

**योगसार उपनिषद्**  
**Yogasāra Upaniṣad**  
**(Essentie van Yoga)**

**Swami Sivananda**  
**The Divine Life Society, India**

## Over dit boek

Yogasāra Upaniṣad is een van de tien korte Upaniṣads die tezamen met negen anderen in het boek "The Ten Upaniṣads"<sup>1</sup> door Swami Sivananda (1887-1963) worden besproken. Het boek uit 1937 is door The Divine Life Society<sup>2</sup> in India na verschillende heruitgaven in 2018 opnieuw in het Engels uitgegeven.

De gemiddelde omvang van deze Upaniṣads bedraagt slechts 15 Sūtra's of Mantra's. Hoe vreemd het ook mag klinken, buiten deze uitgave is voor zover bekend niets over deze tien Upaniṣads te vinden. Mijn zoektocht naar mogelijke andere uitgaven is tot nu toe dan ook vruchteloos gebleven. Ook de zoektocht naar de oorspronkelijke brontekst in het Sanskrit op het Internet zoals bij Vedabase.io, Sanskritdocuments.com, alsook vragen aan de bovengenoemde uitgever hebben niets opgeleverd. Alleen van de Yogasāra Upaniṣad zijn er een tweetal andere uitgaven<sup>3</sup> te vinden. Naar mijn vermoeden zijn die eveneens aan die van Swami Sivananda ontleend.

De diepgaande kennis die in deze Upaniṣads wordt geopenbaard, de uitleg en de door Swami Sivananda tevens toegevoegde praktische aanwijzingen zijn voor mij aanleiding geweest deze uitgave in het Nederlands te vertalen.

De Yogasāra Upaniṣad bevat de essentie van Rāja-Yoga die gericht is op de betuigeling van de geest en heeft grote overeenkomst met Patañjali's Yoga Sūtra's. Voor hen die zich hier nader in willen verdiepen beveelt Swami Sivananda tevens bestudering van de Brahmaṛahasya Upaniṣad, de Brahmanubhava Upaniṣad en de Adwaitamrita Upaniṣad aan.

Voor de belangstellenden heb ik in deze Nederlandse vertaling tevens de Sanskrit tekst in Devanāgarī schrift en de transliteratie hiervan toegevoegd. In de oorspronkelijke Engelse tekst zijn de Sanskrit woorden naar de fonetische

---

<sup>1</sup> 1. Yogasara Upaniṣad, 2. Vedantasara Upaniṣad 3. Siva gyanmarita Upaniṣad 4. Adwaitamrita Upaniṣad 5. Swaroopabodha Upaniṣad 6. Brahma rahasya Upaniṣad 7. Brahma-anubhava Upaniṣad 8. Vichara-bindu Upaniṣad 9. Jyotir-bindu upaniṣad 10. Ananda-bindu Upaniṣad.

<sup>2</sup> "The Ten Upaniṣads"<sup>2</sup> besproken door Swami Sivananda en uitgegeven door The Divine Life Society, Shivanandanagar, India, 2018, ISBN: 81-7052-097-5.

<sup>3</sup> - Yogasāra Upaniṣad, A Commentary by H.H. Sri Ravi Shankar, 2008, ISBN 978-938011437,

- Yogasara\_12 Upaniṣads Tradiction Française, Gaura Krishna.

klank in het standaard Engelse alfabet weergegeven. Deze woorden heb ik voor een deel in transliteratie weergegeven.

Uit het taalgebruik en zijn aanwijzingen heb ik de indruk dat Swami Sivananda zich in de eerste instantie heeft gericht tot zijn leerlingen of tot hen die hun leven voornamelijk aan spiritualiteit hebben gewijd. Desalniettemin bevat dit boek voldoende aanwijzingen die ook voor de westerse zoeker (en huishouder) van betekenis kunnen zijn.

De oorspronkelijke tekst bevat geen toelichtingen in voetnoten. Voor de lezers die niet in voldoende mate vertrouwd zijn met sommige Sanskrit termen heb ik een aantal toelichtingen in de voetnoten toegevoegd.

Harry Topman dank ik voor zijn betrokkenheid en hulp bij de totstandkoming van de uiteindelijke vertaling.

Ferit Arav  
Hengelo, April 2019

### **De Mantra's:**

1. Nu wordt Yoga uitgelegd.
2. Yoga is de beteugeling van de gedachtegolven.
3. Dan is er samengaan met de Heer.
4. Leer Yoga bij een Guru (Spirituele Leraar).
5. Een 'Vṛtti' is een 'draaikolk' in het geestesmeer.
6. Gedachte is een ding. Gedachte is een dynamische kracht.
7. Citta is de substantie van de geest waarin de Vṛtti's zich vormen.
8. Waarneming ontstaat alleen wanneer de geest verbonden is met het centrum van het externe instrument.
9. Van plezier moet net als van pijn afstand worden genomen.
10. Prakṛiti werkt door middel van de drie Guṇa's.
11. Dhāraṇā (concentratie) is het vestigen van de geest op één gedachte, punt of object, binnen of buiten.
12. Dhyāna (meditatie) is het aanhouden van de stroom van één gedachte als het vloeien van olie.
13. Samādhi is tweeledig: samprajñāta en asamprajñāta.
14. De Yogi scheidt zich af van de drie guṇa's en verwerft Kaivalya (afzondering).

# योगसार उपनिषद् Yogasāra Upaniṣad (Essentie van Yoga)

*Satguru paramātmāne namah*

Een eerbiedig diepe buiging aan het opperste wezen Brahman, Śrī Ganeśa, Sarasvati Devi, alle Zieners en Yogins.

शान्ति मन्त्र

ॐ यो वै ब्रह्मनं विदधाति पुर्वं  
यो वै वेदांश्च प्रहिणोति तस्मै।  
तं ह देवमात्मबुद्धिप्रकाशं  
मुमुक्षुर्वै शरणमहं प्रपद्ये ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

*śanti mantra*

*Om yo vai brahmāṇam vidadhāti purvaṁ  
yo vai vedāṁśca prahiṇoti tasmai |  
taṁ ha devamātmabuddhi prakāśaṁ  
mumukṣurvai śaraṇamaham prapadye ||  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||*

**Aan Hem die in het begin Brahmā aanstuurt en hem de Veda's toevertrouwt, in die God die door zijn eigen intelligentie verlicht wordt, neem ik, begerig op bevrijding, mijn toevlucht.**

**Om vrede, vrede, vrede.**

# Yogasāra Upaniṣad

## Mantra 1

अथातो योग व्याख्यास्यामः । १ ।

*athāto yoga vyākhyāsyāmah |1|*

### 1. Nu wordt Yoga uitgelegd<sup>4</sup>

Yoga is de staat waarin er geen saṅkalpa-vikalpa<sup>5</sup> is. Yoga is de beteugeling van de geest<sup>6</sup> en zijn modificaties<sup>7</sup>. Yoga is de eendere staat tussen Jīvātma<sup>8</sup> en Paramātma<sup>9</sup>. Het woord 'Yogi' staat voor een aspirant of student op het pad van Yoga, of een volgroeide adept in Yoga. Hij die ten volle gevestigd is in de hoogste nirvikalpa samādhi is een Yogi. Ook de beoefenaar van Yoga is een Yogi. Een 'Rāja -Yogi' wordt ook 'Dhyāna Yogi' genoemd. Dhyāna betekent meditatie. Het is de continue stroom van de enkele gedachte van God. Rāja Yoga streeft naar de beheersing van gedachtengolven of mentale bewegingen. Het betreft de geest, zijn zuivering en beheersing. Daarom wordt het Rāja Yoga – koning van Yoga's – genoemd.

Een Sūtra staat voor een (rode) draad of aforisme, een kort en bondige spreuk. Elke Sūtra draagt hoge, sublieme ideeën. Het is moeilijk de betekenis van de aforismen te begrijpen zonder de hulp van nabeschouwingen. De filosofische of spirituele ideeën zijn geregen aan een Sūtra of draad net zoals bloemen of parels zijn geregen aan een snoer.

