint hij de organen. Neem maar wat U ziet of voelt, een boek bijv.; concentreer eerst de geest er op. Dan op de kennis, die in de vorm van het boek aanwezig is, en dan op het Ego, dat het boek ziet enz. Door die oefening worden al de organen overwonnen.

49. *Daardoor komt tot het lichaam het vermogen tot snelle beweging gelijk de geest, het vermogen van de organen, onafhankelijk van het lichaam en de overwinning der natuur.*

Evenals door de overwinning der elementen het verheerlijkte lichaam komt, komen door de overwinning van de organen de bovenvermelde vermogens.

50. *Door Samyâma te doen op het onderscheid tussen de Sattwa en de Poeroesha, komen alomtegenwoordigheid en alwetendheid.*

Wanneer de natuur overwonnen is, en het verschil tussen de Poeroesha en de natuur verwezenlijkt is, nl. dat de Poeroesha onvernietigbaar is, rein en volmaakt, dan komen almacht en alwetendheid.

51. *Door zelfs deze vermogens op te geven, komt de vernietiging van het zaad zelf van het kwaad, welke leidt tot Kaivalya.*

Hij bereikt alleenheid, onafhankelijkheid en wordt vrij. Wanneer men zelfs de ideeën van almacht en alwetendheid opgeeft, komt er volkomen verwerping van genoegens, van verleiding door hemelse wezens. Wanneer de Yogi al deze wonderbare vermogens heeft gezien en ze verworpen heeft, bereikt hij het doel. Wat zijn al deze vermogens? Eenvoudig openbaringen. Zij zijn niet beter dan dromen. Zelfs almacht is een droom. Zij hangt van de geest af. Zolang de geest er is, kan zij begrepen worden, maar het doel ligt zelfs boven de geest.

52. *De Yogi moet zich niet laten verleiden of vleien door de verlokkingen van hemelse wezens, uit vrees voor verder kwaad.*

Er zijn nog andere gevaren; goden en andere wezens komen de Yogi verleiden. Zij zien niemand graag volkomen vrij. Zij zijn jaloers net zoals wij en soms erger dan wij. Zij zijn zeer bang om hun plaatsen te verliezen. Die Yogis, die geen volmaaktheid bereiken, sterven en worden goden; de rechte weg verlatend, slaan zij een van de zijpaden in en verwerven deze vermogens. Dan moeten zij weer geboren worden; maar hij, die sterk genoeg is om deze verleidingen te weerstaan en recht op het doel afgaat, wordt bevrijd.

53. *Door Samyama te doen op een tijdsdeeltje en zijn voorganger en opvolger komt onderscheidingsvermogen.*

Hoe moeten wij al deze dingen, deze Devas en hemelen en vermogens vermijden? Door onderscheidingsvermogen, door onderscheid van goed en kwaad. Daarom wordt een Samyâma gegeven, waardoor het vermogen tot onderscheiding versterkt kan worden. Dit geschiedt door een Samyâma te doen op een tijdsdeeltje en de tijd, die voorafgaat en er op volgt.

*54. Die dingen, die niet gedifferentieerd kunnen worden door soort, teken en plaats, zelfs zij zullen onderscheiden worden door de bovengenoemde Samyâma.*

De ellende, die wij lijden, ontstaat door onwetendheid, door het niet onderscheiden tussen het werkelijke en het onwerkelijke. Wij allen zien het slechte voor het goede aan, de droom voor de werkelijkheid. De ziel is de enige werkelijkheid en wij zijn haar vergeten. Lichaam is een onwerkelijke droom en wij denken dat wij geheel lichaam zijn. Dit niet onderscheiden is de oorzaak van ellende. Het wordt veroorzaakt door onwetendheid. Wanneer onderscheidingsvermogen komt, geeft het kracht, en dan pas kunnen wij al deze verschillende ideeën van lichaam, hemelen en goden vermijden. Deze onwetendheid ontstaat door differentiatie van soort, teken en plaats. Neem bijv. een koe. De koe verschilt van de hond door de soort. Zelfs bij koeien, hoe maken wij onderscheid tussen de ene koe en de andere? Door tekenen. Indien twee objecten precies gelijk zijn, kunnen zij onderscheiden worden, indien zij op verschillende plaatsen zijn. Wanneer objecten zo vermengd zijn, dat zelfs deze verschillen ons niet helpen, zal het onderscheidingsvermogen, verkregen door bovenvermelde oefening ons de bekwaamheid tot onderscheiding geven. De hoogste filosofie van de Yogi berust op dit feit, dat de Poeroesha rein en volmaakt is en het enige „enkelvoudige” in dit heelal is. Lichaam en geest zijn samengesteldheden en toch vereenzelvigen wij ons voortdurend met hen. Dit is de

