

# Deel 7: Yoga is de wetenschap van de perfectie

---



Yogi Hari (59) heeft een opmerkelijke weg afgelegd. Geboren in een straatarme Indiase familie in Brits-Guyana maar bezeten om te studeren, schopte hij het tot landmeter. Dat leverde hem een job op in de Bahama's maar ook chronische gezondheidsproblemen door het contact met de westerse eetgewoonten. Ten einde raad bladerde hij toch maar eens in dat boekje over yoga dat zijn vrouw hem had gegeven. Nu heeft hij een eigen ashram in Florida en verzorgt hij geregeld programma's in Europa. Gesprek met een goeroe.

SYBILLE DECOO

Het boek was *Yoga en gezondheid* van Yesudian. Acht jaar lang oefende Hari Sukhu rigoureus in zijn eentje, tot hij in 1975 zijn job opgaf en met zijn vrouw en vier jonge kinderen introk in een van de yogacentra die swami Vishnu Devananda had opgericht, de man die door de Indiase yogameester swami Sivananda in 1957 naar de VS was gestuurd om yoga te verspreiden. Hij bleef daar zevenjaar en werd Yogi Hari.

**Om maar meteen met de deur in huis te vallen: u bent een goeroe. Zowat alle oude yogageschriften benadrukken het belang van een goeroe, iets wat niet meer van deze tijd is en aan sekten doet denken. U hamert daar ook op. Waarom?**

Yogi Hari: "Goeroe is Sanskriet voor leraar, gids, 'diegene die de duisternis verwijdert'. Of we nu muziek of geneeskunde studeren of met de auto leren rijden, we hebben daarvoor een leraar nodig en we zoeken het liefst de beste. Dat geldt nog meer voor de spirituele aspirant die de complexe wetenschap van yoga wil leren. Hij of zij heeft de begeleiding nodig van iemand die dat pad bewandeld heeft en de valkuilen kent. Zelfs de grootste Indiase spirituele meesters hadden een goeroe."

"Het Westen kent die traditie niet van een persoonlijke relatie met een spirituele leraar. Men heeft er wat schrik van. Nochtans sluit zo'n relatie de kritische zin niet uit. Blind geloof is uit den boze.

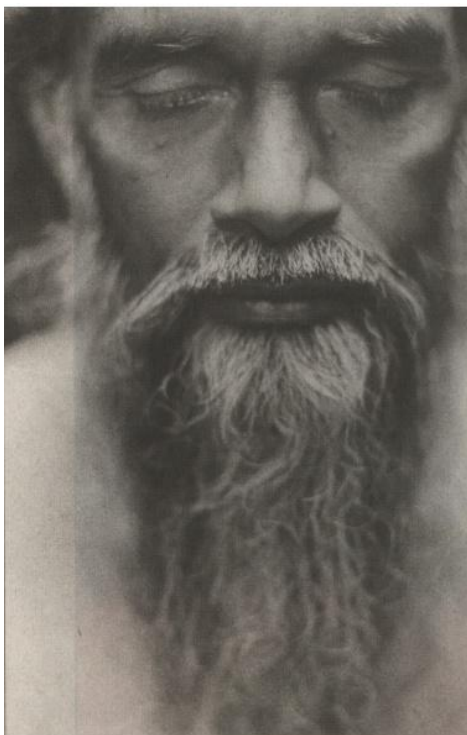
### Is de yogaleer een filosofie of een religie?

Je kunt en op verschillende manieren tegenover staan: als filosofie, religie of wetenschap. Maar het belangrijkste is dat yoga niet aanmoedigt om te geloven, maar om te ervaren. Yoga is universeel en niet cultuurgebonden. Welke ideologie of religie men ook aankleeft, yoga zal daar nooit mee in conflict staan. De Vedische geschriften gebruiken niet eens het woord 'god'. Ze hebben het over "en andere realiteit".

"Je hoeft helemaal niet in reïncarnatie te geloven om aan yoga te doen of spiritueel te leven, maar iedereen gelooft wel in iets, al was het maar in de intelligentie van de natuur. Ook wie niet gelovig is, heeft nood aan ethische waarden. Yoga draagt ertoe bij om zinvol en bewust te leven en is gebaseerd op natuurlijke, universele wetten. Iemand die een egoïstisch leven leidt, vervuilt zijn geest en wordt een ongewenste persoon. Wie de liefde in praktijk brengt, kweekt een ander soort persoonlijkheid. Dat zijn wetten waaraan niemand ontsnapt."

### In welke mate is yoga een wetenschap?

"Men kan yoga vanuit een strikt wetenschappelijke visie benaderen als het er over gaat het lichaam, de geest en de werkelijkheid te onderzoeken. De logische redeneringen die de wetenschap volgt, leiden tot conclusies die bijzonder dicht komen bij wat we in de Vedische geschriften terugvinden over het wezen van alle leven.



Yoga moedigt aan om te ervaren, niet om te geloven.

