

VERENIGING
"ORDE DER VERDRAAGZAMEN"

Kon. Goedgekeurd d.d. 22 februari 1958, nr. 58

GEVESTIGD TE 'S-GRAVENHAGE



Giro no. 468874 t.n.v. de Penningm. der "ODV", DEN HAAG

Secretariaat: Graaf Willem de Rijkelaan 15 Leidschendam Tel: 01761 - 5154

16 jaarg u 43

14 juli 1972

x in de kantlijn betekent de vraag

- " " " " het antwoord

Goeden avond, vrienden.

Allereerst de bekende waarschuwing: Wij zijn niet alwetend of onfeilbaar, denkt dus zelf na. Ons onderwerp is aan het begin van het verenigingsjaar door u gesteld ,n.l.

Y O G A

Nu is yoga misschien wel een der minst begrepen takken van oosters denken in Europa. Er zijn heel wat yoga-scholen en zelfs vele gediplomeerde yogaleraren. Je weet wel niet, waar zij hun diploma vandaan hebben, maar zij zijn er. Er zijn in het westen zelfs meer scholen, die pretenderen U yoga te leren dan in Azie. Maar wanneer de doorsnee-europeaan met dit alles wordt gekonfronteerd, zo denkt hij onwillekeurig aan vermageringsgymnastiek voor dames met geestelijke achtergronden.

Want het is een kwestie van lichaamsoefeningen, lichaamsbeheersing. Veel verder komt men gemeenlijk niet. Nu dacht ik, dat u over dit alles zonder enige moeite voldoende zoudt kunnen leren. Er zijn zoveel boekjes over de hatha-yoga, dat ik mij daarmee niet verder bezig meen te behoeven houden.

Ik zal daarom allereerst ingaan op de achtergronden, die in het yoga een hoofdrol spelen. Er zijn heel veel verschillende soorten en met andere namen aangeduide scholen voor Yoga. Bij nadere beschouwing blijkt echter, dat het doel daarvan ongeveer gelijk is, terwijl ook de techniek, die men gebruikt, vergelijkbaar blijft.

Wij moeten het ons ongeveer als volgt voorstellen: De mens leeft op deze wereld, een wereld, die vol is van allerehande misleidingen. Het grootste deel van deze misleidingen komt uit hemzelf voort.

Wanneer de mens bereid is, afstand te nemen van zijn eigen denken en bewustzijn en zo deze zelfmisleidingen te beschouwen - wat inhoudt, dat hij de daartoe noodzakelijke innerlijke rust en lichamelijke ontspanning moet weten te bereiken - zo komt er een ogenblik, dat hij ook op mentaal vlak meer werkelijkheidszin krijgt en zo tot een werkelijke, niet meer zo gemakkelijk te verstoren innerlijke rust komt.

Het is echter niet zo eenvoudig deze toestand te bereiken. Men heeft daarbij hulp nodig. Daarom spreken wij van twee fasen hierin: allereerst het vinden van deze innerlijke rust onder leiding en met assistentie, daarna deze zelfde rust, nu geheel zelfstandig bereikt en beheerst.

Heb je dit eenmaal voor jezelf waargemaakt en beheers je dit voldoende, dan moet je verder gaan. Want boven het mentale, dat geënt is op de zuiver stoffelijke wereld, ligt een geestelijke wereld, die wij ons het beste voor kunnen stellen als bevolkt zijnde door goden, demonen en astrale wezens.

Ook deze wereld moeten wij overwinnen. Om dit te bereiken dienen wij ook deze wereld bewust te belevén en te beschouwen. Er volgt dus weer een periode, waarop wij allereerst proberen te zien, te begrijpen, te weten, wat er hier nu werkelijk aan de hand is, hoe wijzelf tegenover de invloeden en krachten van deze wereld staan.

Ook hier komt een ogenblik, waarop wij kunnen beseffen, dat dit alles op zich onbelangrijk is en dat het ons, zonder onze toelating, onze persoonlijke binding daarmede, niets kan doen. Ook in deze fase onderscheiden wij weer twee trappen: eerst bereikt men de vrijheid en rust tegenover deze wereld met hulp, daarna zelfstandig en krachtens eigen beheersing.

Er volgt een derde stage en eerst dit is werkelijk interessant vanuit ons geestelijk standpunt: Wanneer de mens zijn mentale wereld tot rust weet te brengen en niet meer door de spook- en droombeelden van astrale werelden en lagere geestelijke niveaus gestoord wordt, komt voor hem een eerste maal een werkelijke konfrontatie met het licht. Het is een konfrontatie, die nog niet betekent, dat je werkelijk op kunt gaan in dit licht. Dat is een hoogste bereiking, waaraan je nog lang niet toe bent.

Maar het licht wordt waar. Je gaat de harmonieën en verbindingen gevoelen, die tussen jou en de kosmos bestaan. Ook hier moet je weer leren afstand te nemen, van hetgeen je ervaart en ziet. In de gehele yoga-techniek legt men steeds weer de nadruk op het afstand nemen.

Eerst wanneer je weer zover bent gekomen, dat je kunt zeggen: zo is dit voor mij en zo ben ik, kun je daarmede leren werken. Al snel blijkt, dat een groot deel van de details, die in het begin zo overrompelend belangrijk schijnen te zijn, wegvallen.

Dan ontstaat een vorm van geestelijke sereniteit, waarin ook bewuste geestelijke kontakten van velelei aard mogelijk zijn. Allereerst zal men ook hier hulp en leiding nodig hebben, na enige tijd beheers je ook deze aspecten van het ik en eigen kontakten met de wereld. Daarna kun je hetzelfde ook zonder beroep op de krachten en hulp van anderen steeds weer waarmaken. Eerst dan komt het ogenblik, dat je werkelijk

gaat zoeken naar een toestand van verlossing, een toestand , waarin je dus het gehele al probeert te beschouwen. Je wilt weten ,wat lijden werkelijk is en betekent. Je tracht het lijden van de gehele mensheid te gevoelen. Je wilt weten, wat vreugde is. Je wilt de vreugden kennen van de mensen, de goden en de dieren. Je wilt weten, wat licht en duister betekenen, maar dan gezien, zoals dezen voor de gehele wereld, ja, voor de gehele kosmos bestaan en betekenis hebben.

Je dringt door in het denken en leven van geestelijke werelden en probeert voor jezelf uit te maken, wat hier nu in feite aan de hand is. Dan komt er een ogenblik, waarop je, in het begin al weer met de hulp van anderen, zover kunt komen, dat je dit geheel durft aanvaarden, jezelf niet meer buiten het andere wilt stellen, maar dit aanvaardt als deel van eigen zijn en wezen.

Hierdoor ontstaat, wat men de fase van kosmische harmonie kunt noemen, een toestand van beseffende daadloosheid, die al heel dicht komt bij Nirwana.

Heeft men dit bewust en zelfstandig leren bereiken, dan blijft nog maar een enkele fase over: Men leert de onbelangrijkheid beseffen van alle uiting en komt tot het beschouwen van de essentie van al het zijnde.

Deze moeilijkste fase wordt over het algemeen voorafgegaan door een drietal stages, waarbij men op verschillende wijzen hulp krijgt uit hogere krachten en werelden. Heeft men echter deze proeven goed doorlopen, dan komt men tot een eenheid met iets, wat voor de mens vormloos is en dat a.h.w. het alomvattende is voor alle tijd en ruimte.

Hier moet men dan zover komen, dat deze toestand door eigen wil en kracht steeds herwonnen en verlaten kan worden. Het doel, dat men zich bij dit alles stelt, kan natuurlijk zeer verschillend zijn.

Sommigen zoeken alleen maar het licht te leren kennen, terwijl anderen eerder het karma willen leren zien en beheersen. Zij willen de samenhangen van oorzaak en gevolg doorgronden in hun uiterste betekenis, met het doel zich zo vrij te maken van al, wat het ketent aan het voortdurend kerende en zich herhalende rad des levens.

Weer anderen zoeken in yoga in de eerste plaats een soort macht te vinden en ook dit kan bereikt worden. Yoga is een vorm van daadwerkelijk beoefende filosofie die met een enkel basisstelsel eigenlijk een ontelbaar aantal verschillende mogelijkheden, doeleinden en bereikingen kent.

Het is heus niet zo, dat u, om in al de verschillende vormen van yoga werkelijk iets te kunnen bereiken, eerst alle assana's moet kennen en beheersen. Het is ook niet zo, dat een kennen en beheersen van alle assana's zonder meer betekent, dat je nu ook iets zult bereiken.

