



Het 8-voudige pad van Yoga



e-book

Het 8-voudige pad van Yoga

In een yogales wordt veel aandacht besteed aan asana's (houdingen). Dit is slechts een klein onderdeel van wat yoga nog meer is.

Patanjali, de 'vader' van yoga die 2100 jaar geleden leefde, beschrijft yoga als volgt: 'Yoga is het moment waarop de beweging van de gedachte stopt'. Dat noemt hij het uiteindelijke doel van yoga-beoefening. Er valt dus nog een hoop te ontdekken in yoga en vooral in jezelf.

Het pad van Pajanjali bestaat uit acht opklimmende stappen. Het is niet zo dat je stap voor stap de treden betreedt. Iedere stap is een mengeling van alle acht.

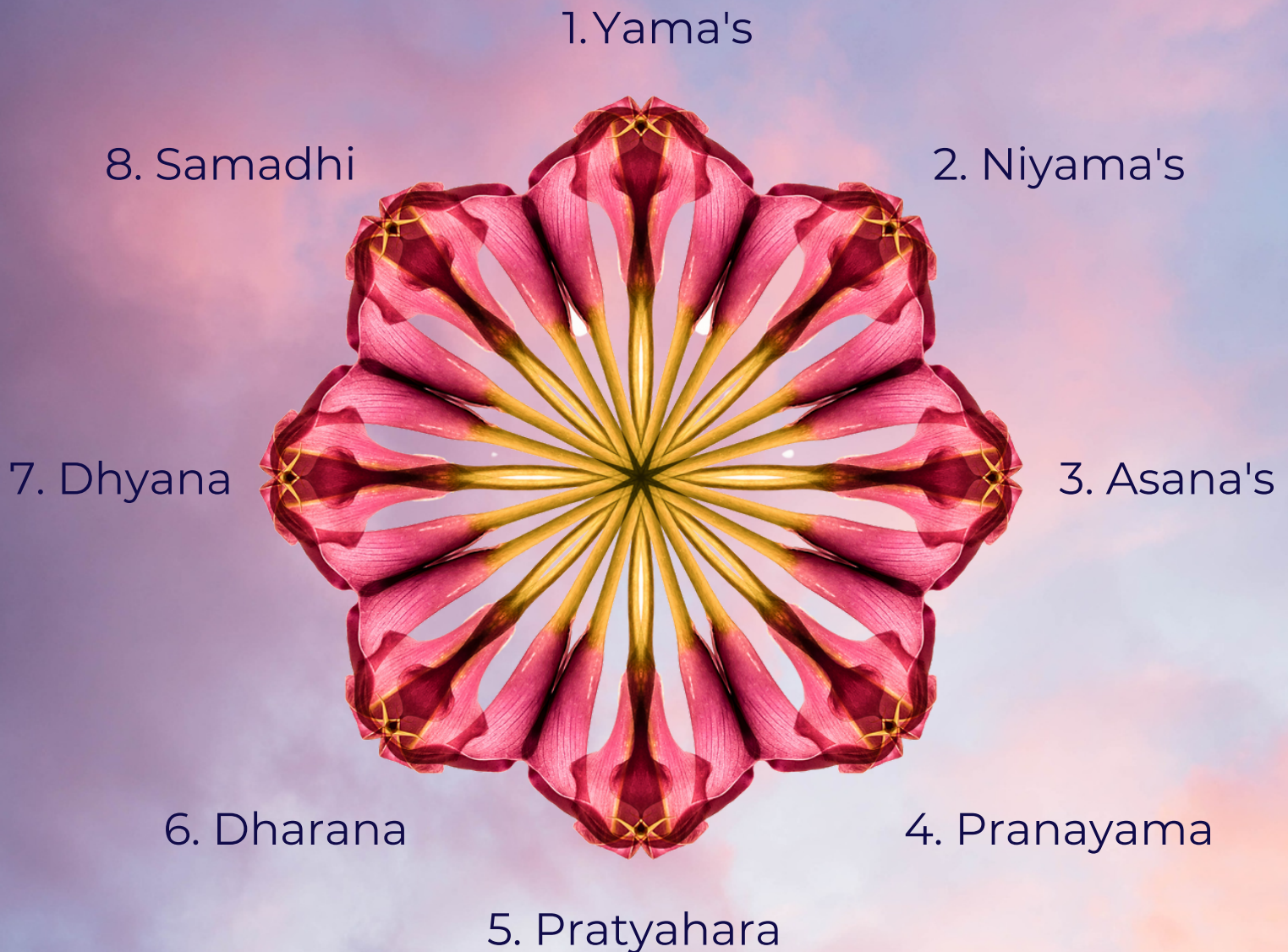
We benoemen in dit e-book de acht stappen, als handvatten om het voor jezelf uit te diepen.