grote fout, dat het onderscheid verloren is gegaan. Wanneer dit onderscheidingsvermogen bereikt is, ziet de mens dat alles in deze wereld, mentaal en stoffelijk, een samenstelling is en als zodanig niet de Poeroesha kan zijn.

*55. De verlossende kennis is die kennis des ondersheids, die gelijktijdig alle objecten, met al hun verscheidenheden, omvat.*

Verlossend, omdat de kennis de Yogi over de oceaan van geboorte en dood brengt. De gehele Prakriti, in al haar toestanden, subtiel en grof, ligt binnen het bereik van deze kennis. Er is geen opeenvolging in de waarneming van deze kennis; zij omvat alle dingen gelijktijdig, in een flits.

*55. Door de gelijkheid van de reinheid tussen de Sattwa en de Poeroesha komt Kaivalya.*

Wanneer de ziel realiseert, dat zij van niets in het heelal afhangt, van af de goden tot en met het geringste atoom, wordt dat Kaivalya (afzondering) en volmaaktheid genoemd. Het wordt bereikt, wanneer deze vermenging van reinheid en onreinheid, Sattwa (intellect) genaamd, even rein is gemaakt als de Poeroesha zelf; dan weerspiegelt de Sattwa slechts de eigenschapsloze essentie der reinheid welke de Poeroesha is.

## HOOFDSTUK IV

### ONAFHANKELIJKHEID

1. *De Siddhis (vermogens) worden verkregen door geboorte, chemische middelen, machtswoorden, ontzegging of concentratie.*

Soms wordt een mens geboren met de Siddhis, vermogens; natuurlijk had hij deze in zijn vorige incarnatie verworven. Deze keer wordt hij als het ware geboren om de vruchten ervan te genieten. Van Kapila, de beroemde schepper der Sankhya-filosofie zegt men, dat hij een geboren Siddha was, wat letterlijk betekent een mens, die succes bereikt heeft.

De Yogis beweren, dat deze vermogens verkregen kunnen worden door chemische middelen. U allen weet, dat de chemie oorspronkelijk als alchemie begon; de mensen zochten naar de steen der wijzen en levenselixirs enz. In India was er een secte, de Rasayanas genaamd. Hun opvatting was, dat idealiteit, kennis, geestelijk leven en religie heel goed waren, maar dat het lichaam het enige instrument was om al deze dingen te verwezenlijken. Indien het lichaam telkens een einde nam, zou het zoveel meer tijd kosten om het doel te bereiken. Bijv. iemand wil Yoga beoefenen of wil een geestelijke hoogte bereiken. Voor hij nog ver gekomen is, gaat hij dood. Dan neemt hij een ander lichaam en begint weer, sterft dan, enz. Op deze manier gaat er veel tijd verloren met doodgaan en weer geboren worden. Indien het lichaam sterk en volmaakt kon worden, zodat het bevrijd kon worden van geboorte en dood, zouden wij zoveel meer tijd hebben om tot een geestelijk leven te komen. Dus zeggen de Rasayanas, maak eerst het lichaam zeer sterk. Zij beweren dat dit lichaam onsterfelijk gemaakt kan worden. Hun opvatting is, dat indien de geest het lichaam vervaardigt en indien het waar is, dat elke geest

