

YOGA



Sijbranda



december 1997

ओं



“Ik adem dus ik leef.

Ik voel dus ik besta.

Ik denk dus ik weet.”

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Yoga: een intelligente manier om met lichaam en geest te werken ...	3
Yoga: een spiritueel pad.....	4
Yoga: valkuilen op het pad.....	6
Yoga: over de ademhaling.....	8
Yoga: zichzelf leren kennen	8
Yoga: over stilte, ruimte en tijd.	9
Yoga en meditatief bewustzijn	10
Yoga: over vrijheid (Kaivalya).....	11
Yoga: stappen op het pad van leraarschap.....	12
Yoga: een paar ervaringen.....	14
Meditatie in savasana.	16
Bijlagen:.....	17
1 God (John Lennon.)	0
2 Herboren of niet.....	0
3 Voetstappen in het groen of de dans van de kleine Buddha.....	1
4 A joyous dance (the body of joy).....	2
5.Over het concept mind in Yoga en zijn rol met betrekking tot het proces van gehechtheid en vrijmaking.	3

Inleiding

Een van de eerste ervaringen met (Iyengar) yoga kwam erop neer dat ik me weer voelde als het kind op de zaterdag na de wekelijkse douche, verfrist, uitgerust en schoon en dat alleen al was voldoende reden om yoga te beoefenen: Yoga als een verfijnd systeem van houdingen en ademhalingsoefeningen met aandacht voor het geheel van lichaam en geest. Een reeks van verschillende houdingen gevolgd door een goede ontspanning (samadhi in savasana), waardoor ik verfrist (als herboren) en uitgerust weer verder kan.



Yoga: een intelligente manier om met lichaam en geest te werken

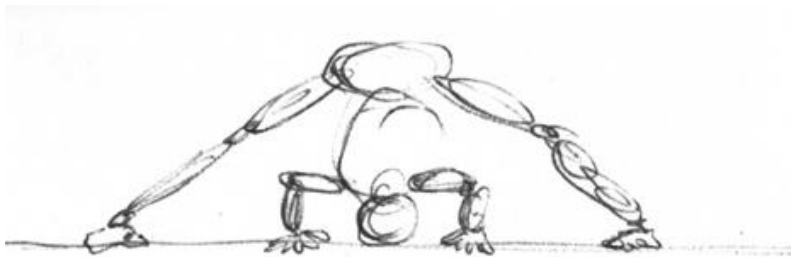
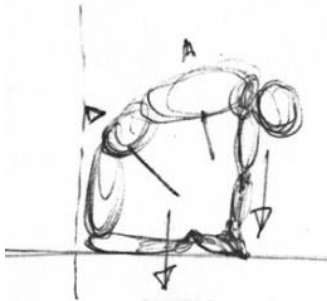
In ieder geval kan ik zeggen dat Yoga ook is: een verfijnd systeem van verschillende houdingen en ademhalingsoefeningen waarbij het bewust strekken van de spieren, de huid, de organen, de zenuwen, de bloedvaten, klieren en de cellen reinigend werkt en men verfrist en uitgerust verder kan. Het effect van een uitwendige en inwendige douche. Herboren als het ware.

Yoga vermindert stress, bevordert de vitaliteit, en verhoogt de weerstand.

Yoga creëert innerlijke, mentale rust en verbetert het concentratievermogen.

Yoga draagt bij aan zelfkennis en vergroot het bewust zijn.

Yoga is werken aan een helder hoofd en een warm hart in een soepel lichaam.



Yoga: een spiritueel pad

Yoga kan alles betekenen tussen onderhoud van het lichaam, fitness, ontspanning, reiniging en een spiritueel pad. Het hangt van de beoefenaar af wat hij eruit wil halen.

