



Jessica Bisoen

# De Basis van Yoga

Yamas en Niyamas



# DE BASIS VAN YOGA

Yoga is een discipline die tot doel heeft de geest naar een natuurlijke staat van helderheid en stilte terug te brengen. Dat yoga bedoeld is voor de geest wordt meestal vergeten bij hatha yoga.

Omdat elk gedrag terug te leiden is naar onze overtuigingen en waarden, is het zinvol om vooral bij deze stil te staan tijdens de beoefening van yoga. Asanas zijn een geschikt middel hiervoor omdat we in de verschillende houdingen onszelf, dat wil zeggen al onze patronen, gedachten en neigingen, tegenkomen. Asanas reflecteren simpelweg onze houding in het dagelijks leven. Of we nu vechten of snel opgeven, boos worden als we ons doel niet bereiken of juist in een depressie belanden en geloven dat we niks waard zijn - hetzelfde patroon zal bij de yogales te zien zijn.

Als het uitvoeren van *asanas* een manier is om te laten zien wat fysiek gepresteerd kan worden, nóg een manier om meer te willen, snel van de ene naar de andere asana over te gaan, dan is er geen sprake van yoga. Dan is het alleen maar een voortzetting van het dagelijks leven waar gejaagdheid, druk om te presteren en snelle veranderingen leiden tot stress.

Iedereen komt met een ander doel naar yoga. Voor sommige mensen is het voldoende om fysiek leniger en sterker te worden. Naar diepere inzichten zijn ze niet op zoek. Er zijn genoeg yogascholen die inspelen op de *yogahype* en yoga verkopen om af te vallen, energie te laten stijgen, chakras te openen, binnen een maand getrainde yogadocenten afleveren en meer van die gekkigheid. Maar als asanas snel achter elkaar worden gedaan, waar zijn dan de rust en stilte om je instelling en gedrag tijdens asanas waar te nemen en uit te diepen? Na een dag achter de computer, aan de telefoon, in overleg, in discussie, duurt het echt even voor we het 'doen' kunnen loslaten, de aandacht naar binnen kunnen richten en het lijf weer kunnen voelen en gronden.

De meest gehoorde motivatie om te beginnen met yoga is dat mensen af willen van spanning en stress. Stress zit in de geest en omdat lichaam en geest verbonden zijn, is deze stress ook waar te nemen en voelbaar in het lichaam. Stress en spanning treden op wanneer er een conflict ontstaat tussen wat *is* en hoe we vinden dat het moet zijn. In een dergelijke situatie zijn diverse reacties mogelijk waaronder verzet en ontkenning.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Dit 'vecht-of vluchtgedrag' activeert het sympathisch zenuwstelsel, hetgeen leidt tot de bekende fysieke stress reacties zoals verhoogde bloeddruk, versnelde hartslag, zweten, hogere spierspanning, enz.

Wanneer we almaar meer van alles willen of verlangen, zoals meer bezit, macht, prestige, bevestiging en waardering, is de kans groot dat we fysiek, psychisch of moreel ingaan tegen wat in het Sanskriet *dharma wordt* genoemd, een kernbegrip in yoga. Dharma betreft ethische waarden, zowel op maatschappelijk als individueel niveau. Later in deze tekst wordt het begrip van dharma verder uitgewerkt aan de hand van *yama* en *niyama*<sup>2</sup>.

Het overtreden van deze waarden leidt ertoe dat we onrust en irritatie, misschien ook schuldgevoel en spijt (kortom: stress!) ervaren. Zoals eerder gezegd zijn lichaam en geest verbonden, dus als de geest verkrampst en vernauwt dan doet het lichaam dat ook! Op langere termijn kan dit leiden tot slapeeloesheid, moeheid en fysieke klachten<sup>3</sup>.

In de *Bhagavad Gita*<sup>4</sup> worden twee definities van yoga gegeven: '*yoga is een gelijkmoedige geest* en '*yoga is bekwam handelen*'. Wanneer we ons leren verbinden met *wat is*, in plaats van ons steeds te richten op hoe we zouden *willen dat het is*, beoefenen we gelijkmoedigheid. Gelijkmoedigheid leidt tot een kalme en heldere geest. Alleen in een kalme geest zijn reflectie, contemplatie en meditatie mogelijk. En dat hebben we nodig om tot zelfinzicht te komen.

In de yogales wil dit zeggen dat we in een asana ons verbinden met wat is en niet hoe we zouden willen dat het is. Er valt niks te bewijzen of te presteren. Als je verder komt in een vooroverbuiging, dan neem je dat alleen maar waar. Het is geen reden om er opgewonden over te zijn of je meer te voelen dan een ander. En als je niet verder komt in een houding is dat ook geen reden om neerslachtig te zijn. Dit is een voorbeeld van het beoefenen van gelijkmoedigheid.

Acceptatie geeft ons zoveel méér ruimte dan wanneer we een situatie of gedachte bevechten, wegduwen, ontkennen of juist naar ons toe willen trekken en eraan willen vasthouden. Vanuit die ruimte komt het inzicht voor de volgende stap. Acceptatie betekent dus niet dat we onverschillig zijn en niks doen! Dit is een misvatting van mensen die te lui zijn om verder na te denken en onwillig om iets te veranderen. De wijsheid uit de geschriften gebruiken ze meestal zoals het ze uitkomt.

Inzicht krijgen in een volgende stap is niet zo moeilijk. Het inzicht in praktijk brengen is een ander verhaal, want meestal komt dat neer op veranderingen aanbrengen. Verandering is inherent aan het leven. Alles wat we kennen verandert, niet alleen de wereld om ons heen, maar ook onze ideeën, principes, wensen en natuurlijk ook ons lichaam. En als niets hier permanent is, waarom zouden we ons aan wat dan ook vastklampen?

