

# 7 Yogi Paden

De zeven levenswegen of -levenshoudingen van een Yogi.

*"Practice meditation.  
You'll find that you are  
carrying within your heart  
a portable paradise."*

*~ Paramahansa Yogananda*



## 1. HATHA Yoga

Het is de Hatha Yoga die in het Westen het meest is bekend. Deze is vooral op het **lichamelijke gericht**. Men kan hierin echter verder gaan en dan wordt het een eerste stap op de spirituele weg. Een gezonde geest in een gezond lichaam heeft hier zijn volle betekenis. We willen echter het woordje 'geest' vervangen door 'ziel'. Het lichaam is de tempel waarin God (de ziel) in de mens woont.

De eerste spirituele stap bij de Hatha Yoga houdt in dat het **prana** (pos.) als levensenergie en de **apana** (neg. of tegenpool) beter door de nadi's (kanalen) kunnen stromen. Er zijn er vele, maar hoofdzakelijk drie. De voornaamste nadi is de **shushumna** in de wervelkolom, de **ida** (vrouwelijk) en de **pingale** (mannelijk) lopen spiraalgewijs om de sushumna terwijl ze de chakra's kruisen.

De energiestromen die in het kanaalsysteem van de nadi's lopen worden gereguleerd door energiecentra, **chakra's** genaamd. De chakra's verbinden de verschillende lichamen met elkaar en kunnen de subtiele prana transformeren van het ene naar het andere lichaam (van heel fijnstoffelijk naar ons grofstoffelijk lichaam).

Door bepaalde ademhalingstechnieken (pranayama) wordt de prana overvloedig opgenomen. Onder die druk wordt de kundalini, die

ligt opgerold aan de basis van de wervelkolom en waar de primaire levenskracht verblijft, naar boven gestuurd. In zijn voortgang wekt de prana de verschillende chakra's op en bereikt uiteindelijk de kruinchakra (sahasrara) die **éénwording met God (samadhi)** mogelijk maakt.



## 2. KARMA Yoga

Karma is een handeling stellen, men brengt een oorzaak in beweging die steeds een gevolg kent. Karma Yoga is de onbaatzuchtige dienst zowel op het materiële als op het geestelijke vlak.

Een Yogi handelt zonder gehechtheid aan de resultaten, met het bewustzijn dat het God zelf is die in hem handelt. God kan door ons handelen (indien we dit toelaten) omdat onze ziel een 'deel' is van God, in de holistische betekenis; d.w.z. dat in het deel de totaliteit aanwezig is.

Karma Yoga heeft overeenkomst met de eerste en tweede Yogadiscipline van Meester Patanjali (2e eeuw voor Jezus). **Yama** is de onthouding van slecht gedrag en **niyama** is het beoefenen van deugdzame handelingen.