Alleen wanneer je lichaam en geest leert beheersen, zodat je je er werkelijk meester over voelt, zelfverzekerd bent en harmonieën kunt bereiken en handhaven, zul je de doeleinden, die je nastreeft, beter kunnen bereiken. Maar de methode houdt in, dat je dit eerst kunt, wanneer je zowel je doeleinden duidelijker erkent als ook weet, wat zij betekenen voor jou en de wereld, waarin je leeft.

Ik meen, dat dit voldoende duidelijk is gesteld. Zo niet,

zo krijgt u na de pauze alle gelegenheid hierop verder in te gaan. Nu wil ik u eerst duidelijk maken, hoe dit systeem tot stand kon komen.

Om de wereld, waaruit het voortkwam te begrijpen, dienen wij ons te realiseren, dat India het land is van de vele, vele goden, gaande van de devi's, de laagsten, tot Brahman, de allerhoogste, toe.

In het denken is er sprake van een oneindige keten van krachten. In het midden daarvan staat ergens de mens. Zoals wij dit o.m. in de Ramajana kunnen lezen, is de mens iemand, die niet alleen worstelt om eigen identiteit te kennen, maar bovendien gedreven wordt door een noodlot op aarde. Hij moet a.h.w. overwinnen, niet omdat hijzelf overwinnaar wil zijn, maar omdat het deel is van zijn erkende lot, van de voor hem bestaande noodzaak. Het overwinnen is dan de functie, die hij in het leven te verrichten heeft.

Het geloof aan de functionaliteit van het ik binnen een totaal, is de basis van praktisch alle brahmaanse leringen en alle hindoeïfilosofie. Wanneer later hier de verrijking en hernieuwing komt van het boeddhistisch denken, zo blijft nog steeds op de achtergrond het beeld bestaan van een geheel eigen plaats van het ik, een geheel eigen deelname aan een volmaakt geheel, waaraan je je niet kunt onttrekken.

Ook de sociale achtergronden van het leven bracht de mens er toe niet slechts na te denken over zichzelf en de eigen achtergronden, maar evenzeer over de wereld. U leeft in een maatschappij, waarin zelfs de grootste kluns nog wel eens ministerpresident zou kunnen worden, waarin een ieder alles schijnt te kunnen bereiken. Je kunt volgens de westerse tradities het zelfs van krantenjongen tot millionair brengen, wanneer je maar bereid bent over lijken te gaan.

U hebt daarom geen begrip, voor de vast en onveranderlijk voortgaande klok van het leven, die een standenmaatschappij beheerst. Alles is geregeld en vastgelegd in wetten, tot zelfs de regels, volgens welke steeds in dezelfde volgorde stand na stand aan de top van de maatschappij komt en weer terugkeert tot onbelangrijkheid.

Vandaag heersen de priesters, de wijzen, de brahmanen. Maar morgen heersen reeds de krijgers en overmorgen heersen de neringdoenden. Daarna komen de boeren, die op hun beurt weer worden afgelost door de priesters. Zo draait het rad eeuwig verder, een rad gevormd door standen, die geheel in zichzelf behouden zijn, waar niemand eigenlijk uit kan komen. Voor een enkeling misschien bestaat de mogelijkheid van stand te veranderen, maar groot is die mogelijkheid zeker niet, ook al door de regels, die gelden in de gemeenschap. Zo voel je je te voren bepaald, vastgebonden aan een rad van noodlot, waarvan je je niet los kunt maken.

Maar juist, wanneer je zo sterk gebonden bent aan allereerste gebruiken en denkbeelden, aan een zo strenge maatschappelijke ordening, is de neiging, om de vrijheid geestelijk te zoeken, groot. Deze was dan ook in het door tradities beheerste Azië lange tijd veel groter dan in het westen.

Ook de materiële zaken waren voor het ik minder belangrijk. Gevoelens speelden meestal voor de mensen een grotere rol dan bezittingen, al is dit laatste helaas nu aan het veranderen.

In het verleden van Azië waren koningen en keizers niet alleen of in de eerste plaats heersers en krijgers. Zij waren vaak eerder filosofen, die hun macht zagen als een door het noodlot bepaalde functie. Ik denk hier aan een van de grootten onder hen : Asoka. Want deze Asoka was een groot denker , die met zijn innerlijke belevingen en stellingen zelfs kwam tot het scheppen zelfs van Brāhma en de uiteindelijke zinloosheid daarvan.

Deze menselijke samenleving, deze denkers, deze gehele wereld, vormt de achtergrond, waartegen men de yoga, het bestaan van de yogaschool, het werken en streven van de yogin dient te zien.

Want wanneer ik mij ga oefenen en ga toeleggen op het geestelijke, zo heb ik mij daarmee niet onttrokken aan mijn stoffelijke functies, Er kan nog altijd een noodlot komen, dat mij dwingt te handelen. Maar ik zal alleen handelen, omdat ik gedwongen word en beseffen, dat dit handelen valt buiten mijn persoonlijke aansprakelijkheden. Ik wil dan niet meer zelf handelen en vanuit mijzelf bereiken en waarmaken, maar zoek steeds weer een kosmische harmonie te kennen. Het gehele wezen gaat steeds meer uit naar het geestelijke.

Mede daarom zoekt men naar het minimum van stoffelijke acties en noodzaken, want men beseft zeer wel, dat juist, wanneer het lichaam geheel ontspannen kan rusten, de geest actief kan worden.

De houdingen, die men gebruikt, die overigens voor de westerling vaak verwrongen en vreemd aandoen, zijn over het algemeen houdingen, gebaseerd op wijzen van zich bewegen, rusten enz., die wij als normaal nog nu zelfs bij vele natuurvolkereen tegen zullen komen.

Ik wil daarmee maar zeggen, dat men de assana's vooral niet moet zien als een onnatuurlijke en verwrongen discipline, waarbij men stoffelijke ongemakken wil binden aan geestelijke oefeningen.

Wanneer wij de z.g. ooievaars of staande assana bezien, waarbij, zoals u weet, een van de benen wordt opgetrokken en de voet tegen de dij van het staande been wordt gebracht , zo hebben wij te maken met een rusthouding, die wij nu nog bij de herders van de Massai zullen terug vinden.

Wanneer men denkt aan de lotushouding , zo meent men , dat het een zeer ingewikkelde houding is, die grote beheersing vergt. Dit mag voor de westerling wel waar zijn, maar wij treffen zelfs in deze dagen nog zithoudingen aan, die hieraan practisch gelijk zijn, o.m. in de arme dorpen van India en Bangla Desh.

En denk eens aan de kopstanden, die zo buitengewoon populair zijn. U weet wel, dat voor vele nederlanders een yogi iemand is, die op zijn kop staat - waarbij ik op wil merken, dat in uw land zoveel op zijn kop schijnt te staan , dat de mogelijkheid groot is, dat juist die yogi dan alles goed ziet.

Maar de hoofd en schouderstanden zijn gebaseerd op een rusthouding, die zelfs gebruikt werd door de lamden van Tibet, speciaal de golumpen(?), die snelgaande monniken gebruikten dergelijke houdingen om zich in zeer korte tijd te herstellen van grote inspanningen. Maar ook de vierdaagse loper met ervaring legt bij voorkeur om te rusten de benen

zo veel mogelijk omhoog en gebruikt, indien voldoende steun daarvoor ontbreekt, de schouderstand.

Vele van de uitzonderlijke houdingen, die men assana's noemt, blijken dus in wezen nogal normaal te zijn en daadwerkelijk door gewone mensen voor ontspanning gebruikt te worden. Natuurlijk gaat de yoga wel verder dan dit.

Bij vele houdingen valt op, dat verschillende delen van het lichaam met elkaar in contact worden gebracht op een bepaalde wijze. Dit doet meestal nogal kunstmatig aan, evenals de stelling, dat zo bepaalde zenuwstromen op de juiste wijze gesloten worden.

Toch schijnen anderen er ook zo over te hebben gedacht, ofschoon yoga hen waarschijnlijk geheel vreemd was. Zo vinden wij in een handleiding voor het toedienen van Kneipp-kuren vermeld, dat "het goed is, dat de patiënt tijdens de koude afwassingen een houding aanneemt, waarbij de armen gekruist worden of beter nog, de handpalmen tegen elkander zijn geplaatst. Dit ter bevordering van de zenuwstromen, die door de versterkte bloedsomloop reeds gestimuleerd worden. Nogmaals: Ik zeg dit niet, dit werd rond 1890 door de een of andere dokter beweerd in verband met de Kneipp-kuur.