---

<sup>2</sup> yamas en niyamas worden in het Westen vertaald als do's en dont's.

<sup>3</sup> Dit impliceert niet dat elke fysieke klacht direct in verband te brengen is met de geest.

<sup>4</sup> Bhagavad Gita is het één van de belangrijkste Vedische geschriften waarin de worsteling in onszelf wordt gesymboliseerd door middel van een dialoog tussen Arjuna (egO) en Krishna (Zelf, bewustzijn, god).

Vasthouden aan patronen die destructief zijn of geen nut meer hebben blokkeert groei. Het heeft weinig zin in een emotie te blijven hangen en te blijven mokken. Het heeft ook weinig zin anderen, de wereld, god of de sterren de schuld te geven van tegenslag.

Volwassen zijn betekent verantwoordelijkheid nemen. Het betekent ook dat je weet wat je niet kunt veranderen en dat accepteert. Het verleden en andere mensen kunnen we niet veranderen!

Soms dwingt het leven ons tot verandering, zoals bij ontslag of verlies van een dierbare. Dan is er een periode nodig van rouw en verwerking. Soms vraagt het leven om verandering, zoals bij voortdurende tegenslag en deuren die dichtslaan bij onze poging iets te ondernemen. Als we een gevoel van ontevredenheid ervaren, of het idee hebben dat we vastzitten, wat dan? We weten dat er iets moet veranderen maar toch blijven we vaak vasthouden aan wat we kennen en durven het niet aan.

Juist handelen betekent dat we vanuit inzicht handelen. Inzicht komt wanneer we stilstaan bij wat ons motiveert: wat doe ik, waarom en hoe doe ik het en leef ik naar mijn waarden? Deze zelfstudie - het steeds weer stilstaan bij je waarden, intenties, gedrag, gewoontes en reacties - leidt tot zelfinzicht. Vanuit het inzicht in wat wel of niet (meer) voor je werkt kun je je gedrag aanpassen.

Alles wat we hebben aangeleerd kunnen we ook weer loslaten als we dat willen. Veranderingen aanbrengen in het leven gaat niet altijd even makkelijk of snel, wat er dus bij veel mensen toe leidt dat ze in oude patronen blijven steken. Dit lijkt de makkelijkste optie. Vaak zijn er zoveel 'ja maars' die gebruikt worden om maar niet te hoeven veranderen.

Er is een toepasselijke uitspraak die luidt: 'als je de dingen die je altijd hebt gedaan niet verandert, krijg je wat je altijd hebt gekregen'. Als je daar tevreden en gelukkig mee bent, laat het vooral zo! Maar het is niet logisch om bijvoorbeeld minder stress te willen, meer rust of meer geld, maar er niks voor te willen doen, te laten of te veranderen. We kunnen dit zien bij mensen die een voortdurende ontevredenheid uitstralen en klagen. Voor deze mensen is het nooit goed genoeg en ze willen dingen steeds anders, maar pakken niet dat aan wat anders moet.

Die ontevredenheid komt vaak vanuit een innerlijke leegte en wordt geprojecteerd op externe zaken, zoals het huis wat om de haverklap anders ingericht wordt, het kapsel wat steeds anders moet, de ander die moet veranderen. De gedachte is dat als xxx (uiterlijk, baan, partner, de stand van de planeten) verandert, dan komt het goed...

Door niet te kijken naar het eigen aandeel, zal er echter niets wezenlijks veranderen. Zelfs als de externe factoren naar wens veranderen is het niet goed, want er zal altijd weer iets zijn om ontevreden over te zijn.

In een yogales moeten er rust en ruimte zijn voor zelfstudie! Aanschouw je gedrag in een asana: een ambitieus en perfectionistisch iemand zal erg hard zijn best doen om verder te komen, ook in asanas. De adem wordt oppervlakkiger en het lichaam zet zich vast (die bijt zich vast in een houding).

Een ongeduldig persoon zal de hele tijd de vingers bewegen, friemelen, of andere onrustige en gehaaste beweging maken. Mensen die geneigd zijn aan de verwachting van anderen te willen voldoen, reageren blind op aanwijzingen zonder eerst te voelen wat is en wat verandert en of het ten goede is of niet. Als ze alleen maar hun naam horen, springen ze bij wijze van spreken al in de houding.

Omdat de meeste patronen diep zijn ingesleten, zijn acceptatie, overgave, geduld, integriteit en doorzettingsvermogen nodig. Acceptatie en overgave wil zeggen dat je geen enkele ervaring, gedachte of gevoel wegduwt of naar je toetrekt, maar dat je waarneemt wat is. Pas dan komt er rust, ruimte en ontspanning. Wanneer de geest helder en stil is, komt het inzicht voor de volgende stap: wat is nodig, wat is juist en wat is het juiste moment.

Doorzettingsvermogen is nodig omdat oude patronen en gewenningen in alle mogelijke vormen en situaties terug zullen komen op verschillende momenten van het leven, in verschillende interacties met de omgeving.<sup>5</sup>

Het is dus belangrijk om in alle oprechtheid naar je reactie te kijken in een asana, die slechts symbool staat voor een situatie in het leven. Is je reactie 'ik ben geen stap verder gekomen', 'ik ben niets waard' en geef je op? Of kies je voor een bescheiden en realistische opstelling, wetend dat niet alles van een leien dakje gaat, en doe je dan weer wat nodig is? Of reageer je met trots en zelfs arrogantie wanneer je een asana 'perfect' kan uitvoeren? Misschien is het gepaster om dankbaar te zijn en te waarderen wat je lijf nu kan. Morgen kan het immers anders zijn.