slechts een kanaal is voor de oneindige energie, elk kanaal onbeperkt elke hoeveelheid energie van buiten zou kunnen geleiden. Waarom is het onmogelijk ons lichaam altijd in stand te houden? Wij moeten al de lichamen vervaardigen die wij ooit zullen hebben. Zodra dit lichaam sterft, moeten wij een ander vervaardigen. Indien wij dat kunnen, waarom kunnen wij het niet nu doen zonder het tegenwoordige lichaam kwijt te raken? De theorie is volkomen juist. Indien het mogelijk is na de dood te leven en andere lichamen te vormen, waarom zou het dan onmogelijk zijn, dat wij de macht zouden hebben om hier lichamen te maken, zonder dat dit lichaam geheel te niet gaat, eenvoudig door het voortdurend te veranderen? Zij dachten ook, dat in kwikzilver en zwavel de meest wonderbaarlijke kracht verborgen lag en dat door bepaalde bereidingen van deze stoffen een mens zijn lichaam zo lang in stand kon houden als hij wilde. Anderen geloofden, dat bepaalde dranken vermogens gaven, zoals door de lucht vliegen. Vele der meest wonderbaarlijke geneesmiddelen van tegenwoordig danken wij aan de Rasayanas, in het bijzonder het gebruik van metalen in de medicijnen. Bepaalde Yogi-secten beweren, dat vele van hun voornaamste leraars nog in hun oude lichamen leven. Patanjali, de grote autoriteit inzake Yoga ontkent dit niet.

*De macht van woorden.* Er zijn bepaalde heilige woorden, MANTRAMS genaamd, die, wanneer zij onder de juiste omstandigheden herhaald worden, deze buitengewone vermogens voortbrengen. Wij leven dag en nacht te midden van zo'n massa wonderen, dat wij er helemaal geen acht op slaan. Er is geen grens aan de macht van de mens, aan de macht der woorden en aan de macht van de geest.

*Versterving.* In iedere religie worden versterving en ascese toegepast. Met deze religieuze opvatting gaan de Hindoes altijd tot het uiterste. U vindt er mensen, die hun handen omhooghouden net zolang, totdat deze verwelken en

afsterven. Mensen blijven dag en nacht staan, totdat hun voeten zwellen en indien zij blijven leven, worden de benen in deze toestand zo stijf, dat zij ze niet meer kunnen buigen, zodat zij hun hele leven moeten staan of liggen. Ik zag eens iemand, die zijn handen op deze wijze in de hoogte had gehouden en ik vroeg hem wat hij voelde, toen hij het voor de eerste keer deed. Hij zeide, dat het een vreselijke kwelling was. Het was zulk een kwelling, dat hij naar een rivier moest gaan en in het water gaan staan en dat verzachtte de pijn tijdelijk. Na een maand leed hij niet veel meer. Door zulke oefeningen kunnen vermogens (Siddhis) verkregen worden.

*Concentratie.* Concentratie is Samâdhi, en dat is de eigenlijke Yoga: dat is het voornaamste thema van deze wetenschap, en het is het hoogste middel. De voorafgaande middelen zijn slechts van de tweede graad en wij kunnen daardoor het hoogste niet bereiken. Samâdhi is het middel, waardoor wij alles op mentaal, zedelijk of geestelijk gebied kunnen bereiken.

2. *De verandering in een andere soort geschiedt door het aanvullen der natuur.*

Patanjali beweert, dat deze vermogens ontstaan door geboorte, soms door chemische middelen of door versterving. Hij geeft ook toe, dat dit lichaam voor onbepaalde tijd in stand kan worden gehouden. Nu gaat hij vermelden, wat de oorzaak van de verandering van het lichaam in een andere soort is. Hij zegt, dat dit geschiedt door het opvullen der natuur, wat hij in het volgende aphorisme verklaart.

3. *Goede en slechte daden zijn niet de rechtstreekse oorzaken in de transformaties der natuur, maar zij treden op als verbrekers der hindernissen voor de evoluties der natuur, evenals een boer de hinderpalen voor de loop van het water wegruimt, dat dan vanzelf naar beneden stroomt.*