Veel inspiratie gewenst!

Namasté, Marloes

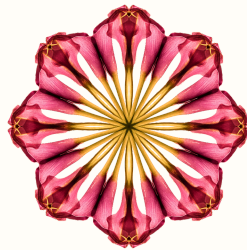


De 8 onderdelen van het Pad



Er worden veel verschillende termen gebruikt voor dit achtvoudige pad van yoga. Zo wordt het ook wel 'de 8 stappen van Yoga' genoemd of 'het achtvoudige pad van Patanjali'. In het Engels lees je over "the eight limbs of yoga". Welke naam het ook draagt, het belangrijkste is dat je het niet als een trap moet zien, met elke stap een treetje hoger. Maar als onderdelen die samen Yoga vormen.

Yama's morele weigeringen



De eerste trede of stap gaat over vijf ethische principes. Yama betekent morele weigering, dat wil zeggen dat je je van iets onthoudt, iets niet doet als yoga-beoefenaar.

De vijf morele weigeringen zijn:

- Ahimsa
- Satya
- Asteya
- Brachmacharya
- Apigraha

Ahimsa | geweldloos

Vaak wordt deze yama geassocieerd met Mahatma Gandhi en zijn geweldloze verzet. Naast fysiek geweld zijn er ook veel subtielere uitingen van geweld: kwaadspreken over iemand, iemand negeren of hardnekkig je zin doordrijven. En het meeste geweld plegen we misschien wel aan onszelf door over onze eigen grenzen te gaan. Ahimsa betekent dat je jezelf en een ander geen schade berokkent. Niet in woorden en daden en zelfs niet in gedachten. Je oefent jezelf dus in geweldloos worden.

Satya | waarachtigheid

Dit gaat over liefde voor de waarheid, of het weigeren van leugens. Is er één waarheid? Nee, iedereen kent zijn eigen waarheid. Belangrijk is om jouw waarheid te ontdekken en daarnaar te leven. Leven vanuit oprechtheid, in gedachten, woorden en daden. Pas als je integer en eerlijk bent naar jezelf, kun je dat ook naar anderen toe zijn. Ben je eerlijk, open en trouw aan jezelf, dan ontstaat er een transparantie in je die je ook naar buiten toe uitstraalt. Je kunt gaan vertrouwen op je eigen intuïtie.

Yama's

morele weigeringen

Asteye | niet stelen

Het gaat hier niet per se om het stelen van materialen. Ook deze yama mag je subtieler interpreteren. Denk bijvoorbeeld aan te laat komen en daarmee stelen van iemands tijd. Of een steengoed idee van iemand stelen en vervolgens met de eer strijken. Je kunt deze yama ook omdraaien door te zeggen dat dit de yama is van de generositeit: de vrijgevigheid om alles wat je hebt te delen met anderen.

Brahmacharya | kuisheid

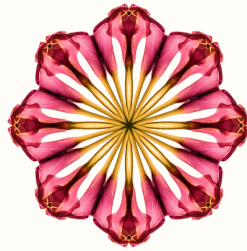
De yama met misschien wel de meeste discussie. Hier hoef je niet te denken aan het celibaat. Het staat voor liefde voor het allerhoogste, het goddelijke. Het is het verheffen van je aandacht naar hogere spirituele waarden. Het wordt vaak vertaald met kuisheid of onthouding. Sommigen denken dat hiermee (lang geleden) de misvatting is gecreëerd: seks is fout. Terwijl seks een belangrijk onderdeel van het leven is. Als je dat gaat ontkennen, ontken je een belangrijk deel van jezelf. Het gaat erom je seksuele (dierlijke) begeerte in te dammen, zelfbeteugeling. Je niet laten meeslepen door obsessies.