De volgorde is dus: Eerst waarnemen hoe je in de asana staat. Observeer de fysieke houding, de ruimte van de ademhaling en de gedachten die langskomen. Dat vraagt om een heldere geest, die gefocust is. Daarna observeer je wat de aanwijzing (van de docent) voor verandering brengt op deze drie gebieden. Kijk of je inderdaad meer ruimte ervaart op elk gebied. Uit een gewoontehouding stappen voelt in het begin vreemd.

Er was een periode in mijn leven dat ik dagelijks asanas oefende vanuit de wens om steeds verder te komen en nog soepeler te worden, ook al was ik al redelijk lenig. Dat lukte, ik werd leniger, mijn spieren kregen meer vorm en er kwam een bovenmatig zelfvoldaan gevoel over me heen. Maar opmerkelijk genoeg kreeg ik ook last van mijn rug. Mijn toenmalige docent stimuleerde perfectie in asanas en jutte mensen op om dieper en verder te gaan. Tot ik op een dag van yogales op mijn scooter naar huis reed (vol van de les en van mezelf), viel en mijn been brak. Twee maanden later was van die opgebouwde lenigheid en die goed ontwikkelde spieren niet zoveel meer over, maar begon ik te leren wat yoga echt was!

---

<sup>5</sup> In 'Alle leven is yoga' zegt de Moeder, dat de (pijnlijke)vibraties die nog niet opgelost zijn altijd die situaties of mensen aantrekken die je de kans geven hier inzicht in te krijgen en op te lossen.

De verdieping begon simpelweg door de Yoga Sutras te bestuderen. Met één been in het gips ging ik ineens op een hele andere manier asanas in. Ik hoefde niet anderhalf uur lang aan yoga te doen en ik hoefde niet alle asanas te beoefenen. Juist door weinig te doen op een langzame manier kon ik het effect op mijn lichaam, geest en adem bestuderen en het werd een hele ontdekkingsreis. Vooroverbuigingen vertragen inderdaad de hartslag, dat had ik gelezen, maar nooit echt gevoeld. Achteroverbuigingen openen het gebied van het hart en daardoor kan er emotioneel ook wat loskomen. Savasana brengt werkelijk een tijdelijke staat van loslaten en vrij zijn.

Yoga was niet meer vanuit de instelling dat iets anders of beter moest, maar vanuit de instelling dat het goed was zo, ook met een gebroken been! En deze bracht een gevoel van enorme rust; de druk van presteren maakte plaats voor overgave. De littekens op mijn been herinneren me elke dag aan die waardevolle les.

De waarde van lenigheid in yoga is betrekkelijk, net als in het dagelijks leven. Het gaat niet alleen om dat uurtje op de yogamat, maar ook om het leven daarna: als je je instelling, motivatie en overtuigingen niet beschouwt en beziet in het groter geheel (dat wil zeggen: het leven) is er niet eens sprake van yoga.

Reflecteer continu tijdens een houding: als je in *padmasana* (lotushouding) zit en opgewonden en trots bent daarover, dan zal je teleurgesteld en neerslachtig zijn als het een keer niet lukt. We hebben de neiging ons vast te klampen aan wat prettig is en te vluchten voor of te vechten tegen ongemak. Dat is geen gelijkmoedige geest, dat is *monkeymind*. Zoals een aap van de ene naar de andere tak springt, zo 'springt' onze geest ook van de ene activiteit naar de andere, van de ene gedachte naar de andere. *Monkeymind* is het gevolg van vasthouden aan een verwachting of resultaat. Het resultaat hebben we echter niet helemaal zelf in de hand.

Dit is een belangrijk punt om over na te denken: we kunnen het resultaat voor een deel beïnvloeden door de juiste handeling op het juiste moment te verrichten, maar dat garandeert niet dat we altijd krijgen wat we willen. Hier wordt meer over verteld in het hoofdstuk 'meditatie: feiten en fabels'.

Vaak kan je achteraf wel zien dat iets 'zo had moeten zijn', maar in het moment is het resultaat niet wat je wilde. Verdriet of boosheid zijn natuurlijke reacties, maar verdrietig zijn betekent niet perse ongelukkig zijn! In een interview met de schrijfster Toni Morrison, die kort daarvoor haar zoon had verloren, werd gevraagd hoe ze met dit grote verlies omging. Ze zei dat ze erg verdrietig was en het altijd met zich zou blijven meedragen, maar dat het goed was zo. Ze accepteerde het verdriet maar was er geen slachtoffer van. Is dit niet een goed voorbeeld van acceptatie van verlies en verdriet met waardigheid?

Wanneer we ons gedrag baseren op het resultaat van onze acties zullen stress en onrust ons blijven vergezellen. Uitgaan van onze waarden en intenties geeft ons daarentegen een veel

stabielere basis. Natuurlijk hebben we een resultaat voor ogen als we aan iets beginnen, daar is niks mis mee.

Maar we kunnen daarbij niet onze hogere waarden overboord gooien! *Moeten* we werkelijk alles zeggen in de naam van vrijheid van meningsuiting? Willen we zo graag onze mening ventileren, ook al beschadigen en beledigen we daarmee andere mensen? De vraag die mijn leraar vaak stelt is: 'will you rather be right or happy?' Willen we niet allemaal liever gelijk hebben...?

Transformatie komt wanneer je in stilte je instelling waarneemt en handelt vanuit inzicht. Als je overtuigingen, waarden en instelling niet veranderen, zal het gedrag ook niet veranderen. Echte verandering komt vanuit inzicht.

Voelen is belangrijk, maar in de spirituele wereld leeft de misvatting dat alleen voelen echt is en denken niet. Het is natuurlijk nooit het één of het ander. Denken alleen maakt star en alleen maar voelen maakt week. Handel niet blind naar je gevoel, maar ontken het ook niet en denk in ieder geval na voordat je handelt.