Het water voor het bevoeien der velden is reeds in het kanaal aanwezig, alleen afgesloten door sluizen. De boer opent deze sluizen en al het water stroomt vanzelf naar binnen door de wet der zwaartekracht. Dus alle vooruitgang en macht zijn reeds in ieder mens aanwezig; volmaaktheid is 's mensen wezen, zij wordt alleen geremd en verhinderd haar juiste loop te volgen. Indien iemand de afsluiting kan wegnemen, stroomt de natuur naar binnen. Dan verkrijgt de mens de vermogens, die reeds van hem zijn. Diegenen, die wij slecht noemen, worden heiligen, zodra de afsluiting verbroken is en de natuur binnenstroomt. De natuur drijft ons voort naar volmaaktheid en tenslotte brengt zij iedereen daartoe. Al deze oefeningen en strevingen om religieus te worden, zijn slechts negatief werk om de afsluitingen weg te nemen en de deuren naar die volmaaktheid, welke ons geboorterecht, onze aard is, te openen. Tegenwoordig zal de evolutietheorie der oude Yogis in het licht der moderne onderzoekingen beter begrepen worden. En toch is de theorie der Yogis een betere verklaring. De twee oorzaken van evolutie door de moderne denkers naar voren gebracht, nl. sexuele keus en het overleven van de geschiktsten, zijn ontoereikend. Veronderstel, dat de menselijke kennis zo ver gevorderd is, dat mededinging uitgeschakeld is, zowel in de functie tot het verkrijgen van het dagelijks onderhoud als in het zoeken van een echtgenoot (-note). Dan zal volgens de moderne denkers de menselijke vooruitgang ophouden en het ras uitsterven. Het gevolg van deze theorie is, dat elke onderdrukker een argument verschafft wordt om gewetenskwellingen te sussen. Er zijn genoeg mensen, die, terwijl zij zich als filosofen voordoen, alle slechte en onbevoegde personen willen doden (zij zijn natuurlijk de enige bevoegde rechters) en op deze wijze het menselijk ras in stand willen houden. Maar de grote evolutionist in het verleden, Patanjali, verklaart, dat het ware geheim der evolutie, de manifestatie van de volmaaktheid, reeds in elk wezen aanwezig is; dat deze volmaaktheid

geremd wordt en dat de oneindige stroom daarachter zich probeert te uiten. Deze strijd en mededinging zijn slechts de gevolgen van onze onwetendheid, omdat wij niet de juiste middelen kennen om de sluis te openen en het water binnen te laten. Deze oneindige stroom erachter moet zich uiten; hij is de oorzaak van alle openbaring. Mededinging in het leven of geslachtsbevrediging zijn slechts ogenblikkelijke, onnodige, uiterlijke gevolgen, veroorzaakt door onwetendheid. Zelfs wanneer alle mededinging is opgehouden, zal deze volmaakte natuur erachter ons voorwaarts doen gaan, totdat iedereen volmaakt geworden is. Daarom is er geen reden om te geloven, dat mededinging noodzakelijk is voor vooruitgang. In het dier was de mens onderdrukt, maar zodra de deur werd geopend, stormde de mens naar buiten. Zo is in de mens de sluimerende god verborgen, opgesloten door de grendels en sloten der onwetendheid. Wanneer kennis deze afsluitingen verbreekt, openbaart de god zich.

#### *4. Uit ikheid alleen komen de geschapen denkvermogens voort.*

De theorie van Karma leert, dat wij door onze goede of kwade daden lijden en de hele strekking der filosofie is om de glorie van de mens te bereiken. Al de Schrifturen bezingen de glorie van de mens, van de ziel en dan prediken zij in één adem Karma. Een goede daad brengt een goed gevolg en een slechte daad een slecht gevolg, maar indien de ziel beïnvloed kan worden door een goede of een slechte daad, dan betekent de ziel niets. Slechte daden versperren de openbaring der natuur van de Poeroesha; goede daden nemen de hindernissen weg en de glorie van de Poeroesha openbaart zich. De Poeroesha zelf verandert nooit. Wat U ook doet, vernietigt nooit Uw eigen glorie, Uw eigen aard, omdat de ziel door niets beïnvloed kan worden; er wordt alleen een sluier voor gehangen, die haar volmaaktheid verbergt.

Met het doel hun Karma vlug uit te putten scheppen Yogis groepen van lichamen om het Karma uit te werken. Voor al deze lichamen scheppen zij denkvermogens uit ikheid. Deze worden geschapen denkvermogens genoemd, in tegenstelling tot hun oorspronkelijke denkvermogens.

