

Yoga-Sūtras II.46-49

met het commentaar van Taimni, over Āsana en Prāṇāyāma (extract)

46. De lichaamshouding moet vast en evenwichtig en gemakkelijk zijn.

[...] In de Rāja-Yoga is de methode die gebruikt wordt om veranderingen in het bewustzijn teweeg te brengen, echter in wezen gebaseerd op de beheersing van het denken door de Wil en door het geleidelijk stilleggen van de Citta-Vṛtti's. De techniek van Rāja-Yoga is dus gericht op de eliminatie van alle bronnen van onrust voor het denken, zowel de uiterlijke als de innerlijke. Welnu, een van de belangrijke bronnen van stoornis van het denken is het fysieke lichaam. Zelfs de moderne psychologie erkent het nauwe verband tussen het denken en het lichaam en hoe deze aldoor op elkaar ageren en reageren. De Yogi moet de stoornissen die uit het fysieke lichaam opkomen dus volledig elimineren, voordat hij probeert het probleem van het denken zelf aan te pakken. Dat wordt bereikt door beoefening van Āsana. Het fysieke lichaam wordt in een speciale houding gebracht en men merkt dat als het lichaam een hele tijd in die stand gehouden kan worden, dit ophoudt een bron van stoornis voor het denken te zijn. Patañjali geeft slechts drie Sūtra's over de techniek van de Āsana's, maar hierin heeft hij dan ook alle essentiële kennis over het onderwerp kort samengevat. De eerste van bovengenoemde Sūtra's wijst op twee fundamentele vereisten bij de beoefening van Āsana. [...]

Men moet ook goed begrijpen wat het woord 'vast' inhoudt. 'Vast' betekent niet alleen dat je min of meer in dezelfde houding kunt blijven, met de vrijheid om je van tijd tot tijd even te bewegen of te verschuiven. Het betekent een bepaalde graad van roerloosheid, die er praktisch op neerkomt dat je het lichaam in één houding vastlegt en alle bewegingen van welke aard ook uitsluit. Als een beginneling deze roerloze houding probeert vol te houden, is hij geneigd tot een zekere mate van starheid die het lichaam gespannen maakt. Dat is beslist verkeerd en zal ongunstig op de gezondheid van het lichaam reageren. Wat men moet proberen te bereiken, is de ideale combinatie van roerloosheid en ontspanning. Pas dan is het mogelijk het lichaam helemaal uit de gedachten te zetten. [...] Is hij eenmaal tot gewoonte geworden, dan kan de stand volgehouden worden zolang de Yogi wil, terwijl diens aandacht gestadig op zijn denken wordt gericht. [...]

47. Door verslapping van de inspanning en door meditatie op het 'Eindeloze' (gaat men de lichaamshouding beheersen).

[...] Zodoende kan het bewuste denken zich uit het lichaam terugtrekken, zonder de gefixeerde positie van het lichaam hoegenaamd te beïnvloeden. Dit is een geleidelijk proces, maar er moet wel een besliste poging worden gedaan om die verbinding tussen het denken en het lichaam te verbreken, opdat dit laatste in de voorgeschreven houding kan volharden zonder enige aandacht van het denken te vragen. [...]

48. Daardoor geen aanvallen van (de kant van) de paren van tegenstellingen.

De derde Sūtra zinspeelt op het belangrijkste resultaat van het bereiken van volmaaktheid in de beoefening van Āsana – weerstand tegen de paren van tegenstellingen. Deze paren van tegenstellingen of Dvandva's, zoals ze in het Sanskriet worden genoemd, zijn de welbekende tegengestelde toestanden in ons uiterlijke of innerlijke milieu, waartussen ons leven voortdurend heen en weer slingert.

Deze Dvandva's zijn van allerlei aard; sommige hebben betrekking op onze lichamelijke aard, andere op ons denken. Zo vormen bijvoorbeeld koude en hitte een paar van tegenstellingen dat in de eerste plaats op het fysieke lichaam van invloed is. Vreugde en smart vormen een paar dat invloed heeft op het gemoed. Al deze toestanden die betrekking hebben op het denken en het lichaam, die voortdurend aan verandering onderhevig zijn, blijven het bewustzijn trekken naar het uiterlijke milieu en verhinderen het denken naar binnen te gaan. Ze verwekken Vikṣepa, verwarring en stoornis, en de Sādhaka moet het vermogen verwerven er bovenuit te stijgen, wil hij zijn denken kunnen vrijmaken voor de moeilijkere taak van het wegwerken van zijn eigen innerlijke verstoringen en wijzigingen. Een belangrijk resultaat van het bereiken van volmaaktheid in de beoefening van Āsana, is bevrijding uit deze storende reacties op veranderingen in de buitenwereld. Het is evident dat de in deze Sūtra genoemde Dvandva's van de soort zijn die op het fysieke lichaam inwerkt, zoals hitte en koude, vochtigheid en droogte, en niet de soort die betrekking heeft op het denken. [...]