Dit is wat wordt bedoeld met *bekwaam handelen*. Zowel het intellect als het ego hebben hun nut en functie, dus het gaat er alleen maar om dat we deze instrumenten op de juiste manier gebruiken. Vanzelfsprekend geldt dit ook voor het lichaam. Dat wil zeggen dat we de fysieke behoeftes niet hoeven te onderdrukken of ontkennen. Zorg voor het lichaam, houd het krachtig, flexibel en gezond, maar verafgoodt het niet.<sup>6</sup> Natuurlijke behoeftes onderdrukken leidt nergens toe!

Wat yoga is en hoe te handelen om tot yoga te komen heeft Maharishi Patanjali langer dan 2000 jaar terug volledige beschreven in de *Yoga Sutras*. Hierin worden alle aspecten van de geest uitgewerkt in 196 aforismen. Slechts drie daarvan gaan over asanas! De Yoga Sutras bestaat uit 4 delen. Voor de opzet van deze tekst worden de eerste twee delen gebruikt. In het eerste deel, *Samadhi Pada*, beschrijft Patanjali wat yoga is. Kort gezegd:

*Yoga citta vritti nirodhah*  
*Tada drashtu svarupe avasthanam*

Yoga brengt verstilling in de geest  
Wanneer de geest verstilt, zie je je ware natuur.

---

<sup>6</sup> In de Bhagavad Gita vraagt Arjuna aan Krishna hoe een yogi te herkennen is. Een onderdeel van het antwoord is: hij die teveel slaapt of te weinig, teveel eet of te weinig, zal niet slagen in de beoefening van meditatie. Hij die geleerd heeft onthecht te zijn in al zijn handelingen door meditatie, die gematigd is in eten, slapen, werken en recreatie, lijdt niet.

In het tweede deel, *Sadhana Pada*, wordt de weg naar yoga beschreven als het achtvoudige pad, *ashtanga yoga*<sup>7</sup>. Deze bestaat uit:

*yama* (moreel gedrag), *niyama* (persoonlijke instelling of attitude), *asanas* (fysieke houdingen), *pranayama* (ademhalingsoefeningen die invloed hebben op de 5 pranas. Dit zijn de 5 fysiologische functies van het autonome zenuwstelsel), *pratyahara* (de zintuigen naar binnen richten), *dharana* (concentratie, focus), *dhyana* (meditatie) en *samadhi* (eenwording).

Omdat *yama* en *niyama* de basis vormen van elke vorm van yoga, lijkt het mij zinvol om hier meer over te vertellen.

Het zijn geen regels die van bovenaf zijn opgelegd, maar dynamische richtlijnen<sup>8</sup> voor het dagelijks leven, die kunnen helpen om je waarden in kaart te brengen.

Allerminst zijn ze bedoeld om jezelf of anderen te veroordelen. Ze vormen meer een raamwerk waar je onrust, verdriet, boosheid, ontevredenheid en stress steeds naar kunt terugleiden om te zien waar het aan schort. Of je vanuit dat inzicht je gedrag en instelling wilt aanpassen is altijd een vrije keus.

## YAMA (moreel gedrag):

Ahimsa

Satya

Asteya

Aparigraha

Brahamcharya

### Ahimsa/ Geweldloosheid

Dit betekent dat we in woord en daad onszelf en anderen met respect behandelen. Dit begint bij onszelf. Wanneer je streng oordelend naar jezelf bent, dan ben je dat waarschijnlijk ook naar anderen. Wanneer je jezelf weinig gunt, gun je anderen ook weinig. Je door anderen laten domineren en beledigen is geweld naar jezelf toestaan.

Jezelf van hot naar her slepen, teveel tegelijk doen, niet luisteren wanneer het lichaam om rust vraagt, je hongergevoel negeren of juist overeten - dergelijk gedrag leidt op den duur tot fysieke en psychische klachten.

Anderen beledigen, kwaadspreken, schelden, je mening en wil opleggen, lawaai maken - het zijn allemaal subtiele vormen van geweld.

De richtlijn is simpel: behandel de ander zoals je zelf behandeld wilt worden.

---

<sup>7</sup> ashta betekent acht, anga betekent ledemaat. Ashtanga yoga zijn de acht ledematen van yoga. Let wel, het yogapad is achtvoudig en dus niet verdeeld in acht stappen!

<sup>8</sup> In elke levensfase of situatie kan je deze opnieuw bezien en toe- of aanpassen.



In de yogales kun je nagaan of je je grenzen respecteert, of je jezelf veroordeelt als een asana niet lijkt te lukken, of je het lichaam geweld aandoet om verder te komen. Het gaat erom dat we zien wat is en niet om hoe we wensen of willen dat het is. In plaats van klagen over onze stijve schouders en hamstrings kunnen we ook ervan houden, want ze zijn een deel van ons. Juist daarom gunnen we de schouders en hamstrings ontspanning, ruimte en verlenging.

Steeds te laat komen bij de les, luidruchtig zijn en onrustig bewegen verstoort anderen en is geen *ahimsa*. Dit heeft alles te maken met respect en oog hebben voor de omgeving en sensitief zijn in wat de omgeving van je vraagt. Elke omgeving heeft zo haar eigen regels, dharma. Wanneer je de dharma respecteert, verlopen dingen soepel en wanneer je tegen de dharma ingaat ontstaat spanning bij jezelf of bij anderen. Een simpel voorbeeld: na de yogales, zijn de meeste mensen nog naar binnen gekeerd. Als direct na de les een bezoeker binnenkomt, beleefd en luidop groetend, is er meteen ongemak voelbaar: de bezoeker wordt met een matig gemompel teruggegroet, wat ongemak bij hem veroorzaakt en de yogastudenten worden uit hun rust getrokken en ervaren ook ongemak: ze willen niet praten maar de sociale omgangsvorm vraagt om een nette reactie. Als de bezoeker een 'yogi' is, kan je hem misschien kwalijk nemen dat hij met veel bombarie binnenkomt.