*5. Hoewel de werkzaamheden der verschillende geschapen denkvermogens verschillend zijn, is het ene oorspronkelijke denkvermogen de beheerser van alle.*

Deze verschillende denkvermogens, welke handelen in deze verschillende lichamen, worden gemaakte denkvermogens genoemd en de lichamen gemaakte lichamen; d.w.z. vervaardigde lichamen en denkvermogens. Stof en geest zijn als het ware twee onuitputtelijke pakhuizen. Wanneer U een Yogi wordt, leert U het geheim van hun beheersing. Het was al die tijd van U, maar U was het vergeten. Wanneer U een Yogi wordt, herinnert U het zich weer. Dan kunt U er alles mee doen, het op elke manier naar believen gebruiken. Het materiaal, waaruit een gemaakt denkvermogen is geschapen, is hetzelfde materiaal, wat voor de makrokosmos gebruikt wordt. Het betekent niet, dat geest en stof afzonderlijke dingen zijn, het zijn verschillende aspecten van hetzelfde ding. Asmita, ikheid, is het materiaal, de fijne staat van bestaan, waaruit deze gemaakte denkvermogens en gemaakte lichamen van de Yogi zijn vervaardigd. Daarom kan, wanneer de Yogi het geheim van deze natuurkrachten heeft gevonden, hij elk aantal lichamen of denkvermogens, van de substantie, als ikheid bekend, vervaardigen.

*6. Onder de verschillende Chittas is dat, wat door Samādhi bereikt wordt, zonder verlangen.*

Onder al de verschillende graden van geest, die wij bij de verschillende mensen zien, is alleen die geest, die Samādhi,

volmaakte concentratie bereikt heeft, het hoogste. Een mens, die bepaalde vermogens verworven heeft door medicijnen of door woorden of door verstervingen, heeft nog verlangens, maar die mens, die Samâdhi door concentratie heeft bereikt, is alleen vrij van alle verlangens.

*7. Handelingen zijn noch zwart noch wit voor de Yogis: voor anderen zijn zij drievoudig - zwart, wit en gemengd.*

Wanneer de Yogi volmaaktheid bereikt heeft, binden zijn handelingen en het Karma, voortgebracht door deze handelingen, hem niet, omdat hij ze niet wenste. Hij werkt slechts: hij werkt om goed te doen en hij doet goed, maar bekommert zich niet om het resultaat en het zal niet tot hem komen. Maar voor de gemiddelde mens, die die hoogste toestand niet bereikt heeft, zijn de werken driesoortig, zwart (boze handelingen), wit (goede handelingen) en gemengd.

*8. Van deze drievoudige werken worden in elke toestand alleen die verlangens geopenbaard, die alleen voor die toestand geschikt zijn. (De andere worden voorlopig opgeschort).*

Veronderstel, dat ik de drie vormen van Karma gemaakt heb, goed, kwaad en gemengd en veronderstel dat ik sterf en een god in de hemel word. De verlangens in een god-lichaam zijn niet dezelfde als in een mensenlichaam. Het god-lichaam eet noch drinkt; wat komt er terecht van mijn onuitgewerkte Karma's van het verleden, die het verlangen naar eten en drinken tot gevolg hebben? Waar blijven deze Karma's wanneer ik een god word? Het antwoord is, dat verlangens zich alleen kunnen uiten in passende omstandigheden. Alleen die verlangens uiten zich, waarvoor de omgeving geschikt is; de rest wordt bewaard. In dit leven hebben wij vele goddelijke wenssen, vele menselijke wenssen, vele dierlijke wenssen. Indien ik

een godlichaam neem, zullen alleen de goede wensen opkomen, omdat de omgeving voor hen geschikt is. En indien ik een dierenlichaam neem, komen alleen dierenwensen op en de goede verlangens wachten. Wat bewijst dit? Dat wij door middel van de omgeving deze wensen kunnen beteugelen. Alleen dat Karma dat aangepast aan en geschikt is voor de omgeving, werkt. Dit bewijst, dat de macht van de omgeving de grote rem is, die zelfs Karma beheerst.

*9. Er is opeenvolging in verlangens, zelfs indien afgescheiden door soort, ruimte en tijd, daar er identificatie van geheugen en indrukken is.*

Ervaringen zetten zich om in indrukken; opnieuw beleefde indrukken worden tot geheugen. Het woord geheugen omvat hier onbewuste rangschikking van ervaringen uit het verleden, teruggebracht tot indrukken, met huidige bewuste handeling. In elk lichaam wordt de groep indrukken, alleen in een gelijk lichaam verkregen, de oorzaak van handeling in dat lichaam. De ervaringen van een ongelijk lichaam worden sluimerend gehouden. Elk lichaam handelt alsof het een afstammeling was van een reeks lichamen van die soort alleen; aldus kan opeenvolging van verlangens niet verbroken worden.