"De wetenschap is op het punt gekomen waarop alles herleid wordt tot energie. De theorie over de big bang komt heel dicht bij wat de rishi's (oude Indiase wijzen, auteurs van de Vedische geschriften) samenvatten als 'OM', het oerwoord, de meest oorspronkelijke vibratie. Uiteindelijk komt het onderscheid neer op een verschil in woordkeuze, met die nuance dat de wetenschap op een bepaald moment klem komt te zitten omdat ze alles moet bewijzen."

"Alle verlichte wezens, of het nu over Boeddha, Jezus, Mozes, Rama of Krishna gaat, onderwezen hetzelfde. Allen hadden dezelfde ervaring omdat ze de beperkingen van lichaam, geest, zintuigen en intellect hadden overstegen. Ze ontwaakten tot de vierde staat, de transcendente staat voorbij waken, dromen en droomloze slaap, die we via die beperkte instrumenten ervaren."

"Dat wordt een religie op het moment dat het in handen komt van de volgelingen. Jezus, heeft nooit een religie geformuleerd, hij formuleerde de waarheid. Religie is wat mensen doen met de leer van de meesters, waarbij, de leer vervormd wordt omdat ze die filteren door hun beperkte instrumenten. Er bestaat een gezegde dat ongeveer als volgt luidt: 'Zet Boeddha, Jezus en Mohammed samen in één kamer en er zal perfecte harmonie heersen. Zet hun volgelingen samen en bloed zal onder de deur komen doorsijpelen'."

### Hoe definieert u dan spiritualiteit?

"Spiritualiteit is het constante streven om een beter mens te worden. Daarom is yoga de wetenschap van de perfectie. Jezus, zei het al: 'Ik beveel u om perfect te zijn zoals de vader in de hemel perfect is.' En hij liet ook meteen weten hoe dat moet: 'de zuiveren van hart zullen God zien'. Hoe zuiver je het hart? Door de zinnen te beteugelen en de geest te zuiveren. Wat Jezus onderwees, is pure Vedanta-filosofie."

Yoga impliceert een onophoudelijke verfijning van de persoonlijkheid op alle vlakken: fysiek, mentaal, emotioneel. Het is een streven naar volmaaktheid met als doel een antwoord te vinden op de cruciale vraag 'wie ben ik', Al wat men met dat doel onderneemt, kan yoga worden genoemd. Welk beroep men ook uitoefent, als het helpt om qua bewustzijn te evolueren, is dat voor mij een spirituele praktijk."

"Niemand ontkomt aan dat proces. Het ligt in onze natuur om naar rust en geluk te streven. Maar 'geboorterecht' leidt vaak tot rusteloosheid omdat men meestal niet weet in welke richting te zoeken. Velen zoeken het op de verkeerde plaats, in materialisme en amusement. Slechts weinig mensen stellen zich vragen in hogere richting."

### Wat is uw boodschap aan diegenen die in yoga enkel een fysieke praktijk zien?

"Er is niets mis met yoga beoefenen om een betere gezondheid te verwerven of beter te kunnen omgaan met stress. Qua weldaden voor de gezondheid is hathayoga onovertroffen. De technieken zijn voor iedereen geschikt. Wel ben ik overtuigd van het belang van een evenwichtige praktijk die correcte ademhaling,

juiste oefening, voldoende rust, een gezonde voeding en positief denken omvat. Het is in die traditie dat ik yoga onderwijs. Na een yogasessie moet men zich opgefrist voelen, ontspannen en herbrond. Voelt men zich gespannen of uitgeteld, dan schort er iets aan de les."

"Het is een misverstand dat hathayoga enkel fysiek is. Het is het proces om alle stress te verwijderen die we sinds onze geboorte hebben: geaccumuleerd in lichaam en geest. Yoga gaat over gelukkig worden. Daarvoor moeten we ons bewustzijn optillen en de geest stillen. Pas dan kan men zich identificeren met zijn ware natuur en ontstaat er gelijkmoedigheid en een gevoel van vrede."

### De katholieke kerken lopen leeg, oosterse filosofieën en praktijken spreken meer en meer aan. Hoe kijkt u daartegen aan?

"Het eerste doel van elke religie of levensfilosofie is om mensen te doen evolueren van ordinair denken naar een hoger bewustzijn. Een instituut als de katholieke kerk moet zich ontfemen mensen met verschillende niveaus van evolutie. Sommigen worden benaderd op een bijgelovig niveau, in termen van hemel en hel, anderen hebben subtielere benaderingen nodig. Kijk naar het verschil tussen de aanpak van Mozes en die van Jezus. Voor Mozes was het 'OOG OM OOG, TAND OM TAND'. In de context van Egypte was de gepaste aanpak, want zich verzetten was beter dan in slavernij te blijven. Jezus, die in een andere context opereerde, vocht de wetten van de joodse vaders niet aan, maar presenteerde hogere wetten. In plaats van Mozes motto predikte hij word je geslagen, bied dan ook je andere wang."