Maar als het de postbode is die een pakketje moet bezorgen, kan dat niet want hij kent waarschijnlijk de dharma van de yogales niet.

Maar er zijn genoeg voorbeelden in het dagelijks leven waar regels met de voeten getreden worden, niet omdat ze onbekend zijn maar omdat het mensen niet uitmaakt wat ze teweeg brengen, zolang zij hun zin krijgen.

Bij *ahimsa* hoort een bepaalde gevoeligheid op elk gebied om op geen enkel gebied te beschadigen noch te vernietigen.

Elk gebied betreft ook het eigen lichaam en de eigen geest!

### Satya/ Waarheid

Elke handeling die we uitvoeren heeft gevolgen. Spreken is ook een handeling, dus de woorden die we uiten hebben zekere gevolgen. Omdat woorden kunnen maken of breken is het verstandig om na te denken voordat we spreken. Dit betekent niet dat je je gevoelens onderdrukt, maar dat je niet impulsief of primair reageert.

Emoties hebben een belangrijke functie, omdat ze richting kunnen geven aan ons gedrag (angst geeft gevaar aan, woede geeft aan dat we over grenzen gaan, verdriet vraagt om rouw).

Maar uiteindelijk beslist het intellect welk gedrag gepast is in een situatie! Dat is de kracht van het mens-zijn. Het intellect onderscheidt ons van alle andere levensvormen en dit is wat keuzevrijheid mogelijk maakt. We hoeven niet steeds te reageren volgens onze conditioneringen. Dit betekent niet dat elke conditionering beschouwt dient te worden.

Sommige conditioneringen zijn nuttig; het is bijvoorbeeld erg handig dat we niet steeds de weg naar huis hoeven te zoeken...

Soms schieten we door in eerlijk zijn; we hoeven niet alles te zeggen wat we denken.

*Before you speak  
ask yourself:  
is it true  
is it necessary,  
is it kind,  
does it improve on the silence? (Sai Baba)*

Tijdens de yogales: wees eerlijk naar jezelf in wat op dat moment mogelijk en goed voor je is. Pas de houding aan als er een fysieke beperking is en pas aan aan de fase waar je in zit; als je 25 bent zal *urdhva dhanurasana* (de brug) makkelijker te leren zijn dan op je 65 ste. Als je net een operatie achter de rug hebt, weet welke houdingen niet geschikt zijn om voorlopig te doen. Aanschouw fysieke en mentale reacties in een asana: hoe reageer je op stijfheid (doorduwen, kaken op elkaar klemmen, of opgeven), hoe reageer je als iets makkelijk gaat (voel je je beter dan de ander, is er een gevoel van goed gepresteerd hebben, enzovoort). Laten we in gedachten houden dat het bij yoga ook gaat om het beoefenen van gelijkmoedigheid. Dit begint met je in alle oprechtheid verbinden met wat is en niet hoe je zou willen dat het is.

### Asteya/ Niet stelen

Niet nemen wat jou niet toebehoort kan je ook in een breder verband plaatsen. We kunnen bijvoorbeeld tijd en energie van anderen 'stelen'. We kennen allemaal wel die ene vriendin die belt om te klagen en te zeuren over hoe moeilijk en zwaar ze het heeft, gal te spuwen en haar lasten bij je neer te leggen. Aan het eind van het gesprek is zij opgelucht en ben jij uitgeput. Gek genoeg kunnen zulke mensen genoeg redenen opsommen om te blijven doen wat ze doen. Als je doorhebt wat het effect is van zulk gezelschap, dan kan je de keus maken of je een soort afvalbak wil zijn voor anderen, of dat je kiest voor mensen die je in ieder geval niet leeg zuigen. Activiteiten die je onderneemt, programma's waar je naar kijkt, mensen waar je mee optrekt, de omgeving waarin je bevindt, alles heeft invloed op jouw energieniveau!

Bij de yogales vertalen we *asteya* onder andere door geen energie te verspillen (te stelen), zoals onnodige spieren aanspannen en fronsen, schouders omhoog tillen en kaken op elkaar klemmen. Door langzaam en bewust asanas uit te voeren, voel je beter je grenzen aan en kan je waarnemen welke lichaamsdelen je uit gewoonte aanspant, maar wat in feite onnodig is. Door te vertragen bij de yogales, kan je de balans terugbrengen tussen kracht en ontspanning. De concentratie en de ruimte van anderen 'steel' je niet door zelf geconcentreerd en stil te zijn. Als je moet geeuwen, zuchten of verzitten, kan dat ook heel stil.

### Aparigraha/ Niet verzamelen en loslaten

Mijn leraar had hier een treffende uitspraak over. Hij zei dat we gedurende ons leven alleen maar bezig zijn met het verzamelen van ideeën, opinies, bezit en relaties en dat al deze dingen juist toevoegen aan wie we NIET zijn. Onze ware natuur wordt onder dit alles bedolven. Als we onszelf de ruimte gunnen om de drukke geest te laten zinken in stilte, kunnen we zien welke meningen aangeleerd zijn en wat van onszelf is. Niet alles wat we aangenomen hebben is verkeerd. Maar als dit een gevangenis wordt die onze groei belemmert, dan kunnen we erover gaan nadenken hoe we de belemmerende gedachten kunnen loslaten. Het loslaten van meningen is lastig, want zoals dezelfde leraar zegt: '*we'd rather be right than happy*'.