Indien je al die assana's nagaat, zijn er dus heel wat zaken te vinden, waarvan je zegt: dat is toch eigenlijk wel logisch. Er zijn oefeningen, die wij op het ogenblik ook weer in gebruik zien komen bij training van para's. Dezen hebben ten doel het evenwichtsgevoel te versterken en de mensen een groter gevoel van zelfvertrouwen bij te brengen.

Andere vormen van assana's vinden wij in de moderne heilgymnastiek en bij de training van atleten terug. Denk dus niet, dat die assana's iets zeer bijzonders zijn, iets wat geheel los staat van zuiver lichamelijke en menselijke eigenschappen. De assana's zijn normaal gegroeid uit erkenningen omtrent hun nut. Deze houdingen waren reeds voor het volk grotendeels natuurlijk, het was voor de mensen zeker niet moeilijk deze houdingen aan te nemen en vol te houden. Voor u is het natuurlijk iets anders: het westen bestaat, wat dat betreft, hoofdzakelijk uit stijve harken.

Neem mij deze opmerking niet kwalijk, U moogt nu wel afkeurend brommen, maar u hoort er toch werkelijk ook bij. De lenigheid en lichaamsbeheersing van mensen, die zich met allerhande zetels enz. behelpen, is nu eenmaal kleiner dan die van mensen, die zich in de meest primitieve condities behelpen, door hun lichaam zelf in de juiste houdingen te plaatsen.

De mensen hadden reeds voor er sprake van van vastgelegde houdingen bij yoga het gevoel: wanneer ik zo zit, voel ik mij geheel ontspannen, wanneer ik zo sta, voel ik mij na enige tijd zekerder van mijzelf en op deze wijze kan ik in korte tijd goed en volledig uitrusten.

Zij wisten mogelijk niets over de bloedsomloop, maar wisten wel degelijk: wanneer ik die bepaalde houding aanneem, krijg ik het gevoel, dat ik gemakkelijker kan ademen en dat ik lichter en vrijer word.

Op deze wijze is men dus tot de voorgeschreven houdingen gekomen. Maar die houdingen zijn nooit de essentie geweest van de yoga. Yoga is vooral een filosofisch systeem. Maar het doorvoeren van dit systeem, het innerlijk en werkelijk

beleven vereist lichamelijke ontspanning, een soort gelijk-richting van het zenuwstelsel ook.

Je moet zelfs in staat zijn bepaalde zwakke lichamelijke punten te versterken, opdat zij je niet storen. Zo is de lichamelijke yoga, de hatha-yoga b.v., ontstaan. Een basis-systeem, dat in zich niet doel is, maar alleen werktuig wil zijn voor de geestelijke, de filosofische en esoterische ontwikkelingen, die door yoga worden nagestreefd en mogelijk worden gemaakt.

Wanneer je probeert om dan ook nog eens na te gaan, waarom de mensen met al die yogasystemen tot meditatiemethoden zijn gekomen, die voor het westen vaak vreemd zijn en veelal een nuchterheid tonen op punten, waarbij het westen juist neigt naar exaltatie, kom je tot de konklusie: Deze yoga was een wetenschappelijk systeem, een wetenschap van de geest, die toevallig hier en daar ook met de stof te maken heeft en daarover dus ook wel het een en ander heeft geleerd. Maar het ging steeds om een benadering van de werelden van de geest.

Uit de standsgeslotenmaatschappij met enerzijds sterke gebondenheden en anderzijds vele mogelijkheden om toch een eigen weg te zoeken, kwamen impulsen, waardoor voor een ieder de geestelijke wetenschappen steeds belangrijker werden.

In een wereld, die zeer bijgelovig is, is het voor de mensen wel buitengewoon belangrijk te weten, wat de goden in feite zijn. In een wereld, die vele wonderen zit, is het voor de mens belangrijk te weten, hoe dergelijke wonderen tot stand komen, waarom zij plaatsvinden en wat zij betekenen. In een wereld, waarin je steeds weer gedreven wordt door de omstandigheden, is het buitengewoon belangrijk voor je te beseffen, waar de omstandigheden je werkelijk beheersen en dingen en op welke punten je in feite zelf handelt, mogelijk daartoe gebracht door tradities of laksheid.

Het is dit alles, wat de zoekers er toe hebben gebracht zichzelf en later ook anderen te konfronteren met de mens als een geheel, met een besef van het totale bewustzijn, dus ook van het onderbewustzijn.

De mens, die dit nastreeft, doet dit vooral in het begin door zichzelf te beschouwen. Wat er op neerkomt, dat je alles objectief tracht te bezien, wat er aan gedachten en beelden in je oprijst. De mens wil weten, wie en wat hij is en door het beschouwen van zijn gedachten, zijn persoonlijkheidsinhouden, leert hij dit beseffen. Hij meent, dat hij hierdoor beter zal begrijpen, wat hij in de wereld is, wat zijn mogelijkheden zijn en hoe hij dezen op de beste wijze waar kan maken.

Maar wanneer je eenmaal begint je diepste innerlijke roerselen te beschouwen, blijft er altijd nog een grote en onverklaarbare wereld over. Het verklaren daarvan door je te beroepen van goden, die soms ook een stoffelijke vorm aan kunnen nemen, is dan echter niet meer bevredigend. Dus zeg je: ik wil weten, wat die goden zijn, wat daar achter steekt. Zonder het te beseffen, plaats je jezelf daarmee op een gegeven ogenblik op het niveau van de goden.

Je moet a.h.w. jezelf innerlijk laten groeien, tot je op gelijke hoogte met die goden durft staan en hen in het oog durft schouwen.

Op deze wijze kwam het proces tot stand, dat ik reeds als het werkelijke doel en proces van de yoga omschreven heb. Wijsgeren kwamen tot het besef, dat zij hierdoor hun wereld beter konden begrijpen, maar tevens zagen zij, dat zij anderen leerden helpen. Zij beseften, dat zij langs deze weg in zich bepaalde machten ontwikkelden, terwijl zijn gelijktijdig vrij kwamen van een aantal vooroordelen en begeerten, die hen tot op dat ogenblik steeds weer hadden geremd.

Zo werd uit dit zoeken naar een besef omtrent de zin en noodzaken van een te sterk gebonden bestaan, uiteindelijk het beseffen van een innerlijk vrij bestaan, dat alle voorstellingen te boven kan gaan. Langzaam groeit er iets, wat later yoga zal heten. Maar eerst, wanneer de innerlijke vrijheid binnen bereik komt, naderen wij het punt, waarop de yoga haar werkelijke hoogtepunten kent.

Er ontstaan scholen, waarin bepaalde invloeden overheersen. Zo weten wij b.v., dat in bepaalde scholen de invloed van de gele lama's van Tibet domineert. In deze scholen besteedt men veel aandacht aan de verklaring van vele tantrische werkingen; men komt zelfs tot het gebruiken van de dans.

Ongeveer 400 n. chr. ontstaan er verschillende vormen van dans, die oorspronkelijk ten doel hebben de innerlijke verrukking meer waar te maken, maar langzaamaan overal worden overgenomen en gebruikt voor het uitbeelden van kosmische drama's en toestanden. De yogin maakt hiervan ook later steeds weer gebruik, om zo de mens bewust te kunnen konfrontereren met zijn godenwereld en zo een betreden van nieuwe werelden voor steeds meer mensen mogelijk te maken. De tantrische yoga bestaat in feite uit het enten van de oude, magische rituelen op een filosofie, die daar in wezen ver boven uit is gegroeid.

U vraagt zich waarschijnlijk af: Wat moeten wij dan doen met yoga? Want een historisch overzicht, een uitleg omtrent achtergronden, is mooi, maar het is voor de mens toch wel vooral belangrijk te weten, wat hij daarmee moet doen.

Wel. Zelfs wanneer u alleen begint met de hathayoga, de lichaamsoefeningen en de adembeheersing, zult u snel ontdekken, dat u niet alleen een grotere beheersing van zenuwstelsel en spieren bereikt, maar dat ook bepaalde gewoonten beheersbaar worden.