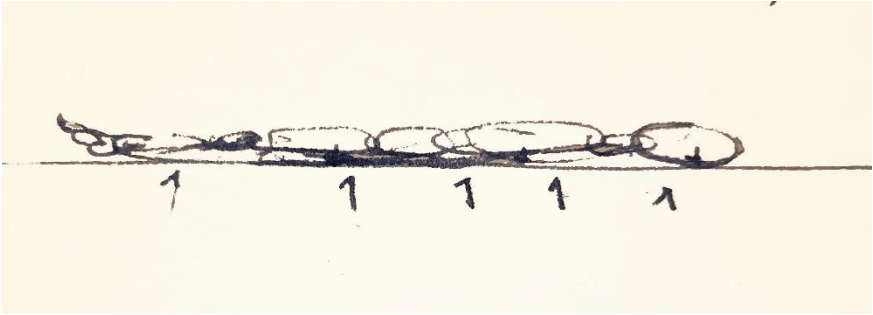
Een spiritueel pad is een subjectieve beslissing en ervaring. Er kunnen slechts aanwijzingen worden gegeven.

Yoga als spiritueel systeem houdt in de eerste plaats in dat de beoefenaar zich ontvankelijk verklaard voor de filosofie van de yoga:

(In het kort: Het lichaam-mind systeem aan de ene kant en aan de andere kant de ziel, een eeuwig en stabiel bewustzijn, waarmee de beoefenaar in contact wil komen. In de yogafilosofie ligt de ziel buiten het body-mind systeem. Dat wil zeggen: niet direct toegankelijk door het lichaam-mind systeem. Karma is het residu van alle acties en gedachten in het lichaam-mind systeem waardoor het zicht op, het contact met de ziel, het eeuwig bewustzijn wordt vertroebeld. Yoga oefeningen doen we om het lichaam/mind systeem te reinigen van karma.)

Asanas, houdingen zijn dus reinigende houdingen die ook werken als voorbereiding op meditatie. In meditatie probeert men de mind-geest voor een bepaalde periode zo veel mogelijk tot rust te brengen. Momenten van stilte in de geest werkt verfrissend en is voorwaarde om in contact te kunnen komen met de ziel, waarin eerst het ego verdwijnt en vervolgens ook het lichaam, maar wel in een staat van louter aandacht zijn, zonder tijd, slechts bewustzijn en ruimte.

(Samadhi)

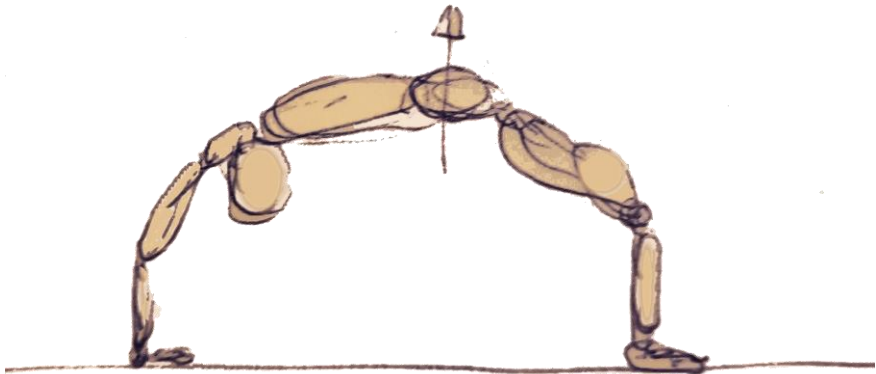


In overdrachtelijke zin kan je het mind/body systeem zien als een instrument voor de ziel. Zoals muziek bestaat uit ritme, harmonie en ordening kan je in het beoefenen van Yoga, het ritme vinden in de ademhaling, de harmonie in de tonus van de verschillende delen van het lichaam en de ordening in de discipline van de aanwijzingen voor de houding.