Voedsel, slaap, vrees en paarvorming zijn gemeengoed zowel voor mensen als voor dieren. Maar de mens is begiftigd met intelligentie, vermogen tot onderscheid (rede) en vermogen tot onderzoek. Met behulp van deze vermogens kan

<sup>4</sup> De eerste twee mantra's van de Yogasāra Upaniṣad zijn nagenoeg gelijkkluidend aan die van " Patañjali's Yoga Sūtra's."

<sup>5</sup> Gedachte of twijfel. Saṅkalpa is een intentie of notie die in het bewustzijn oprijst.

<sup>6</sup> Het denken in de ruimste betekenis zoals overweging, emoties, wensen enz.

<sup>7</sup> Modificatie: dit woord zal in de tekst vaker voorkomen. Hier wordt het gebruikt voor de betekenis van het Sanskrit woord *Vṛtti*, dat afgeleid is van de wortel *vṛt*, 'bestaan'. *Vṛtti* is dus een wijze van bestaan. Als we de manieren waarop iets bestaat bekijken, kunnen wij zijn wijzigingen, toestanden, werkzaamheden of functies in ogenschouw nemen. Al deze bijbetekenissen zijn opgesloten in de betekenis van *Vṛtti*, dat voor wijzigingen of wijzen van functioneren staat. Illustratieve voorbeelden hiervan zijn: goud dat afhankelijk van zijn wijziging en functie armband, ring enz. wordt genoemd, en water dat zich als sneeuw, hagel, zee enz. manifesteert. Zie ook de tekst bij vers 5.

<sup>8</sup> Het persoonlijke Zelf. Jīva ontdaan van zijn bedekkingen.

<sup>9</sup> Het Opperste Zelf, Brahman.

de mens zijn Zelf realiseren en zijn ware natuur kennen. Zelfs goden benijden de mens omdat een Deva-Yoni (hemelse geboorte) alleen een Bhoga-Yoni (geboorte voor plezier) is. Ze kunnen alleen met een hemels lichaam genieten. De mens heeft zowel Karma-Yoni (handeling) als Bhoga-Yoni (plezier). Hij kan door de praktijk van egoloze dienstbaarheid zijn hart zuiveren en Kennis verwerven. Voor zijn ontplooiing kan hij zijn toevlucht nemen tot diverse Yoga oefeningen en een volslagen Yogi in dit leven worden. Paarden en honden hebben een geest. Maar ze beschikken niet over een onderscheidingsvermogen, noch over intelligentie, noch over het vermogen tot zelfonderzoek. Daarom is bevrijding voor hen niet mogelijk.

## Mantra 2

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । २ ।

*yogaścittavṛttinirodhaḥ* |2|

### 2. Yoga is de beteugeling van de gedachtegolven.

Nu gaan we het systeem van de Yoga filosofie kort uitleggen en de kenmerkende en essentiële punten van het Yoga systeem onder de aandacht brengen. Yoga leert de weg om de vṛtti's<sup>10</sup> van de geest te beheersen en bevrijding te bereiken. Yoga leert het bedwingen van de naar buiten gerichte geest. Dit leidt tot verwezenlijking van de zuivere staat van pure gelukzaligheid als het gevolg van het overstijgen van de geest. Yoga leert het omzetten naar de herboren natuur van de mens en het verwezenlijken van de staat van goddelijkheid. Yoga is een volledige onderdrukking van de neiging van de geest om zichzelf te transformeren in objecten, gedachten enz.. Het vereist een continu en standvastige praktijk. Pas dan volgt onbegrensde sterkte, vrede en kennis.

Rāja-Yoga is een exacte wetenschap. Men kan de yoga ladder stapsgewijs langs zijn verschillende treden bestijgen. De top van de ladder is asamprañāta samādhi (hoogste superbewuste staat), waarin alle saṁskāra's (indrukken) die opeenvolgende geboorten tot gevolg hebben, volledig zijn uitgeroeid. De acht treden van Ashtanga Yoga zijn: Yama (zelfbeheersing), Niyama (naleving van voorgeschreven leefwijze), Asana (fysieke houding), Prāṇayāma (beteugeling van adem), Pratyahara (onttrekking aan zintuiglijke aantrekking), Dharana (concentratie), Dhyāna (meditatie) en Samādhi (superbewuste staat).

---

<sup>10</sup> Vṛtti: modificaties in de geest; alle gedachten en ook emoties, angst, verlangens enz. zijn allen Vṛtti's. Zie voetnoot 4 en de bespreking van mantra 5.

Yoga kan (o.m.) op de volgende wijze worden ingedeeld: Karma (handeling), Upasana (devotie), Rāja-Yoga en Jñāna (wijsheid). Sommigen laten Rāja-Yoga achterwege en hebben over Karma, Upasana en Jñāna. Dit is de Yoga-traya (drievoudige Yoga). Upasana is Bhakti (devotie). Een andere wijze van indeling is in Mantra-Yoga (Yoga van de recitatie van heilige syllabes, Laya-Yoga (Yoga van het legen, absorptie, van de geest), Hatha-Yoga (Yoga van fysieke en vitale cultuur) en Rāja-Yoga (Yoga van de beteugeling van de gedachtegolgen). Mantra-Yoga betreft de recitatie van mantra's als "Om Namah Sivasya" van de Heer Śiva, "Om Namo Narayanaya" van de Heer Viṣṇu, Gayatri enz.. Laya Yoga betreft onder meer Kundalini Yoga. Nada Anusandhana (concentratie op Anahata of mystieke geluiden van het Hart) is ook Laya -Yoga. Laya betekent oplossing. De geest is opgelost in God, zoals een brok ijs in een beker soda oplost.

Hatha Yoga betreft de beteugeling van de adem (prāṇamāyā), Asana's. bandhas, mudra's enz.. 'Ha' en 'Tha' betekenen de eenwording van zon en maan, eenwording van Prāṇa en Apāna Vayu's (vitale stromen). Hatha betekent een volharde praktijk tot dat het doel of het einde is bereikt. Bij wijze van spreken wordt "Hij beoefent Hatha" gezegd. Dat betekent "Hij is zeer vasthoudend". Hatha is vasthouden aan bepaalde spirituele praktijken. Mouna (eed van stilte), Trataka (ononderbroken staren), kristal-staren, op één been staan (een soort Tapas), enz., zijn alle Hatha praktijken. Hatha Yoga staat niet los van Rāja Yoga. Het bereidt de student voor om Rāja Yoga op te pakken. Hatha Yoga betreft de adem (Prāṇa) en het fysieke lichaam. Prāṇayama zuivert de Prāṇamāyā Kośa (de vitale of de levenskrachtsluijer) en de Yoga-nāḍī's (astrale zenuwen). Het bevordert de bestendinging van de eenpuntigheid van de geest (Citta-Ekagrata).

### Mantra 3

ततश्च परमात्मना समवायः ।३।

*tataśca paramātmanā samavāyah |3|*

### 3. Dan is er samengaan<sup>11</sup> met de Heer.

Het woord 'Yoga' komt van de Sanskrit wortel 'Yuj' dat 'verbinden' betekent. Bij de praktijk van Yoga is de individuele ziel (jīvātma) verenigd met de Opperste Ziel (Paramātma). Yoga betekent éénwording met God. Dan eindigen alle Saṁsāra's.