Aparigraha | geen begeerte

Deze yama sluit naadloos aan bij de vorige: je wensen en verlangen beteugelen. Je kunt heel concreet aan materiële zaken denken. Begin ermee om je verlangen uit te stellen en kijk wat er gebeurt. Je kunt bij aparigraha ook denken aan afstand doen van de beelden die je van jezelf hebt: ik heb een belangrijke functie, dus tel ik mee en ben ik onmisbaar. Misschien heb je inderdaad een hoge positie in een organisatie, maar het is goed om erbij stil te staan dat je zonder je collega's niets tot stand brengt. Niet begeren is een actief proces waarbij je oude vastgeroeste patronen (samskara's) probeert te doorbreken. Het uiteindelijke doel is je pure zelf tevoorschijn halen.

2

Niyama's zelfobservatie door discipline



De tweede trede beschrijft vijf essentiële zelfobservaties. Yama is dat wat je nalaat en Niyama is dat wat je juist wél doet. Het zijn gedragsregels, op het individu van toepassing, van zelfcontrole en discipline.

De 5 zelfobservaties zijn:

- Saucha
- Santosha
- Tapas
- Swadhaya
- Ishwara pranidhana

Saucha | zuiverheid

Met Saucha werk je eraan je eigen puurheid naar boven te krijgen. Bij zuiverheid denken we in eerste instantie aan een schoon lichaam. Het verzorgen van je lijf is inderdaad een eerste stap naar zuiverheid. Ons lichaam mag dan weliswaar vergankelijk zijn of in yogatermen 'een tijdelijk onderkomen', het is tegelijkertijd de tempel van het goddelijke, waarin je geest spiritueel kan groeien. Een goede verzorging bestaat niet alleen uit wassen en schone kleren dragen. Het betekent ook dat je volwaardig voedsel eet, regelmatig vast en jezelf rust gunt. De fysieke zuiverheid train je in de asana's en pranayama (ademhaling of energiebeheersing). Misschien belangrijker: is het zuiveren van de geest en emoties als haat, woede, lust, hebberigheid en onzuivere gedachten.

2

Niyama's zelfobservatie door discipline

Santosha | tevredenheid

Als je tevreden bent met wat je op dit moment hebt en hoe het leven zich aan je toont, dan ben je in balans. Niet alleen tevreden zijn met je nieuwste aankoop of met grote cijfers op je bankrekening, maar met alles wat zich aandient. Dus ook santosha voelen als je geen geld hebt, of als je kind blijft zitten. Ontevredenheid vertroebelt je concentratie. Een houding van tevredenheid kun je jezelf aanleren. Een belangrijke regel hierbij is: heb géén verwachtingen - niet van mensen, maar bijvoorbeeld ook niet van de uitkomst van je handelen. Verwacht dus geen bedankje omdat je drie weken lang de kat van de burens verzorgd. Dit betekent overigens niet dat je gelaten alles maar over je heen moet laten komen. Toon compassie. Is het nodig om dingen te veranderen, zet je daar dan voor in. Lukt het niet? Accepteer het. Je kunt deze niyama ook opvatten als een pleidooi om te leven in het hier en nu. Alles wat we nodig hebben, is besloten in het moment zelf, of dat nu moeilijk is of niet.

Tapas | soberheid

Tapas betekent branden, pijn lijden of schijnen. Onder alle omstandigheden is er een brandend vuurtje nodig om het hogere doel van het leven na te streven. Zelfdiscipline en volharding zijn van enorm belang. Tapas is de bewuste moeite om de eenwording met het Goddelijke na te streven en alle verlangens die in de weg staan te verbranden. Het leven zonder tapas, zo stelt Iyengar, is als een hart zonder liefde. Er zijn drie soorten tapas: lichamelijke tapas, tapas van de spraak en geestelijke tapas. Brahmacharya (geheelonthouding) en ahimsa (geweldloosheid) zijn lichamelijke tapas. Tapas van spraak zijn zachtheid in taal en woord, de waarheid spreken en het niet-slecht spreken over anderen. Het ontwikkelen van een mentale attitude waarbij men rustig blijft bij zowel vreugde, stress en verdrietige omstandigheden en zelfcontrole op die gebieden is geestelijke tapas. Door tapas ontstaat moed, wijsheid, integriteit en simpelheid, alsmede een sterk lichaam, geest en karakter.