Wees tevreden met wat je hebt en neem niet meer dan je nodig hebt, want hoe meer je bezit hoe minder een ander heeft. Dit heeft ook betrekking op 'ondoordacht' koopgedrag. Hoe meer we consumeren hoe meer hulpbronnen daarvoor aangeboord moeten worden. Uitbuiting, kinderarbeid, uitputting van hulpbronnen en verspilling zijn hier een gevolg van.  
*'The world has enough for everyone's need, not for everyone's greed.'* (Mahatma Gandhi)

We hebben recent weer kunnen zien dat hebzucht leidt tot schulden crisis (op micro en macro niveau). Meer uitgeven dan je hebt, meer willen dan je nodig hebt, leidt tot problemen. Vergeet ook niet dat harder werken voor meer geld, prestige en macht, meestal ten koste gaat van je rust en de tijd die je met je geliefden kan doorbrengen.

De commercie rond yoga neemt groteske vormen aan; speciale yogasokken en handschoenen, modetrends, de meest dure kleding, yogamatten met allerlei teksten in het Sanskriet om het 'echter' te maken. Terwijl het enige wat we voor yoga nodig hebben een simpel T-shirt is, een (stretch) broek en een stevige mat. Daarnaast: bloot verkoopt...ook bij yoga helaas. Bij yogascholen zijn steeds schaarser geklede dames op de flyers en foto's te zien en niet te vergeten onder het *slogan*: '*30 days challenge, yogaworkout*'.

Bij de yogales is er altijd wel een student die van alles tegelijk wil: meteen de moeilijkste houdingen doen, liefst snel na elkaar, verlicht worden EN rust. Als het niet snel genoeg gaat, hopt hij naar de volgende yogaschool of meditatiecursus. Zowel bij asanas als in het dagelijks leven geldt: elke stap heeft de boodschap in zich voor de volgende. Het idee dat we de beginstappen over kunnen slaan en bij stap 10 beginnen, kan tot blessures leiden bij yoga.

Je best doen betekent niet altijd het onderste uit de kan halen. Dus zodra de mantra 'ik wil meer, anders, beter' bij je opkomt, contempleer en reflecteer (betekent: denk na). Wat heb ik nodig, waarom en wat geef ik ervoor op.

### Brahmacharya/ Kuisheid

Dit wil niet zeggen dat we geen sex kunnen hebben of ons niet sexy mogen voelen. Het gaat erom op een bewuste manier om te gaan met elke vorm van energie en dus ook de seksuele energie.

Waar je aandacht zich op richt, daar gaat *prana* (levenskracht) naar toe. Dus als je tien verschillende potjes op het vuur hebt en een heleboel mensen om je heen die iets van je willen of waar jij iets van wil, dan zal je aandacht naar al die verschillende dingen en mensen gaan - en duidelijk niet naar binnen. Daar gaat je levensenergie naartoe. Vind je het dan gek dat je na verloop van tijd leeg en uitgeput bent? Wees je dus bewust aan wie of waaraan je energie geeft. Als we dit niet doen raakt onze energie versnipperd en hebben we minder energie over voor onszelf. Geven we de meeste van onze tijd en energie aan wat ons lief is, in de eerste plaats aan onszelf?

Wanneer je je energie bewuster verdeelt, zal je geleidelijk aan minder doen van wat niet nodig is en blijven doen wat juist is.

Te hard 'werken' tijdens de yogales, waardoor je aan het eind uitgeput bent en niet meer rechtop kan zitten voor meditatie, verstilt de geest niet. Het verdooft misschien, maar met een zware, uitgeputte geest zal je niet kunnen mediteren. Bij de yogales keer je de aandacht bewust naar binnen.

Dit wil zeggen dat we de aandacht richten op de kern, de stilte, het goddelijke of hogere in ons. De letterlijke betekenis van Brahmacharya is: je begeven of aanwezig zijn in Brahman.

### **NIYAMA (persoonlijk instelling):**

Saucha  
Santosha  
Tapas  
Svadyaya  
Ishvara pranidhana

### Saucha/ Zuiverheid

In een Indiase tempel las ik: *Cleanliness is godliness.*

Zuiverheid kan je net als elke yama en andere niyama op elk niveau aanschouwen en aanpassen. Zoals het lichaam elke dag van buiten gereinigd wordt, zo kan ook wat gedaan worden voor een schoon intern milieu.

Zoals alles in de natuur heeft het lichaam ook een ritme, dus niet alleen wat je eet, maar ook wanneer en hoe je eet is belangrijk. Als je het lichaam beschouwt als de tempel van de ziel, dan kies je bewust wat je inneemt. Vers voedsel, rijk aan *prana*, is beter te verteren en assimileren dan ingevroren of ingeblikt voedsel.

Een vegetarisch dieet schijnt beter te zijn voor het lichaam, maar het is niet iets wat je afdwingt of moet aanhouden om 'spiritueel' te zijn.

Er zijn een heleboel vegetariërs die klagen, mopperen, schelden en naar zijn tegen hun medemens. Wat uit je mond komt zegt meer over je dan wat je in je mond stopt!

We kunnen ook voor een groot deel beïnvloeden aan welke indrukken we onze zintuigen blootstellen, want wat via de zintuigen binnenkomt, beïnvloedt de geest.

Harde geluiden, gescheld, gewelddadige beelden, een rommelige, drukke of vieze omgeving maken de geest onrustig.

Wees je bewust van je intentie en je gedrag en aanschouw steeds weer of je je waarden naleeft. Als je bijvoorbeeld iets geeft aan iemand, vraag je dan af of je echt geeft, of stiekem iets terugverwacht (een wederdienst, dankbaarheid, gehoorzaamheid). Vraag je af met welke intentie je bijvoorbeeld iemand wil bellen: is het dat we de ander echt willen spreken, of is er misschien sprake van verveling of een gevoel van verplichting. Geen van de motieven is op zich goed of fout; stilstaan bij het *waarom* van je gedrag, draagt bij aan zelfkennis. Over je gedachten heb je misschien geen controle, wel over je gedrag!