Yoga: valkuilen op het pad

Gevaren ten aanzien van eenzijdige yogabeoefening

Na een yogaopleiding van drie jaar, na veel gevoeld, gezien, gehoord, geïnvesteerd, gelezen en (na)gedacht te hebben, kan ik in ieder geval wel zeggen dat yoga een systeem van houdingen en ademen is dat door zijn variatie het lichaam reinigt. Je knapt er van op en het draagt bij tot bewustzijn van jezelf, simpel *bewust zijn*, zoals je zit, loopt, eet, slaapt, voelt, denkt, praat, kortom zoals je leeft.



Yoga als techniek om het lichaam in conditie te houden en de mind zo nu en dan tot rust te brengen komt het best tot zijn recht als de beoefenaar volop deelneemt aan de alledaagse activiteiten zoals werk, huishouden, vrienden, vriendinnen familie, boodschappen, telefoneren, entertainment, liefhebberijen, kinderen, vreugde, pijn, verdriet, extase en depressie.

Het zoeken naar ervaringen van spirituele aard moet zo nu en dan plaatsvinden en niet in de plaats komen van het leven zelf.

Intensief yoga beoefenen voor langere tijd, serieuze pogingen de yoga filosofie te volgen, met weinig nevenactiviteiten draagt het risico in zich dat de beoefenaar vervreemd raakt van *life itself*. Het kan mij ertoe brengen alles te observeren en niet meer gewoon *te zijn*, te leven. Vervreemding. (Iemand wees mij er op dat ik nu wel genoeg aan “vergeestelijking” had gedaan.....).

Het teveel en te lang observeren van jezelf, in lichaam en geest maakt een observator van je in plaats van een actor zoals het leven vraagt. Iemand die alleen nog maar zich zelf observeert en die zich voortdurend afvraagt wat en hoe voel ik me, die is afgesneden van de stroom van het leven. Iemand die in volledig bewust zijn zonder tijd en dus met *alle tijd* in observatie is van alle hoedanigheden zoals lichaam en mind zich aan hem voordoen observeert de stroom van het leven, in plaats van de stroom te zijn.



Yoga: over de ademhaling

De adem is de primaire verbinding van de mens met zijn omgeving. Daarom in actie en in asana de adem nooit vasthouden. Ritmisch ademhalen zoals het lichaam er om vraagt, zonder bewuste sturing. Vergelijk de adem met de golven in de branding die ook nooit stilstaan.

De uitademing langer dan de inademing laten zijn. Weerstand, spanning, vermoeidheid, mentale knopen loslaten in de uitademing. Momenten van verlichting (het lichaam als ruimte ervaren en de mind stil) kunnen na de uitademing ervaren worden.

Yoga: zichzelf leren kennen

In de beoefening van de asana's komt men zichzelf tegen in de vorm van allerlei persoonlijke kwaliteiten zoals luiheid, competitie, precisie, wilskracht, ijdelheid, gratie. Door observering van deze mentale processen leert men de inhoud van de persoonsgebonden psyche kennen. Hierin ligt een kans om ego gerelateerde hoedanigheden te doorzien. Observatie van de mind brengt het ook het chaotische karakter van de mind aan het licht. Willekeurige associaties over talrijke onderwerpen wisselen elkaar af. Herhaaldelijk oefenen van een "getuigenbewustzijn" kan dienen als aanzet tot mentale helderheid, tot concentratie. Intelligentie uit zich onder andere hierin dat een gedachtestroom geconcentreerd blijft. Proef op de som is uiteraard het articuleren van de gedachte. Waarover je niet spreken kan daar kan je het beste zwijgen.

Yoga: over stilte, ruimte en tijd.