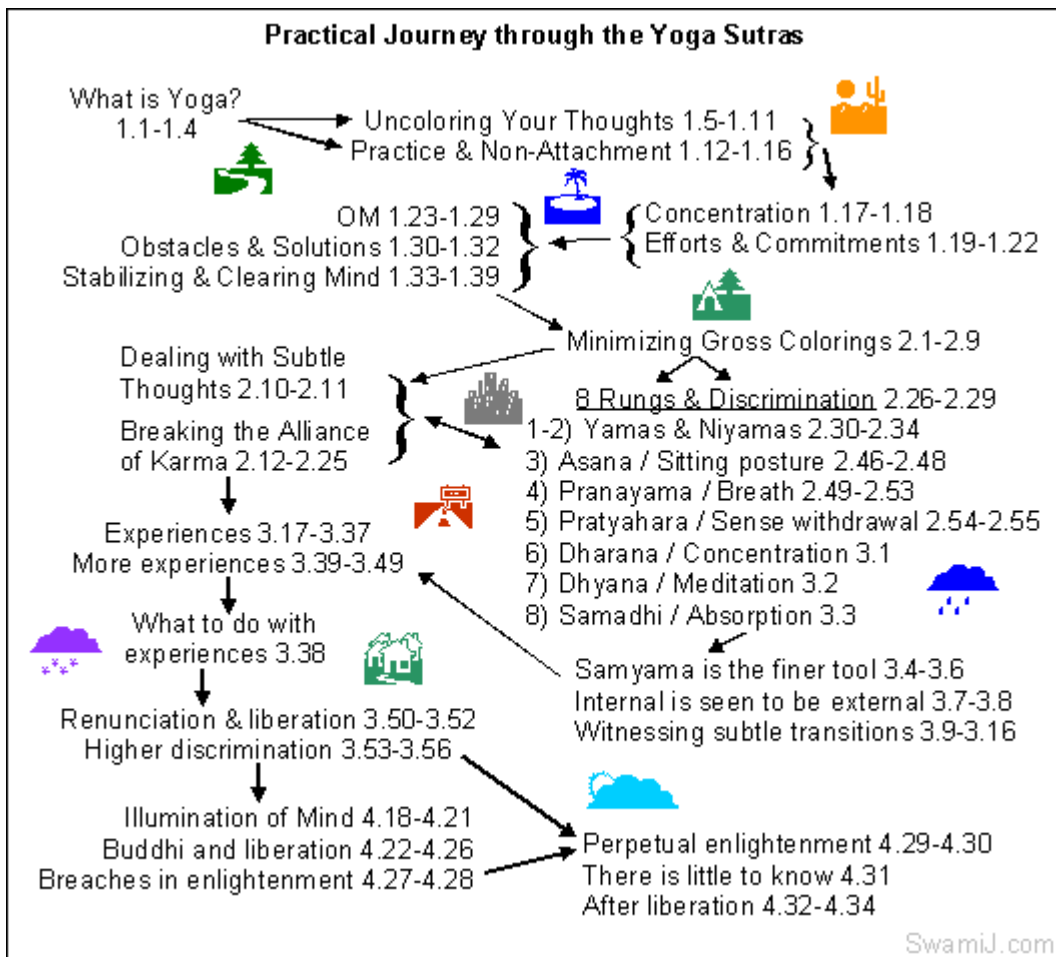
Normaal gesproken oefent de bewuste geest een zekere mate van controle uit over het onbewuste. Onbewuste impulsieve verlangens zoals eetlust, seksueel verlangen, emotionele gehechtheid, enz... zijn voortdurend aan het werk en beïnvloeden sterk het bewuste.

Alleen mensen die bewust zichzelf kunnen beheersen kunnen een geestelijke stabiliteit bereiken en een juiste balans tussen

de bewuste en onbewuste gebieden van de geest. Zonder die balans is spiritualiteit met behulp van concentratie en meditatie onmogelijk. Yama en niyama zijn onontbeerlijke voorwaarden voor vooruitgang in de Yogapraktijk. Agressie, woede, jaloersheid, hebzucht, gehechtheid, seksuele passie, onbeheerstheid, trots, enz... zijn stoorzenders die de innerlijke vrede storen en godservaring bemoeilijken of onmogelijk maken.

Niyama wordt in verband gebracht met de **drie guna's** of **levenskwaliteiten**. Deze zijn sattva (sereniteit, kalmte, kennis en inzicht), rajas (activiteit, begeestering) en tamas (passiviteit, traagheid, onverschilligheid, lusteloosheid). Bij een karma Yogi heeft de **sattva-kwaliteit** steeds de bovenhand.

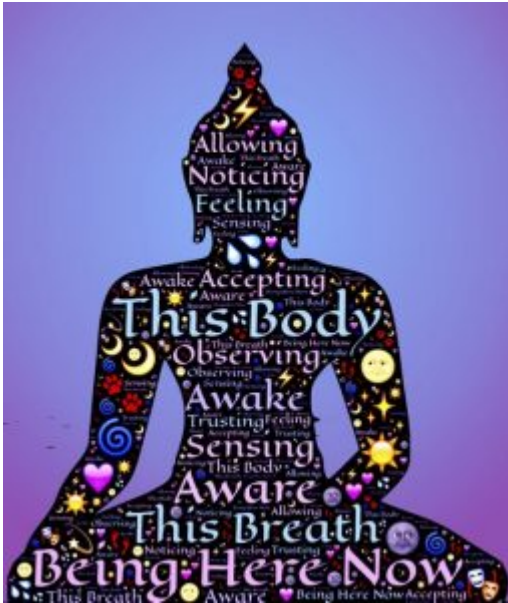
Binnen het Hindoeïsme hecht men zeer veel belang aan de menselijke waarden. Deze hebben een zeer logische opbouw. Vooreerst hebben we het zoeken naar waarheid, zoeken naar datgene wat absoluut, blijvend, **onvergankelijk** is (**1e waarde**). Het vinden van deze wijsheid zal de mens helpen zijn gedrag hierop af te stemmen, d.i. **juist gedrag** (**2e waarde**). Wanneer men juist handelt, leidt dit naar **innerlijke vrede** (**3e waarde**). Deze vrede zal het de mens mogelijk maken **waarachtig lief te hebben** (**4e waarde**). Dit zal leiden tot **éénheid** met het **Al**.