<sup>11</sup> Het Sanskrit woord *samavāya* betekent eenwording, constante en intieme vereniging,

Yoga vernietigt alle soorten pijn, ellende en beproevingen. Yoga bevrijdt je van het wiel van saṃsāra; herhaling van geboren worden en sterven. Yoga biedt verschillende Siddhi's<sup>12</sup>, en Mukti<sup>13</sup> door Jñāna<sup>14</sup>. Drink daarom het elixir of nectar van onsterfelijkheid en word een Yogi. "Tasmat yogi bhāva Arjuna" - "O Arjuna, daarom, word een Yogi" (Bagavad Gītā Hfst. VI-46). Eénwording met God is het doel van het menselijk leven. Het is het 'word-alles' en het 'eindig-alles' van ons bestaan. Het is "het hoogste goed" (het summum bonum).

De Heer, of Īśvara, van Rāja Yoga is een speciale Puruṣa (ziel) die niet wordt getroffen door de vijf obstakels<sup>15</sup> en de vruchten van handelingen en verlangens. Zijn naam of symbool is ॐ (Om). Hij wordt aangeduid met de monosyllabe Om. Hij is almachtig, alwetend en alomtegenwoordig enz..

### Mantra 4

गुरोरन्तिकाद्योगमभ्यस्येत् ।४।

*gurorantikādyogamabhyasyet |4|*

#### 4. Leer Yoga bij een Guru (Spirituele Leraar)

Leer Yoga bij een Guru. Dan alleen zul je in staat zijn de subtiele aspecten te begrijpen. Zorg dat je ook praktijk lessen van hem krijgt. Alleen dan zal je snel vorderen. Hij zal je twijfels doen oplossen en je de juiste weg wijzen, omdat hij zelf dit pad al begaan heeft. Hij zal je op de valkuilen wijzen, en ook op hinderlagen enz., die een aspirant onderweg verleiden en misleiden. Hij zal zijn discipelen inspireren.

Precies zoals water van een hoger naar een lager peil stroomt, zo ook stroomt de genade van de leraar naar de discipel, als deze de ware ontvankelijke houding jegens alsook het oprechte vertrouwen in zijn leraar heeft. Zoals elektriciteit van positieve naar de negatieve pool stroomt, zo ook vloeit kracht, energie, liefde, wijsheid en spirituele stroom van de 'mastermind' van de Yogi naar de minder zuivere geest van de discipel.

Zelfs om te kunnen koken en te leren typen heb je in het begin een leraar nodig. Een aankomend advocaat dient door een ervaren advocaat te worden opgeleid. Een net afgestudeerde student medicijnen of een beginnend assistent chirurgie heeft de hulp nodig van een ervaren arts of chirurg. Als dat al het geval is bij

<sup>12</sup> Bovennatuurlijke krachten..

<sup>13</sup> Bevrijding.

<sup>14</sup> Kennis.

<sup>15</sup> Onwetendheid, zelfkoestering, gehechtheid, afkeer en vasthouden aan het leven.



gewone zaken en wereldse wetenschappen, hoe moet dat dan wel niet van toepassing zijn op de wetenschap van Yoga dat sublieme spirituele aangelegenheden en transcendentale vraagstukken behandelt? Er is altijd Guru-Parampara<sup>16</sup> in spirituele kennis of kennis van Yoga. De mysteriën van kennis worden doorgegeven van guru naar discipel. Yogi Jnanadev leerde Yoga van zijn guru, Nivrittinath, Nivrittinath van Gorakhnath, Gorakhnath van Matsyendranath enz..

Ook boeken zijn behulpzaam. Ze zullen je inspireren. Maar toch kunnen die je slechts tot een bepaalde grens begeleiden. Alvorens een guru te benaderen zul je eerst zelf Yama, Niyama of de regels van juist gedrag dienen te beoefenen. Met behulp van boeken kun je alvast beginnen met eenvoudige oefeningen als Asana, Prāṇāyāma, sommige concentratieoefeningen, enz.. Door gerealiseerde personen geschreven boeken kunnen je helpen totdat je in contact komt met een gerealiseerde guru of adept.

Maak van je leven een programma. Zet een spirituele route op. Hou je daar systematisch en gedurig aan. Wees ijverig. Laat geen kansen voorbij gaan. Tijd schrijdt voort. Het "morgen" zal nimmer komen. Nu niet en nooit niet.

Sta op en neem een ferm besluit: "Ik zal op dit moment een Yogi worden." Omgord je lendenen<sup>17</sup>. Beoefen standvastig Yoga-Abhyāsa<sup>18</sup>. Volg het pad van Yoga in de voetstappen van Jnanadev, Gorakhnath, Sadasiva Brahman en Trilinga Swami van Banaras. Als je beoefening oprecht is en je vurig naar ont-hechting verlangt, en smacht naar bevrijding, kun je binnen zes maanden vol-maaktheid bereiken. Geloof me, daarover is geen twijfel mogelijk.

## Mantra 5

सरस्यावर्तादिव वृत्तिरन्तःकरणपरिणामः । ५ ।

*sarasyaāvartādiva Vṛttirantahkaraṇaparīṇāmaḥ |5|*

### 5. Een 'Vṛtti' is een 'draaikolk' in het geestesmeer.

De letterlijke betekenis van 'Vṛtti' is een draaikolk. Het is een gedachtegolf in het meer van citta. Citta is substantie van de geest, van de mentale substantie.

---

<sup>16</sup> Overdracht van kennis.

<sup>17</sup> Omgordt dus de lendenen van uw verstand, weest nuchter en vestigt uw hoop volkomen op de genade die u gebracht wordt door de openbaring van Jezus Christus (1 Petrus 1;13)

<sup>18</sup> Continu herhaalde praktijk. Ook mentale inspanning om in onveranderlijke staat van zuiverheid te verblijven.

Het neemt verschillende vormen aan. Vṛtti's bestaan uit deze vormen. Citta ondergaat transformaties of modificaties (Pariṇāma). Deze transformaties en modificaties zijn de gedachtegolven, draaikolken of Vṛtti's. Als citta aan een mango denkt, wordt de Vṛtti van een mango in het meer van citta gevormd. Dit zal wegzinken en een andere Vṛtti zal worden gevormd wanneer hij aan melk denkt (melk-Vṛtti). Ontelbare de Vṛtti's rijzen op en lossen weer op in de oceaan van citta. Deze Vṛtti's veroorzaken rusteloosheid in de geest. Waarom ontstaan er Vṛtti's in de citta? Door de saṃskāra's (latente indrukken) en vāsanā's (subtiële wensen). Als je alle wensen uit kon roeien zouden alle Vṛtti's vanzelf oplossen. Bij het oplossen van een Vṛtti laat deze en zekere indruk in de onderbewuste geest achter. Dit is bekend als saṃskāra of latente indruk. De totale som van alle saṃskāra's is bekend als 'Karmāśaya' of vergaarbak van handelingen. Dit is sañcita karma of opgehoopt werk. Wanneer men zijn stoffelijke lichaam verlaat, draagt hij zijn astrale lichaam van 17 tattva's (vijf zintuigen, vijf organen van handeling, vijf vitale luchtstromen, geest en intellect) en ook de Karmāśaya naar het mentale domein<sup>19</sup>. Deze Karmāśaya wordt verbrandt met behulp van de hoogste kennis welke wordt verkregen door Asamprajñata Samādhi<sup>20</sup> (Absolute staat van Opperste Bewustzijn).