49. Als dit voltooid is, (volgt) Prāṇāyāma , dat is adembeheersing, het ophouden van in- en uitademing.

De reden waarom Prāṇāyāma zo'n belangrijke rol speelt in de Yoga-techniek is gelegen in de nauwe en innige relatie tussen Prāṇa en het denken. Prāṇa, die op alle gebieden van manifestatie bestaat, is de verbindende schakel tussen materie en energie enerzijds, en bewustzijn en het denkvermogen anderzijds. Het bewustzijn, dat zich door het denkvermogen uitdrukt, kan niet met de materie in contact komen en daardoorheen functioneren zonder de bemiddelende aanwezigheid van Prāṇa. Materie in verbinding met energie kan niet op het bewustzijn inwerken, behalve door toedoen van Prāṇa. Daarom vindt men Prāṇa op alle gebieden. Prāṇa is nodig voor de belevendiging en het functioneren van alle voertuigen van bewustzijn, zowel de fysieke als de bovenzinnelijke. Dit vermogen om bemiddelend op te treden hangt samen met zijn bijzondere wezen. Op de een of andere mysterieuze manier verenigt Prāṇa in zich de essentiële eigenschappen van de materie zowel als van het bewustzijn, en is zodoende in staat te dienen als een instrument voor hun werkingen en hun reacties op elkaar.

Deze innige verhouding, die er bestaat tussen Prāṇa en het denkvermogen, wordt in de verschillende Yoga-scholen op verschillende manieren benut. In Haṭha-Yoga manipuleert men de Prāṇa-stromen om beheersing over de Citta-Vṛtti's en over veranderingen in het bewustzijn te bewerkstelligen. In Rāja-Yoga worden de Citta-Vṛtti's beheerst door het bewustzijn met behulp van de wil, en zodoende komt Prāṇa onder beheersing van het denken. Patañjali heeft beide technieken in zijn stelsel opgenomen, om dit zo alomvattend en doeltreffend mogelijk te maken. Zo wordt Prāṇāyāma dus benut om het denkvermogen voor te bereiden voor Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi enerzijds en voor Saṃyama op allerlei objecten en beginselen om Siddhi's te verkrijgen, anderzijds. [...]

Het gaat om regulatie van Prāṇa. Maar wat is Prāṇa? Het is niet de adem, maar de levenskracht die de werkingen van het fysieke lichaam in stand houdt. Deze levenskracht is niet iets vaags of geheimzinnigs, dat, zoals de medische wetenschap gelooft, in het lichaam bestaat, het evenwicht in stand houdt en het tegen ziekte en dood beschermt. Het is een echte, uiterst gespecialiseerde soort samengestelde energie met materie als basis en volkomen verschillend van de andere soorten energie die in het lichaam werkzaam zijn. Het voertuig van deze Prāṇa is niet het grove, fysieke lichaam, waarmee de fysiologen vertrouwd zijn, maar het Prāṇamaya Kośa, een iets fijner voertuig, dat het grove fysieke lichaam doordringt en ermee samenwerkt. In dit ijlere voertuig, dat praktisch gesproken een tegenhanger is van het grove, fysieke lichaam, bevinden zich Prāṇa-stromen die zich langs duidelijk afgebakende kanalen naar elk orgaan en lichaamsdeel bewegen en deze op verschillende wijzen belevendigen. Want, hoewel Prāṇa een algemeen levenbrengende kracht is, heeft deze ook specifieke functies in verschillende organen en lichaamsdelen en krijgt dan andere, welbekende namen. Het is de beheersing van deze Prāṇa die men zich in Prāṇayāma ten doel stelt en niet de ademhaling, die slechts een van de vele manifestaties van zijn werking in het fysieke lichaam is. Maar hoewel Prāṇa iets anders is dan de adem, zoals elektrische stroom iets anders is dan de beweging van de propeller van een elektrische ventilator, bestaat er toch een innig verband tussen die twee, een verband waardoor we, door manipulatie van de ademhaling, in staat zijn om ook de Prāṇa-stromen te manipuleren. Dit nauwe verband tussen ademen en Prāṇa is ongetwijfeld verantwoordelijk voor het dooreenhalen van die twee, maar voor de leerling is het zaak dit onderscheid goed in gedachten te houden. [...]