De stilte van de mind, kan goed ervaren worden na een reeks asana's. Primair is de voorwaarde dat de aandacht uit het denkende hoofd (talking head) verplaatst wordt naar het lichaam als geheel. Deze "voelende aandacht" kan worden opgebouwd door de indrukken van buiten naar binnen te observeren, gewaar worden en tot een geheel maken. De aandacht van buiten naar binnen verruimt en verfijnt zich naarmate diepere lagen worden bezocht: via het fysieke lichaam, het fysiologische lichaam, naar het emotionele en sensuele lichaam, tot gevoeld wordt wat voelbaar en kenbaar is op dat moment. Zo is het mogelijk om een moment te ervaren waarin het hoofd stil is en er slechts ruimte is met bijvoorbeeld een kloppend hart als centrum. Het lichaam lost als het ware op in de ruimte: lichaam en ruimte worden één. In mystieke zin kan je dan spreken over een kennismaking met een alomvattend bewustzijn waarin alleen ruimte gevuld met stilte bestaat.

Deze momenten van stilte in het hoofd brengen je ook dichterbij een andere tijdswaarneming, namelijk de ervaring van tijdloosheid (die ook goed- maar nu in alledaagse zin- ervaren kunnen worden in *momenten van genadevolle zorgeloosheid*). Eeuwigheid en het ondeelbare moment nu zijn twee dualiteiten van hetzelfde idee. Om communicatie mogelijk te maken moeten we er een taaluitdrukking voor hebben: tijd, maar strikt genomen bestaat er geen tijd, slechts ruimte, energie en spirit. Waar het om gaat is dat het nu ervaren kan worden als tijdloos, als alle indrukken van binnen en buiten ervaren worden als een onveranderlijke hoedanigheid.

mind management

Meditatief bewustzijn komt in het algemeen niet spontaan, niet vanzelf. Evenals rationeel denken vereist het inspanning door oefening. Er moet terugkerende aandacht aan besteed worden als ware het een kunst die je je eigen wilt maken. Rationeel denken kan de problemen van de mens nooit volledig oplossen tenzij het geïntegreerd is in een meer omvattend bewustzijn (bezinnend, beschouwend, meditatief....)

Een yogi is in staat om meditatief bewustzijn af te wisselen met een doelgericht (rationeel) bewustzijn. Een voorwaarde om in contact te kunnen komen met een meditatieve toestand is het tot stilstand brengen van "inner talk" . In savasana, na een reeks houdingen, als de aandacht verlegd is van het hoofd naar het hart (het lichaam) is het goed mogelijk om een alerte staat van stilzijn te ervaren.

Yoga: over vrijheid (Kaivalya)

Yoga is ook een systeem (geen religie) met een doel, en wel in die zin dat het een heilsleer is. Gesproken wordt over verlichting, vrijheid, verlossing.

Vrijheid in engere zin en dan in de betekenis van vrij zijn van, niet gehecht zijn aan - dit in tegenstelling tot vrij zijn om - heeft alles te maken met de aanwezigheid van een (aangeleerd) ik- bewustzijn. Dit ik- bewustzijn impliceert verlangens en angsten en de mind zal onder leiding van dit ik niet tot rust komen tot deze verlangens zijn vervuld, om vervolgens weer verlangens te creëren om weer tot rust te kunnen komen, *een eeuwige rondedans waarin de mind (jij, ik) achter het ego en de zinnen (zintuigen) aanloopt*. En eenmaal pijn ervaren hebbend zal de mind jij, ik) alles doen om dit voor het ego te vermijden. Pijn (lijden) en verlangen horen in zekere zin bij elkaar. Met het creëren van verlangen ontstaat ook lijden zolang dit verlangen niet is vervuld. Een vicieuze cirkel, waarvan de mind niet rustiger wordt en in het ergste geval een obsessie voor de mind. Van verlangens gericht op een object buiten ons kan gezegd worden dat deze altijd wel in meer of mindere mate zullen bestaan maar dat men (jij, ik) er goed aan doet een zekere mate van onverschilligheid (onthechting) ten aanzien van de vervulling ervan aan de dag te leggen.