### 3. MANTRA Yoga

Een Yogi streeft er naar zijn bewustzijn zoveel mogelijk op God te richten. Een goed hulpmiddel hiertoe is het **herhalen van een (wortel) woord**, d.i. een mantra. Dit kan bv. Aum zijn of Hong-Sau, de naam van God, van een Meester of een heilige. Er zijn zo veel 'verloren momenten' waar dit mogelijk is, zoals op wandelingen, op trein en bus, enz... Elk kan voor zichzelf nog zoveel momenten vinden. Een Yogi vermijdt uren over zinloze dingen te praten, het is puur tijdverlies en men kan deze tijd positief gebruiken door aan God te denken.

Een variante hiervan zijn de **sankirtans**, dit is hetzelfde maar in zang; het zachtjes herhalen van een mantra in muzikale vorm. Muziek, zowel uit West als Oost kan in algemene zin door haar trillingen de ziel op een hoger niveau tillen.

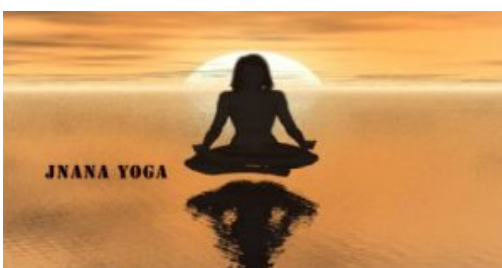


#### 4. BHAKTI Yoga

Bhakti is devotie, d.i. **liefde tot God**. In de bhakti Yoga beleeft men liefde in een zeer brede, totaal algemene context. Men erkent God uiteraard in gebed en meditatie maar ook in elk ding, in elk schepsel, in de levensomstandigheden zowel in tegenspoed als in voorspoed.

Het is niet alleen het erkennen maar vooral het liefhebben van God doorheen de uiterlijke wereld. God is immers in alles aanwezig als immanente kracht, d.i. het Paramatma.

In het christendom kent men deze beleving als 'hyrofanie'. Hyrofanie betekent, het heilige (hyros) dat verschijnt (fanisch) langs de binnenwereldse dingen. Hij die de bhakti yoga beleeft, komt langzaam tot **éénheid met het Paramatma** (de universele Logos).



#### 5. JNANA Yoga

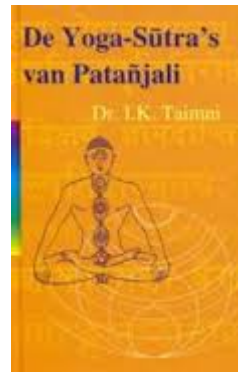
Dit is het **pad van wijsheid** als resultaat van studie, bezinning en meditatie, met nadruk op toepassing door een intelligent onderscheid te maken in het streven naar de realisatie. Het is heel belangrijk dat wij een waardeschaal hanteren voor al de dingen die naar ons toekomen en met een intuïtieve (boeddhi), maar ook op een verstandelijk wijze hierop reageren.



## 6. RAJA Yoga

Dit is het koninklijke pad van de Yogi. Een raja yogi stijgt uit boven de zintuigen, de materiële wereld, boven het ego, de omstandigheden, enz...

Hij beleeft het leven als een droom, de uiterlijke verschijningsvormen als een misleidende waanvoorstelling of maya. Alleen onze gerichtheid op de geestelijke werelden en God is reëel, blijvend en dus geen droom. Iemand die streeft naar zelfverwerkelijking leidt een soort dubbel leven; hij blijft nauwgezet zijn werk verrichten in de 'wereld', maar is volledig gericht op de 'hemel'. **Leef in de wereld maar niet van de wereld.** Vaar met het bootje op het water, maar laat er het water niet in.



## 7. KRIYA Yoga

Kriya yoga is door een kleine kring van Meesters en hun leerlingen reeds duizenden jaren bekend. Er wordt reeds in de Bhagavad Gita toespeling op gemaakt. Het is een geavanceerde vorm van raja Yoga.

Het is systematisch samengesteld door **Meester Patanjali** en combineert de essentie van alle andere yogi-wegen. Kriya is een handeling die **vereniging** met het '**Oneindige Bewustzijn**' mogelijk maakt. Door de techniek van kriya worden we in staat gesteld geleidelijk aan de activiteiten van hart en longen op natuurlijke wijze te vertragen. Gradueel kunnen we zo hogere niveaus van bewustzijn bereiken en na een tijd (afhankelijk van het karmisch niveau en de discipline) een glimp van de gelukzaligheid van God ervaren.

# Patanjali's 8 Limbs of Yoga