Men kan de beoefening van Prāṇayāma alleen maar veilig en met goed gevolg ter hand nemen als een onderdeel van de volledige Yoga-discipline, en wanneer men voldoende voorbereid is om de andere bijbehorende onderdelen van Yoga te beoefenen, zoals Yama-Niyama, Āsana, enzovoort, en onder het wakend oog van een bevoegde Guru. Maar ook al ziet men strikt af van de onberaden beoefening van de eigenlijke Prāṇayāma, er schuilt geen kwaad in een poging om de grondgedachte ervan te begrijpen en om te kijken hoe ver men zonder gevaar kan gaan met de manipulatie van de ademhaling om de lichamelijke en mentale gezondheid te bevorderen. De essentiële kennis met betrekking tot dit aspect van het onderwerp kan men als volgt samenvatten:

1. Diep in- en uitademen heeft niets met Prāṇayāma te maken en kan als oefening worden gebruikt om de gezondheid tot een redelijke hoogte op te voeren. De gunstige gevolgen hangen hoofdzakelijk af van de toegenomen opname van zuurstof en een enigszins ruimer instromen van Prāṇa in het lichaam. Aangezien dit de Prāṇa-stromen in het lichaam niet beïnvloedt, gaat deze oefening niet met enigerlei risico's gepaard.
2. Het beurtelings inademen, eerst door het ene en dan door het andere neusgat, begint meteen in zekere mate in te werken op de Prāṇa-stromen en heeft de neiging de verstopping te verwijderen uit de kanalen waar de Prāṇa normaal door stroomt. Er is al op gewezen dat er een innige relatie bestaat tussen het ademen en het bewegen van de Prāṇa-stromen in Prāṇamaya Kośa. Wanneer wij normaal ademen, volgen de Prāṇa-stromen hun natuurlijke loop. Als we beurtelings door

het ene en dan door het andere neusgat ademen, wordt hun normale voortgang op de een of andere manier verstoord. De uitwerking kan vergeleken worden met het stromen van water in een pijp. Als het water kalm in één richting stroomt, kunnen het fijne zand en allerlei andere dingen naar de bodem zinken en worden deze niet in merkbare mate door het water in beroering gebracht. Maar probeer het water eens beurtelings in tegengestelde richting te drijven en meteen breng je het aanslibsel in beroering, en als dit proces lang genoeg wordt voortgezet, komt de pijp tenslotte helemaal schoon.

Op deze manier kan men zich voorstellen hoe het beurtelings in- en uitademen door de beide neusgaten de Prāṇa-kanalen zuivert of 'de Nādi's zuivert', zoals wij dat uitdrukken. Welnu, deze zuivering van de Nādi's is een voorbereidende oefening en allen die van plan zijn Prāṇayāma te beoefenen, moeten een langdurige training van verscheidene maanden of zelfs jaren doormaken. Het is precies als de voorbereidende oefening die door Patañjali in I.34 aan de hand werd gedaan en brengt dezelfde toestand in het zenuwstelsel teweeg, namelijk de afwezigheid van geprikkeldheid en zodoende kalme rust. Deze oefening gaat niet gepaard met enig risico en kan met de nodige voorzichtigheid gedaan worden door diegenen die een goed geregeld en zuiver leven leiden, en zich niet aan excessen te buiten gaan. Maar aangezien de Prāṇa-stromen tijdens dit proces beïnvloed worden, zijn voorzichtigheid en matigheid geboden en is het raadzaam te oefenen onder toezicht van een deskundige.

3. De echte Prāṇayāma begint als de adem enige tijd wordt vastgehouden tussen in- en uitademing. Terwijl men afwisselend door het ene en dan door het andere neusgat ademhaalt, kan men een poos de adem inhouden en daarbij de periode geleidelijk en heel voorzichtig opvoeren. Het vasthouden van de adem, technisch Kumbhaka genoemd, beïnvloedt de beweging van de Prāṇa-stromen op een heel duidelijke en fundamentele manier, en stelt de Yogi in staat in toenemende mate de controle over deze stromen te krijgen, zodat ze op elke gewenste wijze gericht kunnen worden.
4. Prāṇayāma moet langdurig met Pūraka en Recaka (in- en uitademing) worden beoefend, waarbij de periode van Kumbhaka, heel geleidelijk verlengd kan worden. Zo'n Kumbhaka, vergezeld van Pūraka en Recaka, noemt men Sahita Kumbhaka. Maar na langdurige oefening is het mogelijk om het zonder Pūraka en Recaka te stellen en alleen Kumbhaka te doen. Dat soort Prāṇayāma, Kevala Kumbhaka geheten, geeft iemand de volledige beheersing over Prāṇa en stelt de Yogi in staat niet alleen om allerlei fysieke prestaties te leveren, maar ook om Kuṇḍalinī te wekken en naar verschillende centra in het lichaam te richten. Deze wetenschap is een geheim dat nauwgezet bewaard wordt en slechts geleerd kan worden door een Celā (leerling) met de juiste kwalificaties, onder leiding van een deskundige Guru.

Het belangrijke punt om te onthouden is het volgende. Niet alleen is Kumbhaka het essentiële element van echte Prāṇayāma, maar ook de bron van gevaar bij de beoefening van Prāṇayāma. Op het moment dat iemand begint de adem vast te houden, vooral inwendig, en op een abnormale manier, is er gevaar en je weet nooit waar dit toe kan leiden, tenzij er een praktische en bevoegde leraar in de buurt is om, waar nodig, de stroom van deze krachten te leiden en te corrigeren. [...]