Bij de yogales: draag schone en gepaste kleding, houdt de yogazaal netjes. Het beoefenen van yoga stopt niet na de les, dus ook de mat netjes terughangen en de dekens goed opvouwen zijn vormen van *saucha*. Bekijk je intentie voordat de les begint en haal deze regelmatig terug tijdens de les. Past je intentie in de yoga filosofie (waaronder yama en niyama) en past je gedrag bij die intentie?

Ter herinnering: yoga gaat om verstillen en verbinden. Wanneer je je verbind met de situatie zoals het is, anders gezegd je accepteert wat is, komt er verstilling in de geest en uiteindelijk ontspanning in het lichaam. Alleen ontspannen spieren kunnen we verlengen. Dus verlengen is de laatste stap en niet de eerste! Trekken en duwen, zijn gedragingen die niet in dit beeld passen en een teken dat je het niet begrepen hebt.

### Santosha / Tevredenheid

Tevredenheid leidt tot gemoedsrust. Je gunt jezelf de ruimte wanneer je accepteert wie je bent en wat je hebt. We leven echter in een omgeving die ons voortdurend voorhoudt dat alles anders, beter, mooier kan zijn. Maar of dat altijd verbetering is... Zelfs het meest natuurlijke

proces, dat van ouder worden, wordt gezien als iets wat niet goed is, iets wat de buitenwereld liefst niet mag zien. We zijn bereid idiote prijzen te betalen voor alle mogelijke middelen die uiterlijke kenmerken van veroudering beloven te verdoezelen.

Wil je *peace of mind*, kijk dan wat het met je doet als je steeds anders, groter, meer wilt.

Verandering is inherent aan het leven. Alles verandert voortdurend. Als we dit accepteren en er niet tegen vechten, kunnen we met meer gratie en rust de verschillende fasen van het leven doorlopen.

Acceptatie staat niet synoniem voor onverschilligheid of passiviteit! Doe wat nodig is om je doel te bereiken, accepteer het resultaat zoals het komt en handel van daar uit weer volgens het inzicht in wat nodig is (dit wordt *karma yoga* genoemd).

In de yogales: neem waar of je accepteert hoever je in een asana komt. Als je opgelucht bent wanneer het lukt, dan zal je temeergeslagen zijn wanneer het de keer erna niet lukt. Kijk naar wat je wel kan.

We staan weinig stil bij hoeveel we hebben om dankbaar voor te zijn. In plaats van te denken, ik voel teveel, ik ben te sensitief, er is teveel lawaai, ik ben te stijf, het is te druk, te warm, te koud, te rustig, wees dankbaar dat je dit allemaal kan waarmemen, dat je kan lopen, horen, voelen!

### Tapas/ discipline

Om iets te bereiken zijn inzet, regelmaat en discipline nodig. Het vuur van enthousiasme en gedrevenheid zuivert en concentreert de geest. Hoe? Wanneer je volledig ergens voor gaat, of het nou een carrière in het bedrijfsleven is, of verlichting, vallen de aspecten die deze keus niet ondersteunen, vanzelf weg.

Dit gebeurt geleidelijk aan en is ook logisch. Hoe meer interesse voor spiritualiteit, hoe meer je de activiteiten en mensen opzoekt die deze interesse voeden.

Als we beginnen met yoga, nemen we in het begin alleen maar de stijfheid waar en worden we gemotiveerd door het idee dat we binnen afzienbare tijd als een elastiek zullen zijn. Vaak zijn mensen na de les ontspannen en vrijer in het lichaam, dus dan is de uitdaging om door te gaan nog groot. Na enige tijd wordt het effect subtieler. Het lijkt alsof het lichaam meer ruimte heeft vergeleken met de eerste lessen, maar dat er niet meer zoveel verandert en dan is het 'minder spannend'. Yoga is echter niet gericht op spanning en opwinding; we willen een kalme geest, niet één die opgejaagd, chaotisch en gefrustreerd is.

Yoga brengt verandering, mits met regelmaat en gedurende langere tijd beoefend. Het wordt niet voor niets een discipline genoemd. Dus af en aan yoga doen, wanneer het niet te warm of te koud is, wanneer het niet te druk of te rustig is, is prima, maar zeg dan niet dat yoga niet werkt...

Er zijn mensen die ondanks jarenlange beoefening van yoga, niet de 'beloofde' rust, openheid, tevredenheid en verbinding ervaren. Dat ligt niet aan yoga, maar aan de manier waarop yoga gedaan wordt. Doe je asanas of doe je yoga?

Uiteindelijk gaat het erom dat wat je op de mat leert over jezelf en over de connectie tussen geloof en gedrag, toepast in het dagelijks leven. De *one-liners*: zoals het binnen is, zo is het buiten (een rustige geest, een rustige omgeving), je ziet de wereld zoals jezelf bent (als je je slachtoffer voelt, heeft de wereld het altijd gedaan) hebben betrekking hierop.

Dit is ook belangrijk bij de zoektocht naar een leraar. Wat hij op de mat doet en zegt, is niet anders dan zijn leven. Dat maakt het verschil tussen een yogadocent en een yogi! Een yogadocent kan geweldloosheid, tevredenheid of stilte prediken, maar als hij er zelf niet naar leeft hebben de woorden geen kracht.

Er kwam een bezoeker bij mijn Indiase leraar, Swami Suddhananda. Die man vertelde hoe goed en lang hij elke dag aan het oefenen en mediteren was en hoe zijn *sadhana*<sup>9</sup> met sprongen vooruitging. Swami's antwoord was: 'who you are is so loud, I can't hear what you say'. Een yogi *leeft* yoga en hoeft niks te verkopen of bewijzen.

Kahlil Gibran zegt in zijn boek, De Profeet: 'Is godsdienst niet iedere daad en iedere bespiegeling. Wie kan zijn geloof scheiden van zijn daden, of zijn mening van zijn bezigheid? Je dagelijks leven is je tempel en je godsdienst. Wanneer je het binnentreedt, neem dan al wat je hebt mee (...).'

