

## 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; Prānāyāma of beheersing van Prāna; Pratyāhāra of het afhouden van de zintuigen van hun objecten; Dhāranā of de geest eenpuntig op een plaats houden; Dhyāna of meditatie; en Samādhi 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, lichamelijk en geestelijk, welke elke dag verfricht 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.

Nadat 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, ademen 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 Brahma; 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?” „Nee”, 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 aanbidt 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 zon<sup>der</sup> 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 gehoorzame 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 bemesteren 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 Prāna 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 Prāna, 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 Prānāyāma, de beheersing van het Prāna. Dit Prānāyāma 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 reden 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 gebaad 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 gebaad 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.