Opvallend is, dat bepaalde rookgewoonten, druggewoonten veel minder sterk en beheersend worden, wanneer men regelmatig de juiste oefeningen doet. Er ontstaat een zekere innerlijke sereniteit, waardoor de eisen van het lichaam gemakkelijker beheersbaar worden.

Op de duur komt men zelfs zover, dat zelfs honger en dorst beheerst kunnen worden. Daar men dit echter om lichamelijke redenen maar beperkte tijd kan volhouden, lijkt mij dit voor u echter niet zo belangrijk. Voor de mens in het westen zal hierbij hoogstens van belang zijn, dat overmatige eet en snoeplust hierdoor beteugeld wordt. Je ziet de overbodigheid daarvan in en wordt niet meer door te sterke lust en onlustgevoelens gedomineerd.

Zelfs indien men zich beperkt tot hathayoga, komt men dus reeds tot een grotere lichamelijke beheersing, betere gezondheid en juistere aanpassing aan de heersende levenskondities.

Nevenbij leer je nog verschillende trukjes, waardoor je je gemakkelijker en beter kunt ontspannen. Denk alleen maar eens aan het trukje van de reinigende ademhaling. Wanneer je je te geladen, te gespannen voelt, haal je eens heel diep adem en brengt deze dan stootsgewijze weer naar buiten. U kent de techniek niet? Goed, ik zal het u leren. Het is dood-eenvoudig.

Zorg, dat je vrij zit, dat je zoveel mogelijk ontspannen bent. Adem zover mogelijk uit. Haal diep adem, zoveel je kunt. Stoot de adem afwisselend door beide neusgaten- het andere houdt je dicht - enige malen zo scherp mogelijk uit. Doe dit vervolgens ook enkele malen door de mond.

(Bovenstaande omschrijving stamt van een van de aanwezigen, de spreker demonstreerde practisch.)

Wanneer iemand je het ziet doen, denkt hij mogelijk, dat je gek bent, maar het werkt. Het heeft n.l. u bepaalde dingen laten doen: Door diep uit te ademen en daarop zo diep mogelijk in te ademen, vult u de longen voor $\frac{3}{4}$ tot $\frac{4}{5}$ met frisse lucht. Nu is die lucht bij u mogelijk niet zo heel erg fris, maar er zit toch altijd nog heel wat meer zuurstof in, dan in de lucht in de longen, die reeds verwerkt is. U krijgt dus meer zuurstof.

U neemt daarbij ook bepaalde ladingen, spanningen, uit de atmosfeer over, die u soms goed kunt gebruiken. Dit is het z.g. prana .

Vervolgens stoot u de adem zo sterk mogelijk uit en herhaalt dit , tot de longen zo leeg mogelijk zijn. Dit betekent, dat u de cellen, die bij het osmotisch proces betrokken zijn, dwingt zich schoksgewijze en daardoor vollediger te ontladen. Meer afgewerkte lucht, meer afval wordt dus uitgestoten. Gelijktijdig wordt een versneld omzetten van ingekomen lucht bevorderd, wat weer invloed heeft op de bloedsomloop.

Wanneer je afwisselend de neusgaten sluit, lijkt het wel, of je je neus wilt snuiten op zijn boers. Maar hier ligt de voorhoofdholte. Deze is zeer gevoelig. U weet misschien wel, dat, wanneer je een voorhoofdsholteontsteking hebt, je niet alleen daar pijn voelt, maar ook achter de ogen, reuk verliest en vaak enige doofheid vertoont.

Met deze wijze van uitademing doe je in feite niets anders dan zenuwen, die met de zintuigen in verband staan, stimuleren. Daarna reinig je de longen nog eens zo sterk mogelijk, door de laatste resten lucht met zo groot mogelijk geweld door de mond uit te stoten. Door de buis van Eustachius kan dit ook het gehoor stimuleren.

Doe dit enkele malen, maar niet te vaak achtereen. 3 à 4 Malen is voldoende. U zult bemerken, dat u daarna u veel rustiger voelt. U hebt meer zuurstof, in feite meestal ongewoon veel, in de bloedbaan gebracht. Dit brengt de mens in de richting van een euforie, een je aangenaam gevoelen. Hierdoor alleen vallen reeds vele spanningen weg.

Je hebt meer energie dan normaal van buitenaf opgenomen. Na korte tijd kunnen de zenuwen meer en sterkere prikkels verwerken, terwijl gelijktijdig een betere geleidbaarheid voor prikkels tot stand komt. Het gevolg is, dat het geladen overspannen gevoel wegebt. Je hebt de zaak a.h.w. geëgaliseerd.

Daarnaast hebt u uw zintuigen de kans gegeven, wat beter dan normaal te functioneren. Je ziet, hoort en ruikt weer iets beter, dan je gedaan hebt. Het resultaat is, dat je zelf-verzekerder bent en het gevoel krijgt alles beter aan te kunnen.

U vindt dit al heel wat? Zeker, al duurt het niet erg lang, het kan je vaak door misnoedigheid, zenuwachtigheid e.d. heenhelpen. Toch is het maar een heel klein trukje, dat thuisbehoort bij de meest primitieve vormen van yoga. Er bestaan enkele even eenvoudige trukjes, die gebruikt kunnen worden om het zenuwstelsel op te laden en het interne evenwicht te verbeteren. Die zal ik u echter hier niet demonstreren, omdat men daarmee niet altijd evenveel sukses zal boeken.

Het is n.l. zo, dat bepaalde van die trukjes, zoals b.v. de op harttempo gereguleerde ademhaling in fasen, niet voor een ieder haalbaar en bruikbaar zijn. Stel, dat ik u b.v. zes of twaalf gereguleerde ademhalingen per keer zou aanbevelen en u demonstreren, hoe het te doen. Dan zou de een daarmee nog geen voldoende resultaat boeken, terwijl een ander al te veel gedaan zou hebben, duizelingen en ademhalingsmoeilijkheden, mogelijk zelfs hartkloppingen zou krijgen.

Ik zou u daarom ook willen waarschuwen. Wanneer u iets weet van ademtechnieken, of b.v. een handboekje daarvoor in handen krijgt, begin dan a.u.b. heel voorzichtig. Tracht vooral niet zonder leraar het zelf even te doen door precies te doen, wat beschreven staat of mogelijk meer. Want in 9 van de 10 gevallen maakt u ergens fouten en schept u voor u-zelf bepaalde gevaren.

Na deze demonstratie plus waarschuwing nog enkele andere punten, die van belang zijn voor een juist begrip:

Je kunt een godsdienst hebben. Daarin cijfer je jezelf, indien het goed is, geheel weg. Dit kun je echter gemeenlijk niet of niet voldoende, zodat je gekonfronteerd wordt met een steeds groeiend konflikt utssen je geloof en je ego.

Wanneer je eerst leert jezelf te zien en te aanvaarden, zoals je werkelijk bent, krijgt de godsdienst voor jou een andere inhoud, maar ook een diepere betekenis. Je zou dus zeer wel yoga kunnen gaan beoefenen om zo een beter christen te kunnen zijn.

Denk dus vooral niet, dat yoga een geloof op zichzelf is. Het is alleen een systeem om jezelf beter te leren beheersen en kennen. Het kader, waarin je de erkenningen voor jezelf dan verder wilt, plaatsen is in feite van minder belang.

Verder wil ik u dringend de raad geven, bij het beoefenen van yoga, niet uit te gaan boven de zelfbeschouwing, wanneer u niet beschikt over een goed en kundig leermeester. Ik heb zoëven wel een grapje gemaakt over de gediplomeerde yogaleraars, maar wanneer u iemand treft, die ook innerlijk geschoold is, zal deze u bij een verdere ontwikkeling kunnen begeleiden. Indien je zonder deze te kennen en daarmee harmonisch te zijn een geestelijke wereld betreedt, die niet de jouwe is, kan dit vele moeilijkheden opleveren. Het zou kunnen uitlopen op allerlei neurotische verschijnselen, psychosen e.d. Wees daarom voorzichtig met yoga, ook met de innerlijke yoga, zeker wanneer u niet beschikt over een goede leiding.

Neem mij deze tip niet kwalijk. Ik wil graag aannemen, dat u het alleen wel zoudt kunnen, maar het is beter voorzichtig te zijn. Bovendien: wanneer u later allen door een verkeerd beoefenen van yoga in het gekkenhuis zit, waar moeten wij dan door en voor werken op aarde?