In ruimere zin betekent vrijheid (moksha, nirvana, kaivalya) verlost zijn van negatief karma en niet meer onderhevig zijn aan (het idee van) wedergeboorte. Het idee van karma is m.i. wel nuttig om een moraliteit te ontwikkelen. Als voorwaarde om bevrijd te zijn uit de eeuwige kringloop van wedergeboortes en dus als het ware in een hemel terecht te komen, lijkt me eerder een systeem om mens en samenleving te beheersen, zoals de geschiedenis ons leert.

Yoga: stappen op het pad van leraarschap.

Over inspanning en ontspanning. Over te strak gespannen bogen en te slap gespannen bogen. Over de aandacht van de delen naar het geheel . Over de tonus van het geheel.

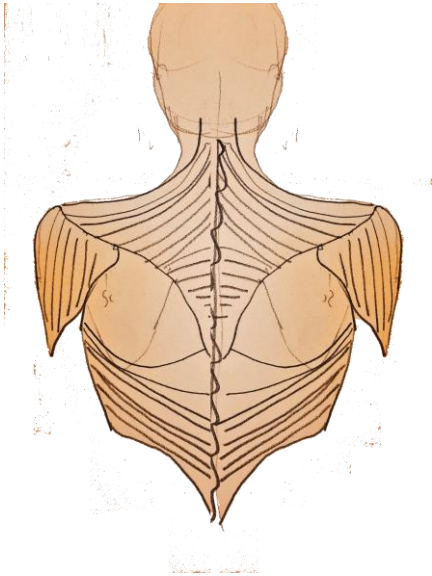
Over het observeren van het evenwicht, de symmetrie, de balans, en geaard zijn. Over het spreiden van de aandacht. Over het van buiten naar binnen brengen van de aandacht. Over het brengen van de energie van de ledematen naar het lichaam.

Over het observeren van gedachten. Over het creëren van een leeg getuigenbewustzijn. Over het ervaren van licht en ruimte in het lichaam. Over een warm hart, een soepel lichaam en een helder hoofd. Over het weer welkom zijn in het hier en nu.

Over het overbrengen van energie en kennis in een poging vitaliteit en vermogen te vergroten. Over de dagelijkse beslommingen, het zenuwstelsel en de hersenen. Over geaard zijn: “To be a rock (and not to roll)”.

Over de vingers en de handen. Over de mind en zinloze zorgen. Over asanas, vuil, vuur, verbranding en karma. Over de labiele *state of mind*. Over voelende aandacht. Over actief en passief. Over loslaten. Over gelijkmatigheid van de tonus. Over het laten gaan van de ademhaling. Over het sacrum en de zenuwbanen naar het onderlichaam. Over de onderrug en de S.I. gewrichten.

Over allerlei spieren en over de trapezium, de nek en schedelrand.



Over het onbewuste bewust maken. Over alles weer op zijn plaats laten vallen.
Over ritme en vrijheid, harmonie en tonus, over discipline, precisie en meesterschap.

Over de lijn van de fontanella, via het sacrum naar de hiel. Over zuiver bewustzijn en een lange nek. Over de aandacht voor de handen, over de lijnen in het lichaam. Over savasana.

Over de 7 “lagen” in lichaam/mind: fysiek, fysiologisch, psychologisch, intellectueel, emotioneel/vreugde/genot, bewustzijn, het Zelf.

Yoga: een paar ervaringen

Na asana's kan het lichaam vermoeid aanvoelen. Maar het lichaam is gezuiverd, er is energie opgenomen en de ervaring van vermoeidheid is in feite een verhoging van **gevoeligheid**.

Zinloze gedachten (misconcepties) kunnen weggerationaliseerd worden maar vinden hun oorsprong in onzekerheid, gebrek aan vertrouwen. Als er onnodige zorgen in het hoofd zijn zal het hart krimpen. Als de misconcepties uit het hoofd verdwijnen zal er ruimte in het hart komen voor ervaringen van bliss en joy.

Nutteloze kennis kan aan het licht gebracht worden door het functioneren van de mind vanuit een **getuige bewustzijn** te observeren.