Modificatie is Vṛtti in de geest. Wanneer een Vṛtti wegzinkt neemt hij de subtiële staat van potentie of saṃskāra aan in de citta of onderbewuste geest. Bij passende omstandigheden wordt deze potentie weer een Vṛtti, zoals wanneer de geest in contact komt met zintuiglijke objecten of door de prikkels als gevolg van herinnering aan objecten. Er zijn graden in Vṛtti's of modificaties die in de geest oprijzen. Je kunt lagere Vṛtti's met de hulp van hogere Vṛtti's of transformaties beheersen. Bijvoorbeeld, boosheid is een lagere Vṛtti, of een Vṛtti van lagere orde. Kṣamā (vergevingsgezindheid) is een hogere Vṛtti. Met behulp van Kṣamā kun je de lagere Vṛtti, boosheid, onder controle brengen. Je kunt een Yogarudha (hij die gevestigd is in Yoga) worden door de beteugeling van alle Vṛtti's van de geest. De Yogi laat zich niet wegcijferen door de beteugeling van alle Vṛtti's of modificaties van de geest. Door het onderdrukken van transformaties van de geest verwerft de Yogi grote vermogens. Hij wordt een adept of perfecte Siddha. Ofschoon zijn geest één is, ondergaat hij vele condities of staten, die opgebouwd zijn uit de drie kwaliteiten of guṇa's – Sattva (zuiverheid), Rajas (passie) en Tamas (traagheid). Al deze kwaliteiten treden in afwisselende combinaties. De modificaties of Vṛtti's van de geest zijn eveneens talrijk. Vrede van de geest is een Sattvische Vṛtti. Hartstocht is een Rajasiche Vṛtti. Luiheid is een Tamasische Vṛtti.

<sup>19</sup> Zie Vivekacūḍāmaṇi verzen 93 en 94 voor nader uitleg.

<sup>20</sup> Bevrijde staat, door afwezigheid van Karmāśaya dus ook geen nieuwe geboorte/

Door de Vṛtti's één voor één te vernietigen win je meer en meer mentale kracht (Manasische Bala) en spirituele kracht (Ātma Bala). Breng dat in praktijk en voel zelf de kracht. De uitroeiing van zelfs één Vṛtti zal je de kracht geven om de tweede Vṛtti die je kwelt te vernietigen. Geduld, volharding en standvastige praktijk zijn nodig. Het slagen voor een geavanceerde wetenschappelijke opleiding is moeilijk. Hoeveel moeilijker zal het niet zijn als je de staat van onsterfelijkheid en absolute vrijheid wilt verwerven? Zoals je een steentje in je schoen dat je voet irriteert verwijderd, zo ook moet je dan en daar elke Vṛtti, die de geest kwelt, verwijderen. Tenzij en tot je hiertoe in staat bent, hebt je er geen echte mentale sterkte of spirituele kracht verworven. Net zoals je een tand uittrekt en wegwerpt, zo ook moet je een kwellende Vṛtti verwijderen en afleggen. Rāja Yoga leert hoe je kwellende gedachten kan uitroeien en je ervan kunt ontdoen. Om deze Yoga onder de knie te krijgen zul je wel een hoge prijs moeten betalen.

Onwetenden identificeren zichzelf met het lichaam, de geest en de Vṛtti's van de geest. De geest en het lichaam zijn echter slechts instrumenten. De ware mens staat áchter de geest. Als je één wordt met de geest, het lichaam en de Vṛtti, zul je diverse soorten ellende en lijden ondergaan. Het gehele universum is alleen door de Vṛtti's van de geest geschapen. Als deze mentale golven of gedachtegolven bezinken, kun je de absolute staat verwerven. Net zoals wanneer rimpels en golven ophouden je de bodem van een meer kan zien, zo kun je ook je eigen Zelf kennen wanneer de Vṛtti's die je geest kwellen ophouden.

## Mantra 6

चितिर्मूर्तिमती ।

सा चाप्रतिहता शक्तिः । ६ ।

*citirmūrtimatī |*

*sā cāpratihatā śaktiḥ |6|*

### 6. Gedachte is een ding. Gedachte is een dynamische kracht.

Een gedachte is net zo goed een ding als een brok steen. Een gedachte is een dynamische kracht. Hij wordt teweeggebracht door de trillingen van psychische Prāṇa of Sukṣma Prāṇa op de mentale substantie. Het is als kracht vergelijkbaar met fenomenen als zwaartekracht, cohesie en terugslag. Een gedachte reist of beweegt. Gedachten beschikken over indrukwekkende krachten. Gedachten kunnen ziektes genezen. Gedachten kunnen de geestelijke staat van personen veranderen. Gedachten kunnen alles doen. Ze kunnen wonderen verrichten. De snelheid van gedachten is onvoorstelbaar.

Een gedachte is een fijnere kracht. Door voedsel worden we hiervan voorzien. Als je de dialoog tussen Uddalaka en Svetaketu in Chāndogya Upaniṣad leest zul je dit begrijpen. Als het voedsel zuiver is wordt de gedachte eveneens zuiver. De mens die zuivere gedachten heeft spreekt krachtig en laat diepe indrukken achter in de geest van anderen. Hij beïnvloedt duizenden door zijn zuivere gedachten. Een zuivere gedachte is scherper dan de snede van een scheermes. Houd je altijd aan zuivere gedachten. Het kunnen omgaan met gedachten is een exacte wetenschap.

Het denken is er in vier soorten; symbolisch denken, instinctief denken, impulsief denken en gewoon denken. Denken met woorden is symbolisch denken. Angst voor dood is instinctief denken. Hartstocht, hebzucht, boosheid zijn impulsief denken. Instincten zijn krachtiger dan impulsen. Gedachten over lichaam, voedsel, dranken, baden enz. zijn gewone gedachten. Symbolische gedachten zijn gemakkelijk te stoppen. Het is moeilijker het instinctief en impulsief denken te stoppen.

Een gedachte is een grote kracht. Het heeft een enorm vermogen. Het kan van persoon tot persoon overgedragen worden. Je kan door gedachtekracht de gehele wereld bewegen. In de Akasha Kronieken zijn er nog steeds aantekeningen te vinden van de krachtige gedachten van zieners en wijzen uit het verleden. Yogi's met helderziendheid kunnen deze gedachtebeelden waarnemen. Ze kunnen ze lezen. Je bent omgeven door een oceaan aan gedachten. Je dobert in de oceaan van gedachten. Bepaalde gedachten van de gedachtewereld absorbeer je en andere weer je af.

Een ieder heeft zijn eigen gedachtewereld. Je kunt onzuivere gedachten veranderen in passende zuivere gedachten door beoefening van Yama, Niyama, Prāṇayama en meditatie. Meditatie vult de geest met blijmoedige, krachtige en Sattvische (zuivere) gedachten.

## Mantra 7

उद्रिक्तं मनश्चित्तं

यत्प्रभवा वृत्तयः । ७ ।

*udriktam manaścittam*

*yatprabhavā vṛttayah |7|*

### 7. Citta is de substantie van de geest waarin de Vṛtti's zich vormen.

Het denkbeginsel is als begripsuitdrukking een equivalent voor het Sanskrit woord Anṭaḥkarana. Het woord Anṭaḥkarana heeft in de Vedanta een brede

betekenis. Het omvat Manas (geest of denken), Buddhi (intellect), Citta (onderbewuste geest) en Ahankāra (egoïsme).

Deze ene geest neemt de drie andere vormen aan; Buddhi, Citta en Ahankāra in overeenstemming met de verschillende functies die hij verricht (Vṛttibheda), precies zoals iemand een rechter bij een rechtszaak, voorzitter bij een vergadering en winkelier in een winkel is. Manas is een Saṅkalpa-Vikalpatmaka (willen en twijfelen). "Hij denkt al of niet ergens naar toe te gaan, al of niet dit te doen en of dat goed of slecht is." De geest is dan van twijfelende aard.

Buddhi of intellect is Nishcayamaka (zekerheid). Het is het vermogen tot vaststellen. Het is het licht van de Buddhi dat richting bepaalt. "Ik moet met de avondtrein naar Amsterdam. Ik moet dit karwei opknappen. Dit is goed".

Chitta's functie is Anusandhana (onderzoek) en Dhāraṇa (concentratie). De functie van herinnering of geheugen behoort eveneens tot Citta. Volgens de Yoga filosofie is Citta de substantie van de geest of de mentale-substantie met daarin het denken, intellect en egoïsme als de verschillende processen.