*10. Daar de dorst naar geluk eeuwig is, zijn verlangens zonder begin.*

Alle ervaring wordt voorafgegaan door verlangen naar geluk. Er was geen begin aan de ervaring, daar elke nieuwe ervaring berust op de neiging, voortgebracht door ervaring uit het verleden; daarom is verlangen zonder begin.

*11. Daar de verlangens bijeengehouden worden door oorzaak, gevolg, de drager, en objecten, verdwijnen ze (de verlangens), wanneer de oorzaak c.a. verdwijnt.*

Verlangens worden verbonden door oorzaak en gevolg; indien een verlangen opgewekt is, sterft het niet zonder zijn gevolg voort te brengen. Verder is de denksubstantie het grote pakhuis, de drager van alle verlangens uit het verleden, teruggebracht tot Samskaravorm; tenzij zij uitgewerkt zijn, zullen zij niet sterven. Bovendien, zolang de zintuigen de uiterlijke objecten opnemen, zullen nieuwe verlangens ontstaan. Indien het mogelijk is bevrijd te worden van de oorzaak, het gevolg, de drager en de objecten van verlangen, dan alleen zullen de verlangens verdwijnen.

12. *Het verleden en de toekomst bestaan in hun eigen aard, hoewel de eigenschappen verschillende wegen volgen.*

De bedoeling is, dat bestaan nooit voortkomt uit nietbestaan. Het verleden en de toekomst, hoewel niet in een gemanifesteerde vorm bestaande, bestaan echter in een fijne vorm.

13. *Zij zijn geopenbaard of sluimerend, daar zij de aard van de Goenas hebben.*

De Goenas zijn de drie substanties, Sattwa, Rajas en Tamas, wier grove staat het universum der zintuigen is. Verleden en toekomst ontstaan door de verschillende vormen van openbaring dezer Goenas.

14. *De eenheid der dingen vloeit voort uit de eenheid der veranderingen.*

Hoewel er drie substanties zijn, hebben alle objecten hun eenheid, omdat hun veranderingen van gelijke orde zijn.

15. *Omdat waarneming en verlangen zich wijzigen met betrekking tot hetzelfde object, zijn geest en object van verschillende aard.*

D.w.z. er is een objectieve wereld, onafhankelijk van ons denken. Dit is een weerlegging van het Boeddhistische Idealisme. Omdat verschillende mensen naar hetzelfde ding verschillend kijken, kan het geen loutere verbeelding van enig bijzonder individu zijn.

16. *Dingen zijn bekend of onbekend voor de geest, daar zij afhankelijk zijn van de invloed die zij op de geest uitoefenen.*

17. *De toestanden van de geest zijn altijd bekend, omdat de Heer van de geest, de Poeroesha, onveranderlijk is.*

De diepe kern van deze theorie is, dat het heelal zowel geestelijk als stoffelijk is. Deze beide zijn in een voortdurende staat van beweging. Wat is dit boek? Het is een samenstelling van moleculen in voortdurende verandering. De ene groep komt binnen en een andere gaat weg; het is een draaikolk, maar wat vormt de eenheid? Wat maakt het hetzelfde boek? De veranderingen zijn rhythmisch; in evenwichtige orde zenden zij naar mijn geest indrukken en deze tezamen vormen één voortdurend beeld, hoewel de delen voortdurend veranderen. De geest verandert zelf voortdurend. Geest en lichaam zijn als twee lagen in dezelfde substantie, die zich met verschillende snelheden bewegen. Daar relatief gesproken de ene langzamer en de andere vlugger gaat, kunnen wij ze onderscheiden. Bijv. een trein is in beweging en er rijdt een rijtuig naast. Het is mogelijk de beweging van deze beide tot een zekere graad waar te nemen. Maar er is nog iets anders nodig. Beweging kan alleen waargenomen worden, wanneer er iets is, wat niet beweegt. Maar wanneer twee of drie dingen relatief bewegen, nemen wij eerst de snellere beweging waar en dan die van het langzamere. Hoe moet de geest waarnemen? Hij is ook in beweging. Daarom is nog iets anders nodig, wat langzamer beweegt; dán moet U iets hebben, waarvan de beweging nog

langzamer is enz. en er komt geen einde aan. Daarom dwingt de logica om ergens te stoppen. U moet de reeks volledig maken door iets te kennen, wat nooit verandert. Achter deze nimmer eindigende keten van beweging staat de Poeroesha, de onveranderlijke, de kleurloze, de reine. Al deze indrukken zijn louter weerkaatsingen er op, zoals een toverlantaarn beelden op een scherm werpt, zonder het op enigerlei wijze te bevleken.