"Zolang mensen hogere principes nastreven, zullen ze evolueren en zullen er verschillende niveaus zijn. Maar in een grote organisatie als de katholieke kerk is dat moeilijk te beheren. Die kerk heeft al vele evoluties gekend en er zullen er nog nodig zijn, want mensen blijven evolueren. Als meer en meer mensen zich wenden tot oosterse spiritualiteit moet het zijn dat ze er beter hun gading vinden. Zodra je werkt met dogma's en doctrines kom je vroeg of laat in de problemen. Want mensen evolueren en trekken weg"

### Is het ego ons grootste obstakel?

"Het gaat niet alleen om het ego, maar over een algemeen gebrek aan inzicht. De bedoeling is het ego te zuiveren, het te spiritualiseren. Bij gebrek aan inzicht beschouwen mensen in onze samenleving hun lichaam als de belangrijkste realiteit. Dat creëert de condities van hun denken en voelen. De ultieme expressie van het lichaam is seks. Er is niets mis met seksualiteit, integendeel, het is een prachtige uitdrukking van liefde. Maar hoe ver we ook gaan in de exploratie daarvan, duurzame bevrediging of zingeving levert het niet op. Ook

een intellectuele reus is niet noodzakelijk een vervuld mens. Wat in de yoga verstaan wordt onder juiste kennis is inzicht die de geest doet ontwaken. Het is onze natuur om te willen weten. Vandaar dat mensen die leegte ervaren, zich depressief voelen."

**De grondslag van onze westerse, geïndividualiseerde samenleving ligt in de verlichting, met motto's als 'ik denk, dus ik ben'. Ziet u daar in een contradictie met Vedantische inzichten?**

"De Vedanta-filosofie is tolerant tegenover van alle niveaus van bewustzijn. Men verhoudt zich tot de realiteit al naargelang van zijn bewustzijnsniveau. Voor de ene is het lichaam de eerste realiteit, voor andere het denken of het intellect. Waarom zou het niet mogelijk zijn om aan te nemen dat er mensen zijn die nog verder gaan en zich identificeren met het geestelijke, met de ziel? Vele wijze mannen, yogi's en mystici steunden dat idee en deden dat zonder een sprankeltje twijfel."

**U bent een gescheiden man. Samen met uw vrouw maakte u er vele jaren lang een punt van om te tonen dat men ook in familieverband verregaand spiritueel kan beleven. Hoe kon het mislopen bij mensen met zulke inzichten?**

"Ik heb een fout gemaakt. Door onze spirituele ingesteldheid speelde seks nauwelijks een rol in onze relatie, maar ik zat nog met nieuwsgierigheid daar omtrent. Zo wilde ik de techniek exploreren waarmee seksuele energie wordt omgezet in spirituele energie, Mijn vrouw interesseerde zich daar niet voor en ik volgde een sessie met een vrouw die ik daarvoor emotioneel rijp achtte. Ik dacht dat het voor mijn vrouw geen belang zou hebben maar ik heb me daarin vergist Swami Sivananda liet zich niet in met dat aspect van hathayoga. Ik wel en het bracht mij in de problemen. Ik groeide door die ervaring, maar het was het niet waard. Soms betaal je te veel voor wat je krijgt."



## Yoga Goddelijk

### Sarasvatie, Godin van de kennis

Sarasvatie is de godin van kennis en het leren. In de Veda's wordt ze opgevoerd als een rivier. Sarasvatie betekent 'diegene die vloeit'. Ze is de kosmische kennisrivier die, als

we maar genoeg inzet tonen en onze geest op de 'goddelijke' frequentie afstemmen, door onze geest stroomt. Sarasvatie staat voor het vermogen om kennis op te doen, creatief te zijn en onze intuïtie te gebruiken. Niet om het even welke kennis, maar inzicht dat onze geest verheft en ons karakter raffineert.

Sarasvatie staat voor het licht dat onwetendheid en innerlijke duisternis verdrijft. Ze is ook de belichaming van de spraak, wat kan geïnterpreteerd worden als het vermogen om de waarheid te spreken, onze woorden te wikken en te wegen, zuiverheid na te streven in wat we zeggen. Doorgaans wordt ze afgebeeld als een mooie, elegante vrouw in witte kleren en gezeten op een lotusblad. In haar handen houdt ze een veena, een van de oudste snaarinstrumenten van India, waaruit hemelse muziek klinkt. Sarasvatie is de partner van Brahma, de schepper. Hij staat voor de creatieve kracht, zij voor de intelligentie. Beiden staan voor spirituele kennis en voor het menselijke bewustzijn. Terwijl Brahma het leven creëert, creëert Saraswati de samenleving: ze is het raffinement in mensen met burgerzin en charme.

## Yoga citaat

'Onverstoorde geestelijke kalmte wordt bereikt door vriendelijkheid te cultiveren tegenover wie succesvol is, mededogen te tonen met de ongelukkigen, genoeg te scheppen in de deugdzamen, en onverschilligheid aan de dag te leggen tegen over de verdorvenen.'

*Uit 'How to Know God De yoga aforismen van Patanjali,*

*Met commentaar van Swami Prabhavananda en Christopher Isherwood.*