Ahankāra is het beginsel van de ik-claim en het zich aanmatigen daarvan. Het bekleedt de functie van Abhimana (egoïsme). Het scheidt 'mamata' (mijn-heid). Dit is de bron van al het menselijk lijden. Alle Vṛtti's zijn van deze ene 'Aham Vṛtti', de 'ik' gedachte, afhankelijk. Het is de grondoorzaak van de onwetendheid van de mens.

Er moet wel onderscheiden worden dat het denk-beginsel, of de geest, niet de Ātman is, die de bron van al het bewuste of kennis is. Zoals een stuk ijzer in aanwezigheid van een sterke magneet in beweging komt, zo ook beweegt de kleine geest in aanwezigheid van de verheven Ātman. Net zoals een minister in aanwezigheid van een koning onder zijn gezag zijn werk verricht, zo ook functioneert de geest in aanwezigheid van de koning der koningen, de Ātman. Net zoals een spiegel zijn licht van de zon leent, zo ook leent de geest zijn licht van de Ātman, het Opperste Wezen.

### Mantra 8

बुद्धिप्रयुक्तं मनो बाह्योन्द्रिं  
द्वारीकृत्य विषयं प्रतिपद्यते।८।

*buddhiprayuktaṁ mano bāhyondriam  
dvārikṛtya viṣayaṁ pratipadyate |8|*

**8. Waarneming ontstaat alleen wanneer de geest verbonden is met het centrum van het externe instrument.**

Modificatie van de geest staat bekend als Pariṇama<sup>21</sup>. De verandering van melk in kwark is eveneens Pariṇama. Zo ook verandert de geest in een Vṛtti door het aannemen van de vorm van een object dat hij waarneemt. Kennis of waarneming is een soort transformatie (Pariṇama) van de geest.

Sommige mensen slapen met open ogen. Het object is daar, het zicht is daar, en toch zien ze niets. Waarom? Omdat de geest niet daar is. Voor het waarnemen van een object zijn daarom drie dingen noodzakelijk, d.w.z. het fysieke instrument (het oog, het venster naar de ziel), het centrum van zicht in het brein en de geest. Dat wat werkelijk ziet is de geest. Het is de aanvoerder van de vijf Indriya's (zintuigen). De Indriya's dragen de trillingen van buiten over naar de geest. Volgens de Sankhya filosofie is het de Puruṣa of Ziel die de werkelijke waarnemer van een object is. Het zintuig stuurt de zin-trillingen naar de geest, en op zijn beurt legt de geest de trillingen aan de Minister President van de Ziel, Buddhi of het Intellect, het vermogen tot onderscheid dat zeer dicht bij de Ziel staat, voor. Nu ontstaan er reacties. Zij aan zij met de reactie van de Buddhi manifesteert zich ook egoïsme. Dan wordt het hele zaak aangeboden aan de Puruṣa, de werkelijke waarnemer van alle objecten.

Als het fysieke instrument, het oog, als gevolg van een afwijking zoals staar niet goed werkt, kan er geen juiste waarneming van een object plaatsvinden. Waarneming van een object is nauwelijks mogelijk indien, zelfs als het oog in orde is, het zichtcentrum van het brein mankementen vertoont. Tenzij de geest verbonden is met het oog en het zichtcentrum is waarneming evenmin mogelijk, zelfs als het oog en het zichtcentrum van het brein in orde zijn. Soms zegt men "Ik heb het niet gehoord. Ik heb het niet gezien. Mijn geest (aandacht) was elders. "Dit komt men in het dagelijks leven vaak tegen.

Wanneer je diep verzonken bent in het oplossen van een wiskundig vraagstuk hoor je zelfs harde geluiden in je directe omgeving niet. Trams en motorvoertuigen rijden door de straat maar als je ergens diep bij betrokken bent hoor je ze niet. Waarom? Omdat je geest niet verbonden is met het gehoorszintuig. Indriya's (zintuigen) kunnen uit zichzelf niets doen. Ze hebben elk moment de hulp van hun meester nodig. Het is de geest die ziet, hoort, proeft, ruikt en voelt. Indriya's (zintuigen) sturen simpelweg de trillingen van buiten naar de geest.

De tafel die je ziet is een mentale kalpana (verbeelding). De tafel, die je buiten je ziet, bestaat in werkelijkheid in je geest. Een mentaal beeld plus het idee van iets externs is de tafel. Dat wat zich als iets buiten voordoet is onbekend en onkenbaar. De geest reageert op externe trillingen en je ziet een extern univer-

---

<sup>21</sup> Verandering of transformeren in. Rijpen, Ontwikkelen. Eindigen (MW 594,2)

sum. Als er geen geest is, is er ook geen universum. Waar is de wereld voor jou tijdens diepe slaap? Vandaar wordt deze wereld Manomatra Jagat (geest alleen) of Manahkalpita Jagat (mentale schepping) genoemd. Hoe kan een nietige lens een grote berg afbeelden? Door de lens, de netvlies en het optische centrum wordt er een klein beeld geproduceerd. Het is de geest die het ontwikkelt en vergroot. Alle beelden bestaan reeds in de geest. Wat je als een grote berg buiten waarneemt is slechts een mentaal beeld plus iets uitwendig onbekends.

Als je zegt 'er is niets buiten', waarom ren je dan aan achter voedsel en drank wanneer je honger en dorst hebt? Als alles zich binnen bevindt moet je honger en dorst ook alleen van binnen kunnen stillen respectievelijk lessen. Maar dat is niet het geval. Er is iets buiten, noem het Vivarta (verschijning) van Brahman, Vilasa van Māyā, Canmatkara van Avidya, Parinama van Viṣṇu, elektrische golven van de wetenschappers, combinatie van Anooos van Kanada of Tattva Vilasa. Het maakt allemaal niet veel uit.

### Mantra 9

विषयसुखं दुःखवत्परित्याज्यम् । ९

*duḥkhavatparityājyam* |9

#### 9. Van plezier moet net als van pijn afstand worden genomen.

Voor hem die onderscheid maakt zal het uit wellustige objecten voortkomende plezier tot pijn leiden. Wereldse mensen die hun vermogen tot onderscheid hebben verloren genieten van zinnelijke objecten. Op oude leeftijd wenen zij. Je weende toen je geboren werd. Je weent wanneer je sterft. Daartussen ween je ook. Wanneer is er dan plezier in de wereld? Leer te onderscheiden. Wordt een Yogi. Yoga zal alle soorten van pijn beëindigen. Yoga zal alle Klesas (verdriet) vernietigen. Ontwaak! Open je ogen, Beoefen Yoga, mijn kind.

Zinnelijk plezier is kortstondig, misleidend, illusoir en verbeelding. Een minniem genot is vermengd met een berg van pijn. Plezier kan niet tot de bevrediging van verlangen leiden. In tegendeel, de geest wordt onrustig na kortstondig genot volgend op intense hunkering (Trishna's en Vāsanā's). Zinnelijke plezier is de oorzaak van geboorte en dood. Dit lichaam is niets anders dan vlees, beenderen en vele soorten van viezigheid.

Toon de geest de vruchten van zelfrealisatie, van het leven in Brahman, of het eeuwige zoals onsterfelijkheid, eeuwig geluk, Opperste Vrede en oneindige Kennis. Als je je deze punten altijd herinnert, zal de geest het najagen van zin-

nelijk plezier ontwend worden. Vairagya, Viveka en Mumukshuta (onthechting, onderscheid tussen de werkelijke en onwerkelijke en verlangen naar bevrijding van geboorte en dood) zullen dagen. Je moet de gebreken van zinnelijk leven (Dosha-Drishti) en de onwerkelijke aard van het wereldse leven (mithya-Drishti) serieus inzien.

Zoals puur goud, dat na behandeling in een smeltkroes met borax enz. zijn zuiverheid heeft herkregeen, stralend schijnt, zo ook wordt de Yogi, wiens geest die zijn zuiverheid heeft herkregeen door de middelen Vairagya (onthechting) en Abhyasa (herhaalde praktijk), een luisterrijk persoon.