Onhoudt ook het volgende: Iemand, die begint met yoga, begint aan een lange weg. Het is beter er geheel niet aan te beginnen, dan er na korte tijd mee uit te scheiden. Zolang het alleen maar gaat om wat gymnastiek, is het zo erg niet, maar wanneer u werkelijk een geestelijke scholing door wilt maken, liggen de zaken anders.

Reken er mee, dat u dan t.m. 3 stages dient te doorlopen, die elk gemiddeld 3 jaren vergen. Ik geef u hierbij een redelijke, maar korte studieduur, waarbij ik dan maar aanneem, dat u al deze jaren per week een à twee malen onder begeleiding rond 3 uren kunt oefenen en mediteren, terwijl U ook persoonlijke raad gegeven wordt. Daarnaast zult u natuurlijk zelf 't geleerde steeds in de praktijk moeten brengen.

Denk er dus niet al te licht over. Iemand, die deze dingen half doet, schaadt zichzelf. Wanneer je eenmaal de weg van de zelferkenning bent ingeslagen, kun je niet meer op je schreden terugkeren. Dit dient men wel te beseffen.

Veel mensen willen hun levenskracht vergroten. Soms probeert men dit met pilletjes te breken, anderen zoeken het weer in b.v. yoga. Besef, dat je met yoga niet in feite je levenskracht groter maakt. Je vergroot alleen je harmonie met het totaal van de levende krachten. Dit houdt wel in, dat je je mogelijkheden vollediger kunt uitbuiten en de krachten die in je zijn, rationeler, met minder verspillingen kunt gebruiken.

Dit betekent echter zeker niet, dat je dan ook jaren langer zult leven. Dat is wel te bereiken, maar blijft geheel afhankelijk van wat je, eenmaal de studie voltooid hebbende, zelf wilt en doet.

Denk a.u.b. ook niet, dat yoga gebonden is aan allerhande regels. Er zijn mensen, die denken, dat je pas een goede yogin kunt zijn, wanneer je vegetariër bent, geen drank gebruikt, niet rookt, geen koffie en thee drinkt enz. Dat is niet helemaal waar.

Wel blijkt, dat degene, die de lichamelijke en filosofische ontwikkelingen redelijk ver heeft gevolgd, minder behoefte heeft aan dierlijk voedsel, minder belangstelling heeft voor genotsmiddelen. Maar een werkelijk goede yogin is iemand, die ook op zijn tijd een glas wijn kan drinken, niet omdat de wijn voor hem noodzakelijk is, of door hem als eufoor-middel gebruikt wordt, maar gewoon, omdat hij met de anderen harmonisch is. En daar hoort op zijn tijd ook het gedeelde genot van een sigaret of een glas wijn bij. De yogin heeft zelfs geen honger naar, geen behoefte aan vlees, maar wanneer een gastvrouw hem biefstuk of kip of zo voorzet, eet hij rustig en smakelijk mee. Want hij is niet gebonden aan regels van onthouding e.d. Denkt dus niet, dat bij yoga de binding - buiten mogelijk die aan de leermeester - belangrijk is.

Belangrijk is dus niet, dat je eerst eens bepaalde regels gaat volgen, maar dat je voor jezelf ontdekt, hoeveel zaken voor jou overbodig zijn zodat je terug keert tot

de zaken, die voor jou werkelijk essentieel zijn, zowel in je voeding als in je gehele leefwijze.

Er zijn heel wat rare dingen, die de naam yoga voeren en heel wat vreemde verhalen daarover in omloop. Ik weet zelfs dat er ergens in Zwitserland een yogaschool is, waar oudere, maar niet onbemiddelde dames en heren heen plegen te gaan in de hoop hun prestatievermogen op zeg maar de tweepersoons-sport te verhogen. Wat gewoonweg belachelijk is en heel wat minder uithaalt dan zelfs de apenklieren van Vornof.

Die mensen koesteren natuurlijk wel zekere illusies en door een tijdlang sterk gereguleerd leven, raken zij o.m. wel heel wat slakken kwijt, zodat zij zich prettiger gevoelen voor enige tijd. Maar dat kun je ook zonder bombast bereiken op een veel goedkoper wijze.

Wat een goede beoefening van yoga wel bereikt, is voor de mens het verwerven van een grotere gevoeligheid. Een typerende ontwikkeling bij iemand, die yoga bedrijft en boven de ik-beschouwende fase uitstijgt, is een grotere spreiding van de aura. Gevoeligheid voor de omgeving, ook op geestelijk terrein, neemt toe, de krachtsuitstraling wordt groter en kan meer mensen bereiken.

Toch is dit niet iets, wat je bewust nastreeft en onmiddellijk gaat beheersen en gebruiken. Dat komt misschien later wel eens. Het is in feite een nevenproduct van een innerlijke bereiking.

Nog een laatste punt: er zijn nogal wat mensen, die hun chakra graag geheel ontplooid zouden zien en dezen dan ook bewust zouden willen gebruiken. Nu geef ik toe, dat je dan inderdaad heel wat mee zou kunnen doen.

Wie echter denkt, met het enige tijd beoefenen van yoga, dit te kunnen bereiken, vergist zich gemeenlijk erg. Hij denkt dan, dat je met enkele lichaams oefeningen plus wat toverspreuken een geestelijke ontwikkeling waar kan maken. U gaat toch ook niet boven een bloemzaadje staan prevelen en de bak schudden, opdat het zaad sneller zal opkomen?

U legt het zaad in de aarde, zorgt dat het vocht genoeg heeft, dat het eventueel voldoende zon krijgt en laat het zich dan zelf maar rustig ontplooien. Inderdaad zullen bij iemand, die op de juiste wijze aan yoga doet, zich steeds meer chakra openen en ontwikkelen. Het is mogelijk, dat men zelfs zover komt, dat de 144bladige lotus geheel ontplooid is.

Maar het is toch een nevenverschijnsel en de macht, die hierin kan schuilen, gebruik je eerst dan, wanneer zij voor jou niet meer een machtsmiddel is, maar een methode om de eigen harmonieën beter uit te drukken.

Anderen hopen langs deze weg te leren het kundalinivuur op de juiste wijze te ontsteken. Het kan goed zijn, wanneer je pecies weet, wat je er mee doet. Maar als je het niet weet, kan het levensgevaarlijk zijn.

Men zegt u al steeds, dat u goed uit moet kijken, hoe u een rotje aan steekt. Wanneer je het geheel van je eigen levenskracht en dan nog wel langs een van de voornaamste zenuwbanen van het lichaam gaat stimuleren en opjagen tot aan het kruinchakrum. moet u heel voorzichtig zijn en niet al te gek kijken, wanneer van een enkele vergissing lethale explosies komen. Aan een mislukt experiment op dit terrein kun je heel wat meer voverhouden, dan alleen maar wat

hoofdpijn. Dat garandeer ik U. Ook dit behoort tot een reeks zaken, waar je beter niet zelf zonder deskundige leiding aan moet beginnen.

Voor de westerling blijft, zelfs indien hij de meer lichamelijke training achterwege laat, als eenvoudigste weg het denken. Het denken is een mogelijkheid tot ontplooiing. Maar denken zonder meer volstaat toch niet: meditatie, komtemplatie zijn dan wel noodzakelijk. Volgens mij is de meest juiste benadering voor iemand uit het westen nog steeds de koninklijke weg en daarnaast karma-yoga.

Zeg tot uzelf: Ik ben deel van de gehele kosmos. Er kan in die kosmos niets gebeuren, waaraan ik geen deel heb. Wanneer ik beseft, wat ik ben, wat er in en rond mij gebeurt, dan beseft ik ook, wat de kosmos is.

Maar op het ogenblik, dat ik beseft, hoezeer die eenheid van alle gebeuren voor mij de totale kosmos weergeeft, zal het gebeuren mij persoonlijk niet meer dwingen. Mijn ik is niet gebonden aan het gebeuren in de kosmos op het ogenblik, dat ik beseft één te zijn met de totale kosmos. Mijn persoonlijk lot bestaat niet meer op het ogenblik, dat ik beseft: dit is niet meer dan een enkele punt, deel van het punctilisme, waarmee de eeuwigheid de kosmos voor zich tracht te schilderen.

Wanneer u dit gaat begrijpen, bent U al een heel eind op de goede weg. Nog een tweede aanbeveling: Denk eens na over de wereld, maar vooral niet in grootste termen of te veelomvattend. Denk vooral niet te zeer aan stoffelijke zaken.