Het gaat er niet zozeer om dat iets prettig en aangenaam is, maar dat het **goed** is. (Dus bijvoorbeeld ergens geen zin in hebben mag niet altijd een argument zijn).

In plaats van een hoger bewustzijn is het beter te spreken van een **ruimer bewustzijn**.

Besluiteloosheid is in eerste instantie een gebrek aan zelfvertrouwen.

Onthechting van verlangens kan plaatsvinden door een zekere mate van onverschilligheid ten aanzien van de vervulling ervan te ontwikkelen. Het verlangen zelf mag nooit onderdrukt worden.

Wat is **denken**? Ik zou het niet weten. Wat ik wel weet is dat je in mentale activiteiten van verschillende hoedanigheid kan verkeren. Egoïstisch (kinderlijk),

rationeel (berekendend), evaluerend (bezinnend), beschouwend, meditatief, visionair, creatief.....

De mens heeft de plicht een moraliteit te ontwikkelen zodanig dat de mens handelt in overeenstemming met het idee van een rechtvaardige God (zo deze bestaat) en wel zodanig dat deze God **glimlachend** toeziet.

Het begrip ontspanning (een ontspannen houding, asana, lopen, leven) ligt ergens tussen uitersten. De weg die de yogi bewandelt kan je omschrijven als een voortdurende zoektocht naar een “**gulden middenweg**”, **jouw gulden middenweg**. De uitersten waartussen die weg verborgen is kan je aanschouwelijk maken met het beeld van de boog, de boog die zal knappen als hij te strak gespannen staat enerzijds (stress, ziekte, mentale verwarring) en anderzijds een te slap gespannen boog (futloos, doelloos, zinloos).

Meditatie in savasana.

Lig op je rug, benen en armen licht gespreid, handpalmen omhoog, nek en onderrug lang.

Voel het contact met de aarde. Voel dat je gedragen wordt door de aarde. Sluit de ogen en richt je blik naar beneden. Ontspan de aangezichtspieren. Laat de onderkaak los van de bovenkaak.

Spreid je aandacht, je *voelende aandacht*, je bewustzijn over je lichaam. Breng aandacht naar je voeten, de binnenkant van je voeten, je enkels, je kuiten, knieschijf, dijbenen, heup, onderbuik, borst, armen, nek, je schedel. Voel de hersen zacht in de schedel liggen. Houdt je aandacht gespreid over je lichaam.

Houdt deze aandacht vast en concentreer je op de adem. Laat de uitademing wat langer zijn dan de inademing. Als er gedachten wervelen door je hoofd kan je de uitademing begeleiden door een mantra als uit, uit, uit etc. Ervaar de stilte in je hoofd aan het eind van de uitademing. Hou die even vast als je weer inademt. Begeleidt dit zo nodig met in, in, in.

Houdt je voelende aandacht verspreid over je lichaam en ervaar met iedere uitademing meer stilte in je hoofd en ruimte, meer bewustzijn in je lichaam. Voel wat gevoeld kan worden. De binnenkant van je hersen, de binnenkant van je hart, het ritme van je hart, het stromen van je bloed. Gedachtes zijn kleine rimpels aan het oppervlak van jouw bewustzijn en zullen steeds stiller worden, steeds stiller, met iedere uitademing. Een moment van “verlichting” kan worden ervaren na de uitademing. Langzaam maar zeker kom je in de buurt van iets als Louter Aandacht, Louter Bewustzijn, Louter Zijn, en gaat jouw lichaam op in een alles

omvattende ruimte. Je bent nu opgenomen in die ruimte met jouw kloppend hart als centrum. Je bent een kloppend hart in de allesomvattende ruimte geworden.



Wim

December 1997

Bijlagen:

- 1 John Lennon o.a. over Yoga, Gita, Buddha
- 2 Over het idee van reïncarnatie: Herboren of niet
- 3 Voetstappen in het groen of de dans van de kleine Boeddha.
- 4 Being in the body of joy: a joyous dance
- 5 Over het concept mind in Yoga en zijn rol met betrekking tot het proces van gehechtheid en vrijmaking..