### Mantra 10

प्रकृतिस्त्रिगुणावलम्बनी । १० ।

*prakṛtiśtriguṇāvalambanī |10|*

#### 10. Prakṛiti werkt door middel van de drie Guṇa's.

Sattva, Rajas en Tamas zijn de drie Guṇa's, ofwel de kwaliteiten van de geest. Sattva staat voor zuiverheid, licht of kennis. Rajas is hartstocht of activiteit. Tamas is traagheid of duisternis. Door beteugeling van Tamas kun je Sattva vermeerderen. De geest wordt net zo stabiel als de vlam van een (olie)lamp in windstille wanneer Sattva is toegenomen. Hij die Sattvisch is, is in staat daadwerkelijk te concentreren en te mediteren en kan gemakkelijk in samādhi treden. Een Rajasische persoon houdt van macht en van zintuiglijke objecten. Een Tamasisch mens verricht kwade zaken vanwege zijn onwetendheid. Sattva kan niet op zichzelf bestaan, het is vermengd met de storende Rajas en Tamas. Bij overheersen van Sattva worden Rajas en Tamas ingetoomd. Zij blijven sluimerend.

Bij toenemende Sattva is er helderheid, lichtheid, vreugde, zuiverheid, kracht, vrede en verlichting. Vermeerderen van Sattva en de beteugeling van de zinnen en de geest is je belangrijke plicht. Andere plichten zijn slechts van secundair belang. Alleen een verstandig mens begrijpt dit.

De geest zwerft (Kshipta) onbestendig vanwege de storende energie van Rajas (hartstocht) die de geest naar verschillende zintuiglijke objecten doet rennen. De geest wordt vergeetachtig wanneer het door Tamas gevuld is. Excessief Tamas leidt tot diepe slaap.



## Mantra 11

यं कंचिद्विषयं बाह्यमाभ्यन्तरं व  
च अनुसन्दधात्यस्य चित्तैकाग्र्यं धारना।११।

*yam kañcidviṣayaṁ bāhyamābhyantaram va  
ca anusandadhātyasya cittaikāgryam dhāranā |11|*

**11. Dhāranā (concentratie) is het vestigen van de geest op één gedachte, punt of object, binnen of buiten.**

Het is zeer moeilijk aan te geven waar concentratie eindigt en meditatie begint. Meditatie volgt op concentratie. Zuiver de geest eerst door Yama en Niyama. Beoefen daarna Dharana. Concentratie zonder zuiverheid is zinloos. Sommige occultisten zijn vergevorderd in concentratie, maar hebben geen goed karakter. Daarom vorderen ze niet op het spirituele pad. Sommige dwaze, ongeduldige studenten in Yoga werpen zich op in Dharana zonder de voorafgaande ethische opleiding te hebben ondergaan. Ze willen een grote stap maken, breken hun benen en vallen neer. Dit is een ernstige blunder. Ethische volmaaktheid is van opperste belang.

Concentratie is standvastigheid van de geest. Je concentratievermogen zal toenemen wanneer je alle afleidende oorzaken verwijdert. Een ware Brahmacharin die zijn Vīrya<sup>22</sup> ontziet zal geweldige concentratie hebben. Aandacht speelt een voorname rol in concentratie. Hij die zijn kracht van aandacht heeft versterkt zal goed kunnen concentreren. Je zou dan in staat moeten kunnen zijn een object van concentratie, zelf in zijn afwezigheid, te visualiseren. In één oogwenk moet je een mentaal beeld kunnen oproepen. Als je vaardig ben in concentratie kun je dit zonder moeite doen. Hij die succesvol is geworden in Pratyahara (abstractie) door terugtrekking van de zintuigen van de diverse objecten zal goed kunnen concentreren. Je vordert op het spirituele pad stap voor stap, stadium na stadium. Leg om te beginnen eerst een fundatie van Yama (juist gedrag), Niyama (nakoming van voorgeschreven leefwijze), Asana (houding), Pranayama, en Pratyahara. Alleen dan zullen de hogere stadia van Dharana (concentratie), Dhyāna (meditatie) en Samādhi (oppperste bewustzijn) succesvol zijn.

Asana is Bharanga Sadhana (extern). Dhyana is Antaranga sadhana (intern). Degene die een bestendige Asana heeft en die de Yoga-nāḍī's (astrale zenuwen) en de pranamayakosha (vitale sluier) gezuiverd heeft, zal zich gemakkelijk kunnen concentreren. Je kan concentreren op één van de zeven interne plexus-

---

<sup>22</sup> Mannelijkheid, moed.

sen of Chakra's (spirituele energiecentra), namelijk Muladhara, Svadhishthana, Manipuraka, Anahata, Visuddha, Ajna, en Sahasrara<sup>23</sup>, eventueel op het puntje van de neus, of op het puntje van de tong. Je kunt ook extern concentreren op het beeld van een godheid zoals Hari, Hara, Kṛṣṇa of een godin. Je kan concentreren op het tiktak geluid van een klok of je blik richten op een kaarsvlam, op een zwarte stip op de muur, op een potlood, op een bloem of op elk willekeurig object. Dit is tastbare concentratie (Sthula). Er kan geen concentratie zijn zonder iets waar de geest op kan rusten. De geest kan gemakkelijk gefixeerd worden op een aangenaam object zoals een bloem, mango of sinaasappel, of een geliefde vriend. Het is lastig de geest in het begin te richten op een object waar het niet van houdt, zoals drek, een slang, de vijand, een lelijk gezicht enz.,. Beoefen concentratie totdat de geest stevig op het object gevestigd is. Wanneer de geest het object van concentratie ontvlucht, breng hem dan telkens weer terug naar het object. In de Gītā staat: "Net zo vaak als de wiebelende en onstandvastige geest doorgaat, betuigel hem ook net zo vaak en breng hem terug onder de beheersing van het Zelf."

Je moet je wereldse activiteiten (Vyāvarāra Kshaya) verminderen als je je concentratie wil versterken. Je zult ook moeten toezien op dagelijks nakomen van de twee uren Mouna (eed van stilte). De mens wiens geest vol staat met hartsucht en allerlei verlangens kan nauwelijks, zelfs geen seconde, ergens op concentreren. Zijn geest zal blijven stuiteren als een bal. Regel en beheers de adem. Bedwing de zinnen en vestig de geest dan vervolgens op een aangenaam object. Verbind ideeën als heiligheid en zuiverheid met het object.

Je kan concentreren op de ruimte tussen de twee wenkbrauwen (Trikuṭi). Je kan concentreren op de mystieke klanken (Anahat Dhvani) die je met je rechter oor hoort. Je kan concentreren op het beeld van ॐ (Om). De prent van Heer Kṛṣṇa met fluit in de hand en het beeld van Heer Viṣṇu met de hoorn, discus en scepter zijn eveneens gunstig voor concentratie. Je kunt ook concentreren op het beeld van je guru of een heilige. Vedantisten pogen de geest op de Ātman, het innerlijke Zelf te richten. Dit is hun Dharana.

Dharana (concentratie) is het zesde stadium of loot van Ashtanga Yoga van Patañjali Maharṣi. In Dharana heb je slechts één Vṛtti of golf in het geestesmeer. De geest neemt de vorm van slechts een enkel object aan. Alle andere mentale activiteiten zijn gestaakt of beëindigd. De beoefenaar van werkelijke concentratie van een half uur krijgt geweldige psychische vermogens. Zijn wil wordt eveneens zeer krachtig.

---

<sup>23</sup> Het nader ingaan op de locaties van deze centra wordt buiten het kader van deze verhandeling beschouwd.