Zeker, de wereldpolitiek is zeer interessant. Wij vinden het zelfs een van de meest krankzinnige circussen, die er ooit vertoond zijn, compleet met dompteurs, clowns en al, wat er bijbehoort. Maar het is niet iets, waar je geestelijk rijper door kunt worden. Het is een reeks verschijnselen, waarvan je misschien eens de achtergrond en reden wel kunt zien. Maar wanneer je daarmee wilt beginnen, blijf je steken in de misleidingen en het klatergoud.

Denk na over de voor u belangrijke dingen als geluk, een waterdruppel, waarin een zonnenstraal valt desnoods. Denk na over mensen, die vandaag allen op stap zijn naar ziekenhuizen, de een om een begrafenis voor te bereiden, een ander om sigaren uit te delen ter gelegenheid van een geboorte.

Probeer je eens in te denken, hoe het leven, dat jezelf ook kent, over de gehele wereld gelijktijdig en in een grote veelheid met alle fasen tegelijk zich afspeelt en tracht te beseffen, dat dit de werkelijkheid is, niet dat ene facetje, waar u toevallig zelf in leeft.

Op deze wijze leer je de wereld anders zien en kun je ook gemakkelijker jezelf aanvaarden, zoals je bent. Komt u zover, dat u de moed op kunt brengen, te zien, wat u werkelijk bent, veroordeel dan uzelf niet. Zeg niet "hoe verwerpelijk", maar waardeer alles, wat je in jezelf vindt eens op punten, alles in zijn eigen kwaliteit. Zeg jezelf niet: maar dat mag niet, doch zie eens, hoe het in jezelf er werkelijk uitziet.

Wanneer je je innerlijke drijfveren en gedachten kent en beseft, kun je eindelijk ook begrijpen, waarom je al die dingen doet, die je doet.

Dan weet je eindelijk ook, waarom je de wereld op deze wijze steeds bedriegt. Want je bedriegt als mens steeds weer de wereld omtrent jezelf. Soms bedriegt men zichzelf er met-een maar bij, dat is gemakkelijker. Ga het eens na.

Zodra je jezelf kunt aanvaarden, zoals je werkelijk bent met al je bitterheid, met al he verborgen verlangens, met je haat, verwerping, liefde, vreugde en verwachtingen, heeft u ook de mogelijkheid gevonden harmonischer tegen over uw wereld te staan.

Yoga, in welke vorm en in welke discipline ook, zal nooit zinvol zijn, tenzij de mens in volle aanvaarding met zijn eigen werkelijkheid tot harmonie kan komen met de wereld, die hij kent. Eerst dan zal het hem ook mogelijk zijn de andere werelden, die hij als mens niet of niet zo volledig kent, eveneens te beseffen en te aanvaarden.

Doe het kalm aan, maak je niet al te druk, maar loop nergens voor weg. En wanneer je ergens aan begint, zet het dan ook door tot het bittere einde. Dit is volgens u mogelijk geen yogales. Maar voor mij is het een praktische benadering met regels en mogelijkheden voor een ieder, zelfs voor de-genen, die niet eens weten, wat yoga is.

Verdergaan zonder specialistisch te worden, is hier niet goed mogelijk. Maar ik meen in deze inleiding duidelijk en begrijpelijk voor U allen voldoende punten van aanraking gegeven te hebben om u in staat te stellen, uw eigen belangstelling tot uiting te brengen in vragen, die u na de pauze kunt stellen.

Verwacht van mij geen deskundige argumentaties, waarbij ik a.h.w. theologische argumenten in yogastijl hanteer. Ver-wacht van mij praktische en juiste antwoorden. Indien u tracht uzelf te antwoorden op soortgelijke wijze, zodra er vragen en problemen in u rijzen, zult u ontdekken, dat deze techniek vaak de beste is.

Ik wens u een aangename pauze en hoop U hier na 15 à 20 minuten hier weer aan te treffen.

-0-0-0-0-0-0-0-

Zo, vrienden.

U hebt u al pratende aardig geweerd in de pauze. Ik zal nu eerst beginnen met alles, wat schriftelijk is binnengeko-men.

x Kunt U zeggen, wanneer yoga werkelijk is ontstaan en wie de werkelijke grondlegger is geweest?

- Practisch is dit niet mogelijk. In de historie treffen wij vele personen aan, die later genoemd worden door bepaalde richtingen als de stichters van de eerste yogaschool. Maar altijd weer blijken zij, zij het op een égen wijze, alleen te werken met oude systemen en denkwijzen. Ik moet dus een antwoord schuldig blijven.

Daar allen, die als stichters, eerste beoefenaren e.d. genoemd worden, niets anders deden dan verder vormgeven aan reeds bestaande denkwijzen en systemen, acht ik het niet juist

ook maar een van hen bijzonder te noemen.

Zoals in de inleiding reeds gesteld, hebben wij te maken met een langzame ontwikkeling, een groei in een deel van de aziatische volkeren, waaraan denkers en filosofen op de duur een vorm en systeem hebben verbonden, dat echter de oude waarden en inzichten niet veranderde, maar slechts formuleerde.

x Toepassing van yoga tijdens het verblijf op aarde impliceert overwinning van eigenschappen e.d., iets wat na de overgang niet voortkomt. Is het niet logisch, dat hetgeen door yoga wordt nagestreefd na de overgang, meer kansen op sukses biedt? Wordt daar geestelijke yoga gepleegd?

- Naar ik meen hebt u het een en ander enigszins verkeerd begrepen. Wanneer je een instrument hebt, moet je dit in zo goed mogelijke konditie brengen en houden. Je bereikt daarmee in feite niets, maar perfectioneert je werktuigen om daarmee het eigenlijke werkstuk zo goed mogelijk te kunnen maken.

Dit nu is hetgeen yoga doet, zover het de lichamelijke zijde, de overwinning van bepaalde stoffelijke neigingen enz., betreft. Je leert afstand daarvan nemen en daarmee ook een jezelf beter beheersen.

Door begrip en oefening kom je tot een voor jou dermate ideale leefwijze, dat al je geestelijke kwaliteiten werkelijk en goed tot uiting kunnen komen.

Wat in dit opzicht - het ontwikkelen en gebruiken van geestelijke waliteiten plus het bereiken van geestelijk inzicht - bereikt wordt, zal ook in onze wereld verder bestaan. Wat u op aarde niet gedaan hebt, kunt u in de sferen meestal wel inhalen. Maar je hebt dan minder mogelijkheid afstand van jezelf te nemen. De geest leeft in een wereld, waarin ikbesef, wereldbegrip en de wereld, waarin je leeft, in feite identiek zijn. Geestelijke yoga bestaat dan ook niet, althans niet in een voor u herkenbare of zelfs maar kenbare vorm.

x Zijn de gediplomeerde yogaleraren in het westen in staat de steun te verlenen, die nodig is voor het bereiken van de geestelijke staat, die het eigenlijke doel vormt? Kan hathayoga, ook wanneer geestelijke bereiking niet te verwachten valt, toch worden aanbevolen?

- Ik kan niet met zekerheid beweren, dat geen van de gediplomeerde leraren in het westen in staat zal zijn de begeerde steun te geven. Anderzijds ben ik er van overtuigd, dat lang niet alle yogaleraren in het westen in staat zijn u de geestelijke leiding en steun te geven, die voor de bereiking, die ik in mijn inleiding omschreef, noodzakelijk is.

Of hathayoga toch aanvaardbaar is, ook zonder de geestelijke achtergronden? Ik zou zeggen: houdt uw instrument in orde, zodat u het in ieder geval kunt beheersen en gebruiken, wanneer en zoals dit nodig is. Zonder geestelijke achtergronden is echter zowel doel als nut beperkt.

Ik kan u niet ontraden hathayoga te beoefenen, mits onder goede leiding. Realiseer u echter wel, dat hathayoga in zich geen doel mag zijn. Het is dan eigenlijk een andere en vaak zelfs zeer doelmatige vorm van heilgymnastiek.

Indien u echter, op welke wijze dan ook, esoterische en geestelijke bewustwording nastreeft, ben ik er van overtuigd dat hathayoga u zal helpen op die weg meer te bereiken.

x Indien de werking van kundalini ook in hogere voertuigen ervaren wordt, is het dan ook in onze yogavorm na de overgang van belang?