1 God (John Lennon).

God is a concept,
By which we measure our pain.
I'll say it again:
God is a concept,
By which we measure our pain.

I don't believe in magic
I don't believe in I-Ching
I don't believe in Bible
I don't believe in Tarot

I don't believe in Hitler
I don't believe in Jesus
I don't believe in Kennedy

I don't believe in Buddha
I don't believe in Mantra
I don't believe in Gita
I don't believe in Yoga

I don't believe in Kings
I don't believe in Elvis

I don't believe in Zimmerman
I don't believe in Beatles
I just believe in me
Yoko and me
And that's reality.

The dream is over,
What can I say?
The dream is over

Yesterday I was the dreamweaver,
But now I'm reborn
I was the walrus,
But now I'm John.

And so dear friends,
You just have to carry on
The dream is over.

2 Herboren of niet

En als ik dan herboren mag worden
mag dat dan zijn

in de melodie van een lied,
in een zucht van de wind,
in het ruisen van het riet,
in de lach van een kind,

in het blauw van de zee,
in het wit van de golf
in het geel van een orchidee
en in het huilen van een wolf.

En mag ik dan louter zijn
een indruk voor allen
al is het maar klein.

Maar kon ik alles overdoen
vanaf het eeuwig nu
tot het eerste toen,

laat dan alles zijn wat het was, hoe kan ik iemand anders zijn?

Voetstappen in het groen of de dans van de kleine Buddha

Iets hield me uit mijn slaap
De aankondiging van een nieuwe dageraad
Daar was nieuw licht om te schijnen
En schaduw in mijn brein te doen verdwijnen

Schaduw van dwaallichten uit het verleden
Van ondermijnende gedachten in het heden
Die het uitzicht blijven troebleren
En gevoel van eenheid doen mankeren

Maar in een ogenblik wordt alles zichtbaar
In de droom van een visioen
Een visioen van een bloem

In de vreugde van het kind
Als het danst in de wind
Met ieder voetstap in het groen

4 A joyous dance (the body of joy)



5. Over het concept mind in Yoga en zijn rol met betrekking tot het proces van gehechtheid en vrijmaking.

De mind kan gedefinieerd worden als een instrument, een innerlijk zintuig (antahkarana) dat de indrukken van de uiterlijke wereld (de zintuiglijk waarneembare verschijnselen) en de innerlijke wereld reflecteert. De mind heeft het vermogen het zuivere bewustzijn (de individuele purusha) te reflecteren en aldus glimpen van de zuivere ziel ervaren. De mind is onderhevig aan de gunas van de prakrti, derhalve over het algemeen druk doende en ook vaak chaotisch, wat ook aan het licht komt in de eerste fase van samadhi: zelf analyse.

Sutra 1.17: practice and detachment develop four types of samadhi: self analysis, synthesis, bliss, and the experience of pure being, the void.

Daarin wordt, naar mijn mening, gevraagd een getuige bewustzijn te 'creëren' en je gedachten (het functioneren van de mind) te observeren, zonder daarop in te gaan, te waarderen, te evalueren. Al doende kom je er achter dat (wederom in mijn geval) veel van de gedachten zinloos zijn. Een van de doelen van Yogabeoefening is dan ook om de mind meer tot rust te krijgen, de wervelingen in het (dagelijks) bewustzijn zo nu en dan tot bedaren te brengen en concentratie te ontwikkelen om überhaupt een reflectie van het zuiver bewustzijn mogelijk te maken. In dit opzicht is de beoefening van Yoga (de asanas) bedoeld om de aandacht die veelal geconcentreerd is in het hoofd (ik denk dus ik ben (niet)) in het lichaam te brengen, zodat het hoofd (de mind) tot rust kan komen en de basis van het zijn te verleggen naar het lichaam als geheel. Het (dagelijks) bewustzijn

(citta) heeft drie componenten te weten de mind (manas), intelligentie (buddhi) en ego (asmita).