Beoefenaren van concentratie maken snelle vorderingen. Ze kunnen elk werk met wetenschappelijke precisie en grote efficiency uitvoeren. Wat anderen in zes uren doen doet hij binnen een half uur. Wat anderen in zes uren kunnen lezen leest hij in een half uur. Concentratie zuivert en kalmeert de opwellende emoties, versterkt de gedachtestroom en verheldert ideeën. Concentratie helpt de mens ook in materieel opzicht. Hij zal goede resultaten in zijn zaken bereiken. Wat eerst wazig en onduidelijk was, wordt helder en onherroepelijk. Wat eerst moeilijk was wordt nu eenvoudig en wat gecompliceerd, verbijsterend en verwarrend was, wordt nu simpel begrepen. Met concentratie kan je alles bereiken. Voor de beoefenaar van concentratie niets is onmogelijk. Het is zeer moeilijk te concentreren wanneer je honger hebt of aan acute ziektes lijdt. Maar de beoefenaar van concentratie zal een goede gezondheid en een heldere mentale visie hebben.

Trek je terug in een stille kamer. Zit in Padmasana houding. Doe je ogen dicht. Kijk - wat gebeurt als je je op een appel concentreert. Je kan denken aan zijn kleur, vorm, grootte en zijn verschillende delen, zoals zijn vel, vruchtvlees, zaden enz.. Je kan aan landen denken waar het vandaan komt. Je kan aan zijn zure en zoete smak denken en ook aan zijn effecten op het verteersysteem en op het bloed. Vanwege de wet van associatie kunnen eveneens ideeën over andere vruchten ontstaan. De geest kan zich ook met andere ideeën bezighouden. Hij kan gaan rondzwerven. Hij kan denken aan een ontmoeting met een vriend om 4 uur op het treinstation. Hij kan denken aan het kopen van een handdoek of een blik thee en koekjes. Hij kan denken aan nare gebeurtenissen van gisteren. Je moet proberen een onherroepelijke lijn van gedachten aan te houden. Er mag geen onderbreking in de lijn van denken zijn. Andere gedachten die niet in verband staan met het onderhavige object mag je niet toelaten. Je zal hard moeten worstelen om te slagen. De geest zal zijn best doen om de oude karrensporen te vinden en zal zijn oude vertrouwde weg volgen. Je inspanning lijkt dan alsof je bergopwaarts gaat. Maar je zal je verheugen bij zelfs kleine vorderingen in concentratie. Net zoals de wet van zwaartekracht, cohesie, enz. op het fysieke vlak werken, zo werken ook bepaalde wetten van het denken zoals de wet van associatie, relativiteit, continuïteit enz. op het mentale vlak of gedachtewereld. De beoefenaars van concentratie dienen deze wetten grondig te kennen. Wanneer de geest aan een object denkt, mag hij ook aan zijn kwaliteiten en delen denken. Als hij aan een oorzaak denkt, mag hij ook aan de gevolgen denken.

Je zal telkens nieuwe inspiratie opdoen wanneer je de Bhagavad Gītā, de Ramayana of de elfde Skandha van Bhagavata meerdere keren met concentratie leest. Door concentratie zal je inzicht intensiever worden. Subtiële esoterische betekenissen op het gebied van mentaal bewustzijn zullen oplichten. Je zal de

filosofische betekenis van innerlijke diepten begrijpen. Worstel niet met de geest wanneer je je op een object concentreert. Vermijd spanning in het lichaam of de geest. Denk continu aan het object op een zachte wijze. Sta de geest niet toe rond te zwerven.

Het is niet erg als emoties je tijdens concentratie storen. Ze zullen snel voorbij gaan. Je zal je wilskracht gebruiken als je ze wilt verdrijven. Neem een onverschillige houding aan. De vedantisten gebruiken het recept 'het kan me niet schelen, ik ben een getuige' (de getuige van mentale bewegingen). De Bhakti bidt simpelweg en van God komt er hulp.

Train de geest in concentratie op verschillende onderwerpen, grof en subtiel, en van verschillende omvang; klein, middelmatig en groot. In de loop van de tijd zal er een sterke gewoonte van concentratie worden gevormd. Op het moment dat je voor concentratie gaat zitten zal meteen ook de stemming daar zijn. Als je een boek leest, lees het geconcentreerd. Haastig overslaan van bladzijdes is zinloos. Lees één pagina uit de Gītā. Sluit het boek. Concentreer op wat je gelezen hebt, ontdekt parallellen in de heilige Indiase boeken als Mahabharata, de Upaniṣads en de Bhagavata. Vergelijk en vindt hun overeenstemmingen en tegenstellingen.

De oefening van concentratie is voor de beginner aanvankelijk weerzinwekkend en vermoeiend. Hij moet nieuwe groeven in zijn brein slijpen. Na enkele maanden zal hij meer interesse in concentratie krijgen. Hij zal genieten van een nieuw-soort geluk, de concentratie-ānanda. Hij zal zich ongemakkelijk gaan voelen als hij zelfs maar één dag nalaat om van dit nieuwe soort geluk te genieten. Concentratie is de enige weg om van de wereldse ellende en beproevingen vrij te komen. Je enige plicht is de beoefening van concentratie. Je hebt dit fysieke lichaam aangenomen om er concentratie mee te beoefenen en om er door concentratie het Zelf mee te verwerklijken. Barmhartigheid, Rajasuya Yajna (een vorstelijke offer) zijn niets vergeleken met concentratie. Ze zijn slechts spelletjes.

Door Vairāgya, Pratyahara en de oefening van concentratie worden de verstrooide stralen van de zwervende geest verzameld. Door standvastige praktijk worden ze tot één punt gebracht. De Yogi-met een eenpuntig gerichte geest is gelukkig en sterk. Een omvangrijk werk kan hij in een oogwenk verrichten.

Zij die concentratie bij vlagen beoefenen zullen slechts incidenteel een standvastige geest hebben. De geest zal soms gaan zwerven en ongeschikt zijn wanneer het op praktische toepassing aan komt. De geest zal je altijd trouw moeten gehoorzamen en al je opdrachten optimaal moeten uitvoeren. Standvastige en

systematische praktijk van Raja Yoga zal de geest gehoorzaam en loyaal maken.

Er zijn vijf Yoga Bhumika's of treden van de geest, n.l. Kshipta (verstrooid), Mudha (vergeetachtigheid), Vikshipta (vergarende geest), Ekagra (éénpuntig) en Niruddha (beteugeld). Door dagelijkse en regelmatige praktijk van concentratie worden de zwervende stralen van de geest bij elkaar gebracht. Hij wordt éénpuntig. Hij wordt onder goede beheersing gebracht. Als de aspirant het on gepaste volgt zal zijn vooruitgang pijnlijk en traag zijn. Het volgen van het juiste leidt tot gemakkelijke vooruitgang en tot snel inzicht. De vooruitgang zal moeilijk verlopen als men en spiritueel saṃskāra en geen gunstig verleden heeft. Met gunstig saṃskāra zal vooruitgang gemakkelijk zijn. De mens met een verdorven natuur bij wie zelfbeheersing zwak is zal moeilijk vorderen en traag van inzicht zijn.<sup>24</sup>

## Mantra 12

तैलधारदनुसन्धाननैरन्तर्यं ध्यानम्। १२।

*tailadhāradanusandhānanairantaryam dhyānam |12|*

**12. Dhyāna (meditatie) is het aanhouden van de stroom van één gedachte als het vloeien van olie.**

Er zijn twee soorten van meditaties; tastbaar en abstract. Als je op een beeld of tastbaar object mediteert, is het tastbare meditatie. Als je op een abstract idee mediteert, op een kwaliteit (zoals genade, tolerantie), is het abstracte meditatie. Een beginneling dient met tastbare meditatie te beginnen. Voor sommigen is abstracte meditatie gemakkelijker dan de tastbare.