- Kundalini berust op de levenskracht van de mens op aarde. Niet dus op een geestelijke kracht, maar op de vitaliteit. Deze kan gebruikt worden om een verbinding tot stand te brengen tussen verschillende voertuigen van de mens, waarbij echter de verbinding vanuit en door het stoffelijke voertuig tot stand wordt gebracht.

Daar je over die krachten en het stoffelijke lichaam niet meer beschikt, zodra je in de geest leeft, valt die mogelijkheid dus weg - andere mogelijkheden ontstaan echter weer.

Heb je door werken met kundalini echter verbondenheid van meerdere voertuigen en daarmee een groter bewustzijn bereikt, dan blijft dit natuurlijk behouden, wanneer je naar onze kant komt. Je hebt er wel nut van, maar kunt het kundalinivuur niet meer zo wekken.

x Daar ook de astrale wereld deze werkingen kent, vraag ik mij af, of je in de astrale wereld geen mogelijkheid tot het opbouwen van dergelijke krachtsystemen kunt zien?

- Vanuit de stof kun je dit natuurlijk wel doen. Voor de geest is de gedachte voldoende om hierdoor vorm aan te kunnen nemen in de astrale wereld. Zou men echter een systeem opbouwen, waarbij het kundalinivuur kan worden gewekt, dan zullen als resultaat hiervan energieën vrijkomen, waardoor schillen ontstaan, die de ingelegde eigenschappen blijven behouden ook wanneer jij die niet meer nodig hebt. Je bent hiervoor aansprakelijk, er a.h.w. aan gebonden en dat is vaak nogal onaangenaam.

Ook het systeem zou blijven bestaan en je krachten en ervaringen blijven voeren, ook wanneer je daarvan meer dan genoeg hebt en een andere weg wilde gaan. Wat tijdelijk mogelijk en goed is, wordt dus in de geest gevaarlijk en wordt vermeden.

Dus : mogelijk is het wel, maar wanneer je ook maar iets aan beheersing tekort komt, ontstaan lastige situaties, terwijl het afbreken van het astraal opgebouwde veel moeite vergt. Daarom wordt dit in de lichte sferen gemeenlijk vermeden.

x Geldt dit ook voor chakra?

- Chakra zijn heel iets anders dan kundalini. Een chakrum kan nog het beste worden omschreven als een halfstoffelijk-geestelijk orgaan, dat gekoppeld is aan het zenuwstelsel en zich in de aura pleegt te bevinden op punten, waar in het lichaam belangrijke knooppunten van het zenuwstelsel en klieren voorkomen.

Ofschoon de vorm, waarin de eigenschappen binnen de aura optreden, een astraal karakter hebben, is de kwaliteit, die mede door de astrale vorm geuit wordt, van geestelijke aard.

De kwaliteiten, vermogens en eigenschappen, die door een openbloeien van een chakrum aangeduid worden, zijn dus eigenschappen van het gehele ego. De mogelijkheden, die door het geopende chakrum worden weergegeven, bestaan dus ook in de geest, al worden zij daar gemeenlijk wel anders gewaardeerd en gebruikt.

Indien je een volledig ontwikkeld topchakrum zou hebben, wat maar zeer zelden bij de mens voorkomt, zou je theoretisch als geest onmiddellijk over de mogelijkheid beschikken om met het geheel van de kosmos, alle sferen en alle denkbare tijd-ruimtelijke verhoudingen, harmonisch te zijn. Anders gezegd: men verkeert in feite in een toestand van nirwana, van daadloze beschouwing, waarbij de totaliteit van het leven wordt beseft en men van uit deze daadloosheid kan beleven in elke fase van het geheel.

x U zei: wanneer je er mee begint, moet je doorgaan. Geldt dit ook voor ontspanningsoefeningen als b.v. de door u gedemonstreerde adem oefening, wanneer je daarmee geen enkel doel hebt voor verdere bereikingen?

- Ik heb gezegd: wanneer u met yoga begint - onverschillig of dit hathayoga is of een andere meer geestelijke vorm -, betekent dit een zekere ontwikkeling. Je kunt niet meer terugkeren naar je punt van uitgang en zelfs niet zonder meer er mee stoppen. Hoe verder je gaat met je training, hoe moeilijker het zal worden geheel te stoppen.

Wanneer je alleen stoffelijke vormen van yoga bedrijft en daar, na langere tijd, mee stopt, ondervindt je daar een lichamelijke terugslag van. Deze duurt dan enige tijd.

Heeft men zich met de geestelijke yoga bezig gehouden, dan heb je een zekere ontwikkeling doorgemaakt, waardoor je ook bij een staken toch verder zult moeten beantwoorden aan de krachten en harmonieën, die bestaan op het plan, dat je bereikt hebt. Zou je hier zonder meer willen stoppen en doen, alsof er niets gebeurd is, dan zal je je aan de zo ontstane beïnvloedingen niet kunnen onttrekken. De kans is groot, dat je dan door eigen daadloosheid hierdoor overspoeld en beheerst zult worden.

Wie een enkele adem oefening doet, behoeft met dit alles heus geen rekening te houden. Daarvoor is het effect daarvan gezien op langere termijn te gering. Maar voor al het andere dient men te beseffen: Zeker wie vanuit een erkennen van zichzelf een kontakt met de geest heeft bereikt, kan niet zonder meer stoppen. Ik neem niet aan, dat men dit dan nog zou willen, maar dat is iets anders. In ieder geval zijn de gevolgen dan te groot en te lang van duur om zonder meer verwerkt te kunnen worden.

Vandaar mijn waarschuwing: als je er ernstig aan begint, dien je dit bewust te doen en het niet als een soort liefhebberijtje voor een jaartje te proberen, om dan weer tot iets anders over te gaan.

Wanneer je eenmaal werkelijk begint, breng je hiermede processen zowel in het lichaam als de gehele psyche op gang, die niet zonder meer onderbroken kunnen worden. Doe je dit toch, dan zullen allerhande voor lichaam en geest negatieve verschijnselen optreden.

x Is het alleen de bedoeling, dat men zich steeds met yoga bezighoudt, of is het ook de bedoeling, dat men hetgeen men daarmee bereikt onder de mensen brengt om hen daarmee eventueel te helpen?

- Dit ligt in yoga niet zonder meer ingesloten. Yoga is een systeem om bewust te worden en jezelf te ontwikkelen. Het is echter ook, zoals u duidelijk zal zijn geworden, een systeem, waarbij bepaalde harmonieën worden bereikt.

Ik kan mij niet goed voorstellen, dat iemand, die zelf harmonisch is, disharmonische kondities rond zich zal laten voortbestaan, terwijl hij bij machte is dezen te wijzigen. Ik meen dan ook, dat het deel helpen en helpen in de wereld door de ontwikkeling zelf wel geïmpliceerd wordt. Maar zij wordt niet door alle vormen van yoga als noodzakelijk erkend of zelfs voorgeschreven.

x Bedrijf je niet vaak zonder te weten, dat het yoga is, eerlijkheid omtrent jezelf, soms in scabreus humoristische opmerkingen, filosofieën enz., dus yoga?

- Wanneer u van dat scabreuze de nodige afstand neemt, terwijl het werkelijk uit uzelf voortkomt, zou ik zeggen: dit kan een begin hiervan zijn.

Maar een ding moet u wel begrijpen: Yoga is een bepaald systeem. Maar elk systeem, dat voert tot werkelijk kosmische waarden, die voor het ik van werkelijk belang zijn en deel van de waarheid zijn, zal soortgelijke waarden, acties, erkenningen in zich dragen.

Ik wil dus niet zeggen, dat men speciaal aan yoga moet gaan doen om zo tot kennis van jezelf en het nemen van enige afstand van je ware ik te komen, dat hiervoor geen bepaald systeem van node is. Maar ik voeg er aan toe, dat je vooral in het begin snellere en betere resultaten bereikt, wanneer je een systeem volgt.

Wanneer je echter een bepaalde fase bereikt hebt en daarin zonder assistentie, zonder hulp, de toestand kunt bereiken en beheersen, kun je natuurlijk wel zeggen: dit is mij voorlopig genoeg. Dan behoef je niet verder te leren en het systeem niet verder toe te passen.

Maar je moet eerst een punt bereikt hebben, waarop je zelf kunt doen. Zolang je nog op hulp van een ander bent aangewezen, betekent onderbreking geestelijk en mogelijk zelfs lichamelijk schade. Geen schade zal optreden, wanneer men bepaalde geestelijke of andere bereikingen zelf geheel beheerst.

x Is kinderyoga goed?