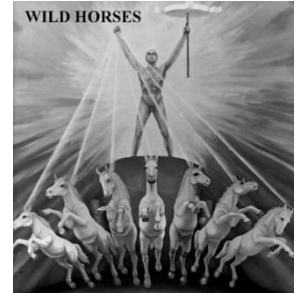
Met betrekking tot gehechtheid is de rol van het ego belangrijk. Vanuit westerse optiek kan gezegd worden dat het ego een constructie van de mind is (een vast punt in zijn ervaringswereld) waarmee het zijn handelingen in de tijd definieert. In de Yogafilosofie is het ik-bewustzijn (asmita) een van de aandoeningen (klesas) die de mind (en dus het lichaam) verontrust en de reflectie van de ziel (het zuiver bewustzijn) vertroebelt. De aanwezigheid van een ik- bewustzijn impliceert verlangens en angsten en de mind zal onder leiding van dit ik niet tot rust komen tot deze verlangens zijn vervuld, om vervolgens weer verlangens te creëren om weer tot rust te kunnen komen, *een eeuwige rondedans waarin de mind achter het ego en de zinnen (zintuigen) aanloopt*. En eenmaal pijn ervaren hebbend zal de mind alles doen om dit voor het ego te vermijden. Pijn (lijden) en verlangen horen in zekere zin bij elkaar. Met het creëren van verlangen ontstaat ook lijden zolang dit verlangen niet is vervuld. Een vicieuze cirkel, waarvan de mind niet rustiger wordt en in het ergste geval een obsessie voor de mind. Van verlangens gericht op een object buiten ons kan misschien gezegd worden dat deze altijd wel in meer of mindere mate zullen bestaan maar dat men (ik) er goed aan doet een zekere mate van onverschilligheid (onthechting) ten aanzien van de vervulling ervan aan de dag te leggen. In een metafoor van de wagenmenner uit de Upanishads wordt dit als volgt weergegeven:

*Know thou the soul (purusha) as riding in a chariot,
The body as the chariot,
Know thou the intellect as the chariot driver,
And the mind as the reins.*

*The senses, they say, are the horses;
The object of sense, what they range over.*

*He, who has understanding,
Whose mind is constantly held firm,
His senses are under control,
Like the good horses of a chariot-driver.*

*He, who has understanding,
Who is mindful and ever pure,
Reaches the goal
From which he is born no more.*



Een van de principes van de Yoga filosofie is het principe van Karma. Dit principe stelt dat alle acties (fysiek en mentaal, in vorige levens, in dit leven en nu) een residu achterlaat in de mind (en body) en de kwaliteit van het verdere verloop van het leven bepaalt (ook een volgend leven). Karma kan onderscheiden worden in goed (wit), slecht (zwart) en neutraal. Acties waarbij het ego geen rol speelt levert neutraal karma. Een juiste manier van Yogabeoefening (alle delen van het 8-voudige pad inbegrepen) genereert goed karma. Door beoefening van Yoga probeert men dus de fluctuaties in het

bewustzijn tot stilstand te brengen, het mind-bodysysteem te reinigen, niet te handelen en te denken vanuit het ego om een steeds helderder zicht te krijgen op zijn spirit en van daaruit, in vrijheid te leven en te zijn (kaivalya).

Geraadpleegde literatuur:

Inleiding tot de Yoga sutras van Patanjali, Alfred Scheepers

Samenvatting van de Padas , Alfred Scheepers

De Yoga sutras , Alfred Scheepers

Light on the Yoga sutras of Patanjali, B.K.S. Iyengar

The heart of Yoga, T.K.S. Desikachar

Yoga, immortality and freedom, Micrea Eliade

Scriptie Filosofie van de Yoga, Wim Sijbranda