2

Niyama's zelfobservatie door discipline

Swadhaya | zelfstudie

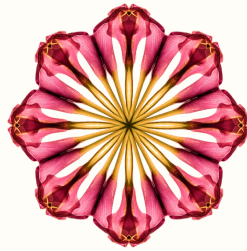
De vierde niyama houdt zelfstudie of zelfonderzoek in. De eerste stap hiertoe is het daadwerkelijk bestuderen van de heilige Schriften. Al is yoga gericht op kennis door ervaren, intellectuele ontwikkeling kan een goede basis zijn om het leven te begrijpen. Door te reflecteren, doe je aan zelfstudie en zo dring je door tot de kern van je eigen wezen. Deze studie gaat om alert worden. Deze studie gaat om weer contact maken met dat wat we zuivere intuïtie noemen. Deze studie gaat om het weer leren ervaren, luisteren, om waar te nemen zonder te interpreteren. Deze studie is een studie in het herkennen van alle mechanismen van de mind, waarbij eerlijkheid een eerste vereiste is.

Ishwara pranidhana | overgave

Volgens de Dikke Van Dale betekent overgave zowel 'onderwerping' als 'toewijding'. Je geeft je zonder er iets voor terug te verlangen. Je doet wat juist is - al wil dat niet zeggen dat het op dat moment altijd prettig is. Soms worden bij deze niyama de bijbelse woorden 'U wil geschiede' aangehaald. Je oefent je in het opgeven van weerstanden en doet wat je behoort te doen. Jouw weg (dharma) wordt duidelijk. Je ziet wie je werkelijk bent.

3

Asana's lichamelijke houdingen



Asana's refereren aan de lichamelijke yoga (hatha-yoga). In het westen worden de asana's gezien als 'yoga' terwijl het slechts een onderdeel is, de derde stap dus.

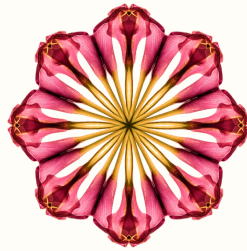
In een gemiddelde yogales wordt dan ook de meeste aandacht besteed aan lichamelijke houdingen, wat natuurlijk prima is want het is ontzettend goed voor het lichaam. De asana's zorgen voor een soepel lichaam, bevorderen je concentratie (wat helpt in je meditatie) en helpen de energie in het lichaam te harmoniseren. Het bevordert kortom de gezondheid van het fysieke lichaam.

Kun je je rust en concentratie vinden in elke houding?
Weet je het lichaam te beheersen in de asana's?
Dan zal het lichaam je niet meer in de weg zitten tijdens de volgende stappen.

Asana's kun je kortom zien als voorbereiding op de volgende stappen van het achtvoudig pad.

Pranayama

energiebeheersing



Na het beheersen van het lichaam volgt het beheersen de energiestromen van het lichaam: pranayama. Het woord pranayama bestaat uit twee delen prana en ayana.

Prana is de vitale energie bron achter alle levensactiviteiten, Ayana betekent controle. Dus Pranayama betekent: het beheersen van de vitale energie.

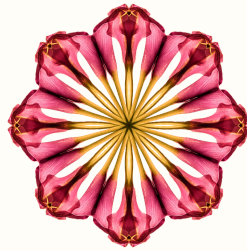
Ons leven bestaat uit bewegingen op verschillende niveau's: fysiek, mentaal, emotioneel, intellectueel en spiritueel. Door het beoefenen en bestuderen van pranayama leer je deze bewegingen te beheersen.

Op het fysieke niveau stimuleert de Prana de cellen om zuurstof en glucose uit het bloed te halen, Prana is de energiebron achter alle activiteiten van ons lichaam.

Wat de geest betreft: Prana controleert het fysieke en de fysieke en emotionele activiteiten. Onze geest heeft daar energie voor nodig, Prana is eveneens de energiebron voor onze emoties.

5

Pratyahara terugtrekken van de zintuigen



Pratyahara is het vijfde component van de yoga en het is de eerste stap in het meditatieproces. Er zijn drie stadia in meditatie: het terugtrekken van de zintuigen (Pratyahara), concentratie (Dharana) en meditatie (Dhyana).

‘Als de geest in staat is om het waarnemen van geur, geluid, gevoel, vorm en smaak te overstijgen en tegelijkertijd het bewustzijn te laten functioneren rond één punt’. Dit is volgens Patanjali meditatie.