- Hogere vormen niet. Maar bij kinderen blijft men toch steeds bij de hathayoga steken, tot zij minstens 10-12 jaar zijn geworden. Dan pas heeft het zin iets verder te gaan in de filosofische richting. Een mens moet reeds bijna volwassen zijn - tussen de 16 en de 20 jaar - voor met de oefeningen werkelijk resultaat bereikt kan worden.

Maar voor de rest: hathayoga is voor kinderen veelal beter dan de andere vormen van lichamelijke ontwikkeling, die hen op scholen gegeven worden. Geen bezwaar dus.

x Is gevaar verbonden aan de hoofstand?

- Pas op, dat u uw evenwicht niet verliest en doe het vooral, wanneer u begint, niet te lang achtereen. Dan zijn er geen gevaren aanverbonden. Belangrijk bij deze stand is, dat een betere doorbloeding van de hersenen wordt bereikt. Wat je dan vaak de mogelijkheid geeft vragen voor jezelf te beantwoorden, waar je anders iemand anders voor nodig hebt.

Wat niet hatelijk bedoeld is: U denkt vaak na een dergelijke oefening helderder, hebt beschikking over meer in U berustende feiten en zult u na enige oefening nadien ook heerlijk uitgerust en ontspannen gevoelen, waardoor u meer concentratie op kunt brengen.

x U noemde de raja-yoga niet. Kun je daarin geen waarheid vinden, die niet meer met woorden te vertolken is?

- Ik sprak daarover wel, maar gaf daaraan de naam de koninklijke weg. Wat de rest van uw vraag betreft: een belevenis, die in woorden vertolkt wordt, wordt reeds vervalst. Dit geldt altijd. U hebt dus volkomen gelijk.

Derajayoga is echter niet, zoals u veronderstelt, de weg van de stilte, maar van de innerlijke verstillings. Dat is iets anders. Want anders zou je wel een dutje kunnen gaan doen en na afloop zeggen: Ik heb aan rajayoga gedaan. En dat is dan niet waar.

Je moet jezelf innerlijk tot rust weten te brengen. In de termen van deze groep komt dit neer op een jezelf brengen tot een maximum aan ontvankelijkheid, zonder daar een bewust willen tegenover te stellen. Zo wordt je je bewust van de krachten, die op je inwerken. Rajayoga omvat natuurlijk nog meer, maar het zou mij te ver voeren om daarop nu nog verder in te gaan.

Ik heb deze weg niet aangesneden, maar alleen vernoemd, omdat er in het westen heel wat mensen zijn, die innerlijke verstillings plegen te vertalen in een krampachtig couéachtig voor zich herhalen: Ik ben stil, ik ben stil, ik ben stil. Waarbij zij geestelijk zelden lawaaiëriger zijn dan op die ogenblikken.

Ik zal daarom niemand aanraden rajayoga te beoefenen zonder zeer goede leiding, of voor men andere geestelijke achtergronden reeds bezit.

x Wat houdt de karmayoga precies in?

- Zij houdt een besef in van de lotsrelaties, die van leven tot leven bestaan - volgens het hindoeëdenken - en je daardoor vrijmaken van de oorzaak en gevolg-keten, waaraan je normaal gebonden bent. Een je ontdoen van de illusiewerelden, waarin een deel van het bestaan tussen twee menselijke levens kan worden doorgebracht.

Zo wil men komen tot een werkelijkheidsbesef, waarbij het lot door de mens bewust beheerst wordt. Je inkarneert dan hoogstens nog eens geheel bewust, met een geheel gerealiseerd doel, terwijl men niet langer geregeerd wordt door invloeden, die uit je verleden stammen, maar die door jou niet als zodanig beseft worden, zodat je daardoor steeds weer gedwongen wordt tot belevingen, die je zelf niet wenst.

x En tantrayoga.

- Tantrische yoga is een vorm van magie. Het gaat hierbij om zelferkenning en ontwikkeling van innerlijke krachten met het expliciete doel dezen te gebruiken in de wereld buiten je en daaraan geestelijke zowel als andere machten en vermogens te onttelen.

Ik zal nu gaan besluiten. Wij hebben nu enige tijd besteed aan yoga, de vraag, wat je er mee kunt doen enz. Wat zou nu nog een passend slotwoord kunnen zijn? Misschien mag ik u uit mijn eigen overtuiging nog het volgende zeggen:

Yoga is een discipline, die je, ongeacht de steun die je krijgt, jezelf oplegt. Maar het is een discipline, die je jezelf niet in de eerste plaats oplegt, om jezelf te vormen, maar om bewust jezelf te zijn.

Ik meen, dat vele mensen in het westen dit ook zouden kunnen bereiken, zonder dat zij daarvoor een bepaald systeem van training volgen.

Er is een groot verschil tussen iets willen zijn en iets zijn. Wanneer je begrijpt, wat je bent, dan weet je ook, waar je mogelijkheden liggen en waar voor jou gevaren bestaan.

Iemand, die eenmaal zijn eigen onderbewustzijn heeft leren kennen en aanvaarden, is a.h.w. als een loods, die de gehele kaart van een moeilijke havenmond of rivier in gedachten heeft en dus alle zandbanken weet te vermijden, terwijl hij ook alle gevaarlijke stromingen en de tijden, waarop dezen optreden, kent, zodat hij ook voorkomen kan, dat het schip giert.

In het leven is het belangrijk te weten, wat er in je leeft, want juist hierdoor kun je voorkomen, dat je geleefd wordt door b.v. begeerten of waanvoorstellingen. Een mens leeft in een werkelijkheid - ook op aarde - ondanks alle waanvoorstellingen.

Ondanks alle begoocheling, die bestaat, is de achtergrond van alles, wat er op uw wereld geschiedt, een hard feit. Een werkelijkheid. De mensen schijnen dit niet te beseffen. Wanneer je hen hoort, kunnen zij inflatie bedwingen met enkele woorden en enkele regels. Maar zij beseffen kennelijk niet, dat de inflatie evenzeer waan is, als hun oplossing daarvoor.

De werkelijkheid betekent een eerlijk beantwoorden van de vraag: hoe leven wij, waardoor leven wij, wat zijn onze relaties met de wereld en met de mensen? Weten wij, hoe wij zelf zijn, dan begrijpen wij ook beter, waarom andere mensen op een bepaalde wijze op ons reageren. Dan weten wij, wat onze werkelijke relatie met personen is en wat daarin werkelijk tot uitdrukking komt. Wij beseffen zelfs, hoe sympathieën en antipathieën kunnen ontstaan.

Wij zien dan door de waas van zelfmisleiding heen de feiten. Het westen is tamelijk materialistisch. Maar met al zijn materialisme is het vastgelopen in een toenemende reeks van illusies. Maar op het ogenblik, dat werkelijkheid en rechtlijnige waarheid steeds minder in de wereld voorkomen, zal de mens dit voelen en zich gedrongen gevoelen te zoeken naar een innerlijke waarheid. Vergeet dan niet, dat ook de wereld buiten u "echt" is. Achter alle facaden en holle woorden liggen feiten.

De feiten van je wereld kennen alleen is al erg belangrijk, ook in materiëel opzicht. Om dit te bereiken heb je een vorm van denken nodig, die toch sterk overeenkomt met dat, wat ook de yoga de mens tracht te leren. Om iets te bereiken in de wereld, moet je de feiten kennen. Dit is vaak alleen dan mogelijk, wanneer je zelfmisleiding uit kunt schakelen. Daarom is het belangrijk, dat u uw onderbewustzijn, uzelf, geheel leert aanvaarden en kennen, zodat u ook beseft, waardoor bepaalde interpretaties in u worden bepaald. Dan komt u vanzelf dicht bij de werkelijkheid.

Maar naarmate je de werkelijkheid dicht benadert, zul je ontdekken, dat zij feiten omvat, die in het materialistische denken geen plaats vinden. U zult daar dan vanzelf over gaan nadenken en zo ook geestelijk wat verder komen. Daarom meen ik, dat het voor u allen belangrijk kan zijn eens kennis te nemen van de denkwijze en systemen van yoga. U behoeft geen yogin te worden en kunt uw eigen weg gaan. Maar neem er kennis van en begrijp, dat hierin op een vaak eenvoudig te verwezenlijken wijze een weg wordt getoond tot zelfkennis, zelfaanvaarding en bereiking.

Goeden avond.

d.d. 7 juli 1972