De aspirant die Pratyahara (terugtrekking van de zinnen) en concentratie goed beheerst kan met meditatie beginnen. Zelfs in geen honderd jaar is meditatie mogelijk indien de zinnen onstuimig en de geest niet éénpuntig kunnen worden gericht. Men zal stap voor stap moeten vorderen. De dwalende geest moet telkens naar hetzelfde punt teruggebracht worden. Men moet zijn behoeften reduceren en afstand nemen van al zijn wilde, ijdele wensen. Alleen een mens zonder wensen kan rustig zitten en mediteren.

Bewustzijn is tweeledig; gefocust bewustzijn en afgeleid bewustzijn. Als je op op de Trikuti, de ruimte tussen de wenkbrauwen, concentreert, ligt je gefocuste bewustzijn op de Trkuti. Als tijdens de meditatie een vlieg op je linkerhand

<sup>24</sup> Nadere details hierover worden buiten het kader van deze verhandeling beschouwd.

landt, jaag je hem weg met je linkerhand. Wanneer je de vlieg gewaar bent betreft het afgeleid bewustzijn.

Een zaad dat maar één seconde in vuur is geweest zal ongetwijfeld zelfs in vruchtbare aarde niet ontkiemen. Zo ook zal een al een tijdje mediterende geest die door zijn onstandvastigheid achter de zintuiglijke objecten rent, niet de vruchten van Yoga oogsten.

### Mantra 13

समाधिर्द्विविधः संप्रज्ञातोऽसंसंप्रज्ञातश्चेति । १३ ।

*samādhirdvividhaḥ saṁprajñāto'samsaṁprajñātaśceti | 13 |*

#### 13. Samādhi is tweeledig: saṁprajñāta en asaṁprajñāta.

Samādhi staat voor de superbewuste staat waarin de Yogi bovenzintuiglijke ervaringen doorleeft. Samādhi is tweeledig, t.w. Saṁprajñāta of Sabija of Savikalpa, en Asaṁprajñāta of Nirbija of Nirvikalpa. In Savikalpa Samādhi bestaat de triputi, ofwel de triade van de kenner, kennis en kenbare. Er is Alambana, of de drager waar de geest er op kan steunen. De Saṁskāra's (latente indrukken) zijn niet 'gebakken'. In Nirvikalpe is er triputi noch Alambana. De Samakara's zijn volledig 'gebakken'. Alleen Nirvikalpa Samādhi kan geboorte en dood vernietigen en de hoogste gelukzaligheid brengen. Savikalpa Samādhi kent verschillende soorten; Savitarka (met afweging) en Nirvitarka (zonder afweging), Savichara (met bespiegeling) en Nirvichara (zonder bespiegeling), Saananda (met genot) en Asmita (met gevoel van persoonlijkheid).

Wanneer je door Asaṁprajñāta Samādhi (Nirvikalpa staat) in te gaan de volledige volmaaktheid bereikt, worden alle Saṁsāra's en Vāsanā's die tot hergeboorten leiden, volledig verbrand. Alle Vṛtti's of mentale bewegingen die in het geestemeer oprijzen worden beteugeld. De vijf kwellingen, d.w.z. Avidya (onwetendheid), Asmita (egoïsme), Raga-Dvesha (gehechtheid en afkeer) en Abhinivesha (aan leven hechten) worden vernietigd en de banden van Karma uitgerooid. Beheers de geest en de zinnen, word wensloos, ontwikkel uithoudingvermogen, bespiegel en zie het Zelf in het Zelf. Samādhi leidt tot de hoogste goed (Nisresyasa) en verheerlijking (Abhyudaya). Het leidt tot Moksha (bevrijding van het wiel van geboorte en dood). De kwellingen, egoïsme enz. hebben hun wortels in Avidya (onwetendheid). Onwetendheid verdwijnt met het dagen van de kennis van het Zelf. Met de verdwijning van de grondoorzaak, onwetendheid, zullen ook egoïsme enz. verdwijnen.

In Asamprajñāta Samādhi zijn alle modificaties van de geest volledig betoed. Alle achtergebleven Saṃskāra's zijn eveneens volledig verbrand. Dit is de hoogste Samādhi of Rāja Yoga. Dit is bekend als Nirbiya Samādhi (zonder zaden) en Nirvikalpa Samādhi.

Dharma Megha in Rāja Yoga betekent "de wolk van deugd". Net zoals wolken regen storten, zo ook stort dit Dharma-Megha Samādhi op de Yogi's alomtegenwoordigheid en alle soorten van Siddhi's of vermogens. Karma (achtergelaten indrukken van handelingen) is het zaad voor de staat van leven, levensspan en levenservaring. Nirbija Samādhi verbrandt alle zaden.

### Mantra 14

निस्त्रैगुण्यो योगी कैवल्यमश्नुते। १४।

*nistraiguṇyo yogī kaivalyamaśnute* |14|

#### 14. De Yogi scheidt zich af van de drie guṇa's en verwerft Kaivalya (afzondering).

Door de verhoging van de Sattvische modificaties van de geest, zoals Kṣamā (vergevingsgezindheid), liefde, genade, grootmoedigheid, vrijgevigheid (edelmoedigheid), waarachtigheid en celibaat kan je de Rajasisch en Tamasisch mentale Vṛtti's vernietigen. Een gevecht binnenin vindt voortdurend plaats tussen de Guṇa's, tussen Sattva, Rajas en Tamas, en tussen de goede Vṛtti's en de slechte Vṛtti's. Dit is een interne oorlogsvoering tussen de Sura's (goden) en Asura's (demonen).

Wanneer Sattva in de geest domineert, zullen gedachten aan God, Brahma Vi-chara (onderzoek naar de waarheid) zich manifesteren. De geest zal eenpuntig zijn. De meditatieve stemming zal vanzelf en zonder inspanning komen. Bij de spirituele nieuweling zal de staat van Sattva niet lang duren. Rajas en Tamas zullen trachten er spoedig tussen te komen. Je dient zeer nauwlettend en waakzaam te zijn. Door zorgvuldige zelfbespiegeling moet je op de geest toekijken. Je belangrijkste taak is de verhoging van Sattva in de geest. Een Sattvische geest is immer deugdzaam, godvruchtig, vrij van hartstocht en krachtig. Een Rajasische geest is voortdurend met wereldse activiteiten bezig. Hij wil de baas over anderen zijn. Hij heeft een dominerende houding. Hij wil machtig zijn. Hij is sterk gebonden aan vrouw, kinderen en bezit. Koningen, Pundits<sup>25</sup> en rijken zijn vol van Rajas. Zoals je tandpasta uit de tube knijpt zal je alle Rajas uit deze belichaamde tube persen en weer met Sattva vullen. Dan wordt je een Dhyāna

<sup>25</sup> Religieuze betweters.

Yogi (adept in meditatie). Door het verhitten van de geest met het vuur van Vairagya en Abhyasa (onthechting en spirituele oefeningen of Sadhana's) moet het afval of onzuiverheden worden verwijderd.

Uiteindelijk realiseert de Puruṣa zijn eigen oorspronkelijke staat van goddelijke glorie, afzondering en onafhankelijkheid (Kaivalya). Hij heeft zich volledig van Prakṛti en haar effecten ontdaan. Hij ervaart zijn absolute vrijheid en verworpt Kaivalya, het hoogste doel van de Rāja-Yogi. Alle Klesha-karma's<sup>26</sup> zijn nu vernietigd. De Guṇa's hebben opgehouden te handelen vanwege het volbracht hebben van hun doelen van Bhoga (plezier) en Apavarga (loslaten). Zijn kennis omvat alles. Verleden en toekomst zijn vermengd met het heden. Alles is 'nu' en alles is 'hier'. Hij heeft tijd en ruimte overstege. De totale som van alle kennis van de drie werelden en van de wereldse wetenschappen is niets, helemaal niets; het is slechts een schil vergeleken met de oneindige kennis van een Yogi die Kaivalya heeft bereikt. Lof, lof aan zulke verheven Yogi's. Moge hun zegens op ons allen rusten.

\* \* \*

---

<sup>26</sup> Kwellende neigingen.