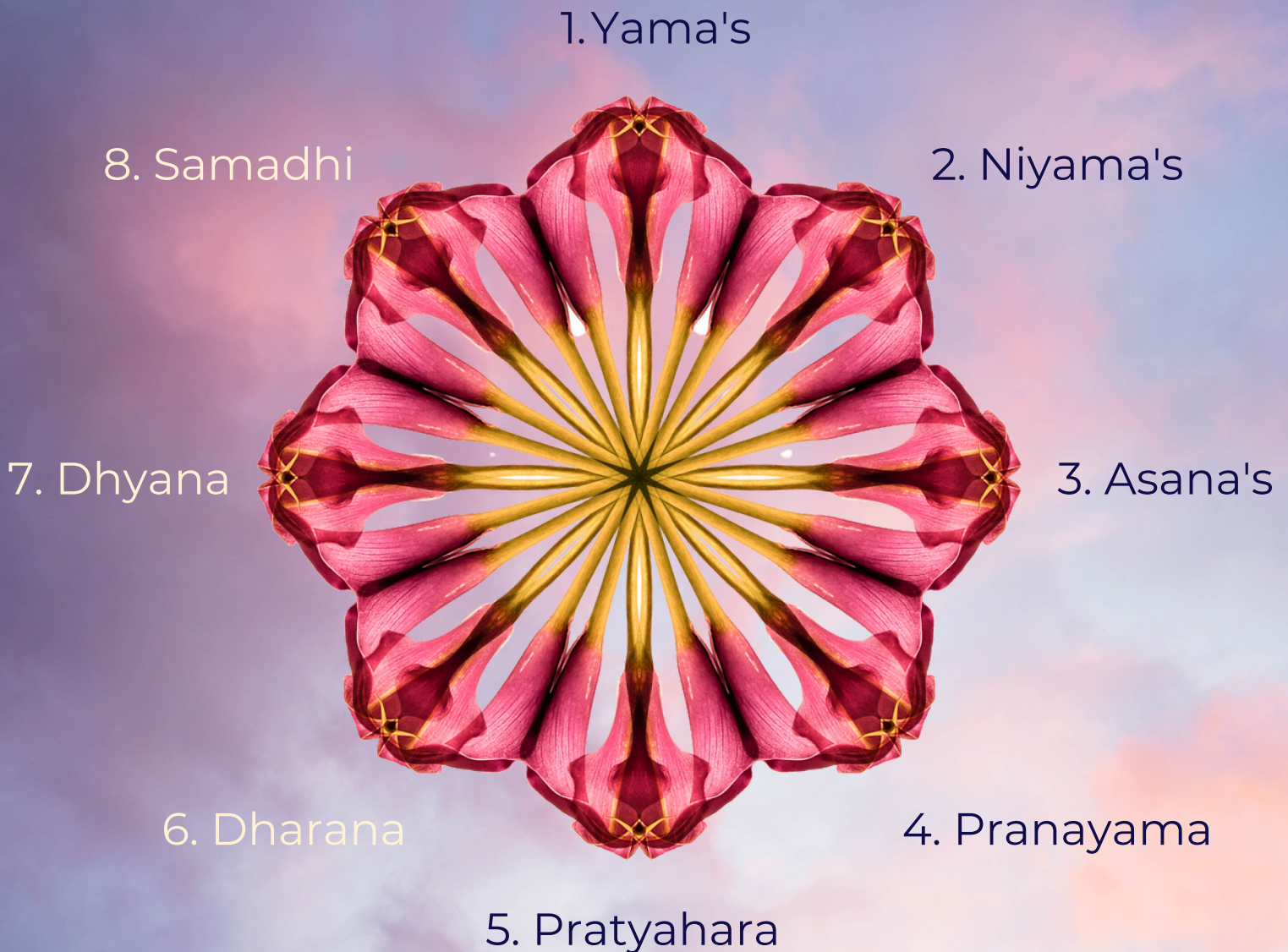
Het doel van Pratyahara is de zintuigen te verinnerlijken en de impressies van de communicatie tussen de zintuigen en het brein te elimineren. Vanaf de geboorte word je geconditioneerd om je bewust te zijn van de buitenwereld. Het doel van Pratyahara is om je bewustzijn te verinnerlijken. Pratyahara bereidt de volgende twee stappen voor: Dharana (concentratie op een voorwerp) en Dhyana (meditatie). Om je te kunnen concentreren of om te mediteren moet je het obstakel van een verstoorde geest uit de weg ruimen. De geest ontvangt voortdurend impulsen en informatie van de buitenwereld via de zintuigen. Deze impulsen zijn voedsel voor de geest. Onze hele zijn is grotendeels gericht op uiterlijke ervaringen. Het is daarom een flinke kluif om de geest naar binnen te richten.