18. *De geest is niet zelf-verlichtend, daar het een object is.*

Geweldige macht wordt overal in de natuur geopenbaard, maar het is niet zelf-verlichtend, niet inwezenlijk intelligent. De Poeroesha is alleen zelf-verlichtend en geeft haar licht aan alles. Het is de macht van de Poeroesha, die door alle stof en kracht heensijpelt.

19. *Daar de geest niet in staat is beide tegelijk te erkennen.*

Indien de geest zelf-verlichtend zou zijn, zou hij zichzelf en de objecten tegelijk kunnen erkennen, wat hij niet kan. Wanneer hij het object erkent, kan hij niet over zichzelf nadenken. Daarom is de Poeroesha zelf-verlichtend, en de geest niet.

20. *Wanneer men een andere kennende geest aanneemt, zal er geen einde komen aan zulke onderstellingen en verwarring van het geheugen zal het gevolg zijn.*

Laat ons veronderstellen, dat er nog een andere geest is, die de gewone geest erkent, dan moet er nog een andere zijn, die de vorige weer erkent en tot in het oneindige. Het gevolg is verwarring van het geheugen; er zal geen verzamelplaats voor het geheugen zijn.

21. *Daar het inwezelijke der kennis (de Poeroesha) onver-*



*anderlijk is, wordt de geest bewust, wanneer hij de Poeroesha weerspiegelt.*

Patanjali zegt dit om duidelijker te maken, dat kennis geen eigenschap van de Poeroesha is. Wanneer de geest de Poeroesha benadert, wordt zij als het ware door de geest weerspiegeld en de geest wordt voor het oogenblik kennend en het lijkt alsof hij zelf de Poeroesha is.

*22. Gekleurd door de ziener en het geziene, kan de geest alles begrijpen.*

Aan de ene kant van de geest wordt de uiterlijke wereld, het geziene, weerspiegeld en aan de andere kant wordt de ziener weerkaatst. Aldus verkrijgt de geest het vermogen tot alle kennis.

*23. De geest, hoewel geschakeerd door talloze wensen, handelt voor een ander (de Poeroesha), omdat hij in samenwerking handelt.*

De geest is een samenstelling van verschillende dingen en kan daarom niet voor zichzelf werken. Alles wat in deze wereld een samenstelling is, heeft enig object voor die samenstelling, een derde iets, waarvoor deze samenstelling werkt. Zo dient de samenstelling van de geest voor de Poeroesha.

*24. Voor de onderscheider houdt de waarneming van de geest als Atman op.*

Door onderscheiding weet de Yogi, dat de Poeroesha niet de geest is.

*25. Alsdan geneigd tot onderscheiding, bereikt de geest de vroegere staat van Kaivalya (afgescheidenheid).*

Dus leidt de Yoga-beoefening tot onderscheidingsvermogen, tot helderheid van visie. De sluier valt weg voor de ogen en wij zien de dingen zoals zij zijn. Wij zien dat de natuur een samenstelling is, en dat zij het panorama aan de Poeroesha, die de getuige is, laat zien; dat de natuur niet de Heer is, dat al de samenstellingen der natuur er alleen zijn om deze verschijnselen aan de Poeroesha te laten zien, de inwezenlijke onttroonde koning. Wanneer onderscheiding komt door lange oefening, houdt de vrees op en de geest bereikt de toestand van afgezonderdheid.

26. *De gedachten, die daartegen als belemmeringen oprijzen, ontstaan door indrukken.*

Al de verschillende ideeën, die opkomen, en ons doen geloven, dat wij iets uiterlijks nodig hebben om gelukkig te worden, zijn belemmeringen voor die volmaaktheid. De Poeroesha is op zichzelf geluk en zegen. Maar die kennis is overdekt door indrukken uit het verleden. Deze indrukken moeten zich uitwerken.