### Svadyaya / Zelfstudie

Analyseer en bestudeer je neigingen, gedachten, gedragspatronen. Weet of je handelt vanuit inzicht of vanuit emotie en ego. Het ego functioneert op basis van verdeeldheid en afgescheidenheid en wil altijd groter, beter en meer.

In de spirituele wereld houden veel mensen zichzelf voor de gek. Hoppen ze in het dagelijks leven van de ene partner naar de andere, van de ene baan naar de andere, doen ze hetzelfde in het spirituele leven, door van goeroe naar goeroe te hoppen, van de ene meditatiecursus naar de andere. Maar ook yogadocenten die er prat op gaan dat ze alle asanas kunnen, veel yogastudenten en filialen hebben, zijn niet anders dan mensen die trots zijn op hun carrière en wat ze aan materieel bezit hebben vergaard.

Kijk in alle eerlijkheid naar jezelf en wees je er bewust van dat het ene makkelijk en bijna ongemerkt vervangen kan worden door het andere. Hoe lang je op je hoofd kan staan (*sirsasana*), hoeveel meditatiecursussen je hebt gedaan of spirituele boeken hebt gelezen, hoe vaak je naar de kerk gaat, een witte sari draagt of vegetarisch eet...het zegt helemaal niks als je de kennis die je hebt opgedaan niet integreert in je dagelijks leven. Zoals mijn leraar zegt: *'more important than enlightenment are good manners'*.

---

<sup>9</sup> spirituele beoefening

Zelfstudie is ook kijken naar je handelingen, zoals dat eerder ook bij het *saucha* aan de orde kwam. Handelen vanuit ontevredenheid, onrust en irritatie brengt ongemak.

Het inzicht dat elke actie gevolgen heeft (wet van *karma*) kan leiden tot bewuster handelen. We staan niet los van al wat leeft, dus als we onszelf of een ander geweld aandoen, komt dat ooit terug.

Handelen volgens de natuurlijke wetten (*dharma*) brengt de minste verstoring. Dus handel wanneer de geest helder en kalm is, omdat je dan sensitiever bent voor wat wel of niet kan en je niet domweg en impulsief reageert.

In asanas kan je jezelf goed observeren omdat er dan minder prikkels zijn die je aandacht naar buiten trekken. Er zijn geen lijstjes en *things to do*, de omgeving is sober en rustig. Een asana spiegelt hoe je in het leven staat en handelt.

### Ishvara Pranidhana/ Overgave

Draag elke handeling op aan het hogere (het leven, het geheel, universum, god, noem het zoals je wilt) in plaats van eigenbelang en gewin uit te gaan.

Ik wil, ik moet, ik vind, ik ik ik... het ego heeft zijn plek, maar te veel of te weinig ervan leidt tot trots, gehechtheid, ambitie, arrogantie, minderwaardigheid, angst. De functie van het ego is ervoor zorgen dat we overleven. Dat we onderdak, drie maaltijden per dag en kleding hebben....al het andere is in feite onnodig! Wel prettig, maar onnodig. Gelukkig hebben we de keus om het onszelf comfortabeler te maken en daar is helemaal niks op tegen. Maar kijk bewust naar wat we ervoor moeten doen en wat we ervoor opgeven. De yogatraditie is absoluut niet tegen comfort, materieel bezit of plezier! De traditie zegt alleen dat *verslaving* en *gehechtheid* aan deze dingen de geest onrustig maakt. En zoals eerder gezegd: voor meditatie en spirituele groei hebben we een kalme geest nodig..

In de yogales kunnen we overgave oefenen door in elke houding te beseffen dat we het resultaat niet helemaal in de hand hebben. We kunnen oefenen vol geduld en overgave, maar misschien kunnen we na een aantal lessen nog niet in *padmasana* (lotushouding) zitten. Onze hamstrings zijn misschien niet zo flexibel als we willen om net als op een yogafoto, een vooroverbuiging na te kunnen doen.

Maar we kunnen wel op een kussen of op een stoel zitten, we kunnen al onze zintuigen gebruiken en de ademhaling voelen stromen en onze benen brengen ons wel naar de les. Misschien wervelen onze gedachten nog even woelig voort als voor de les, maar we zijn in staat dit waar te nemen. Kortom er is zoveel wat wel kan en goed is. Overgave en dankbaarheid zijn kwaliteiten die inherent zijn aan het inzicht dat alles verbonden is.



## Tot slot

Yoga betekent verbinding. In het dagelijks leven staan we er niet bij stil dat werkelijk *alles* verbonden is. Het inzicht dat niks op zichzelf staat maakt dat we respectvol omgaan met onszelf, de ander, het leven, de aarde. Yoga is een manier om tot zelfinzicht te komen en vanuit dat inzicht heldere keuzes te maken.

Yama en niyama zijn niet los van elkaar te zien. In elke levensfase of situatie kan je ze toepassen. Maar het zijn geen starre begrippen dus pas ook de beoefening aan, waar en wanneer dat nodig is. Reflecteren op de 10 aspecten van yama en niyama geeft alleen maar duidelijkheid over de oorzaken van spanning en stress. Of je er iets mee wil doen is altijd een vrije keus.

Aan het eind van de *Bhagavad Gita* zegt Arjuna tegen Krishna: 'geeft u me aan wat ik moet doen, ik leg mijn wil in uw handen'. En Krishna antwoord: 'weet wie je bent en handel vanuit dat inzicht'.

Hij legt niets op en eist niets.



Hari Om Tat Sat

Jessica Bisoen

---

Voor meer info, neem contact op met Jessica Bisoen:

- 06-20156515
- [info@shivayogacenter.nl](mailto:info@shivayogacenter.nl)
- [www.shivayogacenter.nl](http://www.shivayogacenter.nl)