One step at the time ...

Naar binnen stappen

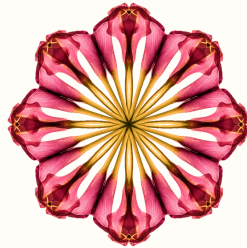
De laatste drie stappen, Dharana, Dhyana en Samadhi, zijn innerlijk in vergelijking tot de vorige vijf stappen.

De vorige stappen kan je als voorbereiding op deze laatste drie stappen zien.



6

Dharana eenduidige concentratie



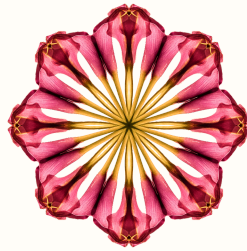
De volgende stap is Dharana en is een eenduidige concentratie op een voorwerp. Het is de oefening om het denken binnen een bepaalde ruimte te houden, zonder afgeleid te worden.

Zodra verinnerlijking van de zintuigen (Pratyahara) tot stand komt, kun je leren de zintuigen te richten op een centraal punt of voorwerp. De zesde trede dwingt je te concentreren tot je gedachten stilvallen.

Het Sanskriete woord dha betekent 'ondersteunen' en de laatste twee treden zijn hierop gebaseerd. Dharana betekent iets in de geest houden, namelijk één ding.

7

Dhyana meditatie



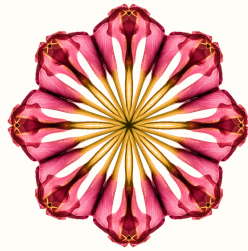
Dharana vloeit over in Dhyana.

Het is de denkgeest zonder onderbreking gericht houden op het gekozen object. Dat kan ook een mantra of sutra zijn. Het gaat hier om het ononderbroken zijn van de aandacht. Dan is er pas sprake van meditatie (volgens Patanjali). Anders spreekt hij van concentratie.

Dharana en Dhyana zijn niet goed te scheiden. Wie in deze fase is kan één ding in de geest vasthouden en alle gedachtenkracht op dat ene ding gericht houden. Dan gaat Dharana over in Dhyana, de feitelijke meditatie. Dit brengt je tot de laatste stap.

8

Samadhi het weten



Je bent in Samadhi, de laatste stap, als er alleen maar bewustzijn is van het object en het besef van de waarnemer (en het denken) verdwenen is.

Het waarnemen wordt niet gekoppeld aan een ik. Het denken kleurt het object niet meer. Het object wordt ervaren in haar ware gedaante.

Wanneer je de eerste zeven treden bestudeert hebt, kom je in een uitgebalanceerde geestestoestand waarin je het eeuwige zult ervaren. Sama betekent 'gelijk' en dhi 'denken'. Een buitengewone zijns-ervaring. Samadhi kent weer verschillende fasen, waarin verschillende ervaringen optreden. Problemen lossen op. Het zijn ervaringen die voorbij al het lijden gaan.

De uiteindelijke Samadhi is een staat voorbij alle ervaringen. Je bent in staat van 'Verlichting'.



Het 8-voudige pad van Yoga en de Ajna Tempel

Verder verdiepen?

Misschien heb je na het lezen van dit e-book zin om je in meer aspecten dan alleen fysieke houdingen te verdiepen. Er zijn veel boeken over geschreven en er is veel te vinden op internet.

Naast het lezen en filosoferen gaat het vooral ook over de beoefening. Bij de Ajna Tempel vind je een uitgebreide videotheek met yogalessen en meditaties. Ga vooral zelf aan de slag en ontdek wat yoga voor jou kan betekenen.

Ben je al lid van onze nieuwsbrief? Eens per maand ontvang je dan alle nieuwtjes in je mailbox.



www.ajnatempel.nl



[aanmelden nieuwsbrief](#)

Bronnen

- Yogamade.nl
- Pranayoga.be
- Yoga-Sutra's van Patanjali, spiritualiteit op zakformaat
- Yoga Sutra's volgens Ajita