27. *Hun vernietiging geschiedt op dezelfde manier als onwetendheid, egoïsme, enz. zoals tevoren is vermeld (II, 10).*

28. *Tot hem, die tot de juiste onderscheidende kennis der essenties is gekomen en de vruchten ervan heeft opgegeven, komt als gevolg van de volmaakte onderscheiding, de Samâdhi, genaamd de wolk der deugd.*

Wanneer de Yogi deze graad van onderscheiding heeft bereikt, komen al de vermogens vermeld in hoofdstuk III tot hem, maar de ware Yogi verwerpt ze alle. Hij verkrijgt een bijzondere kennis, een bijzonder licht, de Dharma Megha genaamd, de wolk der deugd. Al de grote profeten der wereld,

die de geschiedenis vermeldt, hadden dit vermogen. Zij hadden de algehele basis der kennis in zichzelf gevonden. De waarheid was voor hen werkelijkheid geworden. Vrede en kalmte en volmaakte reinheid werden hun eigen aard, nadat zij de ijdelheden der vermogens hadden opgegeven.

29. *Daardoor ontstaan het ophouden van pijn en de gevolgen van daden.*

Wanneer die wolk der deugd gekomen is, dan is er geen vrees voor vallen meer, niets kan de Yogi naar beneden trekken. Het kwaad kan hem niet meer beïnvloeden. Ook pijn niet.

30. *Daar de kennis, ontdaan van overdekking en onzuiverheden, oneindig wordt, wordt het kenbare gering.*

De kennis-zelf is er; haar overdekking is weg. Een van de Boeddhistische boeken omschrijft, wat met de Boeddha wordt bedoeld (wat de naam van een toestand is), nl. oneindige kennis, oneindig als de hemel. Jezus bereikte die staat en werd de Christus. U allen zult die staat bereiken. Daar de kennis oneindig wordt, wordt het kenbare gering. Het hele universum met al zijn kennisobjecten, wordt niets in vergelijking met de Poeroesha. De gewone mens denkt zichzelf zeer gering, omdat voor hem het kenbare oneindig schijnt te zijn.

31. *Dan zijn de opeenvolgende transformaties der eigenschappen (goenas) geëindigd, daar zij hun doel bereikt hebben.*

Dan houden al deze verschillende transformaties der eigenschappen, welke van soort tot soort veranderen, voor altijd op.

32. *De reeks van veranderingen, die bestaan met betrekking tot oogenblikken en welke worden waargenomen aan het*

*andere einde (aan het einde van een reeks), heet opeenvolging.*

Patanjali omschrijft hier het woord opeenvolging, de veranderingen, die bestaan met betrekking tot ogenblikken. Terwijl ik denk, gaan vele ogenblikken voorbij, en bij elk ogenblik is er een verandering van idee, maar ik neem deze verandering slechts waar aan het einde der reeks. Dit wordt opeenvolging genoemd, maar voor de geest, die alomtegenwoordigheid heeft gerealiseerd, bestaat er geen opeenvolging. Alles is heden voor de geest geworden; voor de geest bestaat alleen het heden, het verleden en de toekomst zijn verdwenen. De tijd staat onder beheersing, alle kennis is er in een seconde. Alles is in een flits bekend.

*33. De oplossing in de omgekeerde volgorde der eigenschappen (goenas), ontdaan van enig motief van handeling voor de Poeroesha, is Kaivalya of het is de bevestiging van de macht van de kennis in haar eigen aard.*

De taak van de Natuur is afgelopen, deze onzelfzuchtige taak, die onze lieve verpleegster, de Natuur zich opgelegd had. Zij nam de zichzelf vergetende ziel als het ware bij de hand en liet haar al de ervaringen in het heelal zien, alle manifestaties, haar hoger en hoger leidend door verschillende lichamen, totdat haar verloren glorie terugkwam en zij zich haar eigen aard herinnerde. Toen ging de vriendelijke moeder dezelfde weg terug, die zij gekomen was, voor anderen, die hun weg in de ongebaande woestijn van het leven verloren hadden. En zo werkt zij, zonder begin en zonder einde. En zo stroomt de oneindige rivier der zielen door vreugde en pijn, door goed en kwaad in de oceaan van volmaaktheid, van zelf-verwerkelijking.

Geprezen zijn diegenen, die hun eigen aard verwerkelijk hebben. Mogen hun zegeningen op ons allen rusten.

