

Ontstaansgeschiedenis van *Yoga*

Dr. Koenraad ELST,
oriëntalist en *yogācārya*

Een hoogtij in het onderzoek

- Sinds millenniumwende, veel onderzoek over yoga-geschiedenis: Mark Singleton, Philipp Maas, Dominik Wujastyk, David Gordon White, James Mallinson, Johannes Bronkhorst...
- Orgelpunt: conferentie over *yoga*-geschiedenis in Wenen, sep 2013.
- Nieuwe inzichten, ja;
- Maar ook ernstige misvattingen.

Karl Baier / Philipp A. Maas / Karin Preisendanz (eds.)

Yoga in Transformation

Vienna University Press



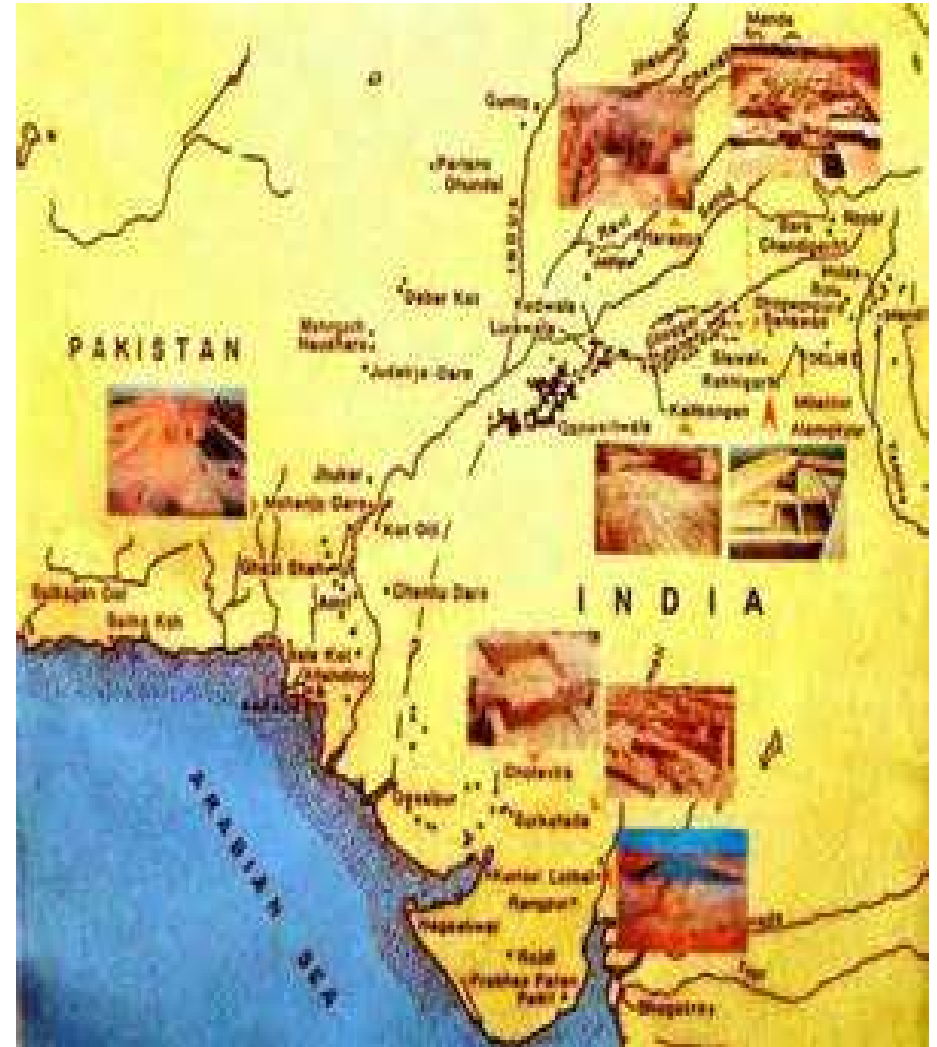
V&R

Bewering: yoga recent

- “de yogapraktijk is zeker 2.500 jaar oud (hoewel geen 5.000, zoals gewoonlijk beweerd);”
- Achtergrond: het indologie-onderwijs is tegenwoordig sterk anti-hindoe; hier dus een poging tot chronologische kleinering.
- En áls er iets hindoe goed is, dan moet het aan het boeddhisme ontleend (of “gestolen”) zijn.
- Dus: “yoga < boeddhisme, 2.500 jaar oud”. Maar!

Sindhū-Sarasvatī-beschaving

- *Sindhū-Sarasvatī*-beschaving: stedelijk; geletterd vanaf rond -3000, niet ontcijferd.
- Harappa, Rakhigarhi, ...
- Naast *Gaṅgā*-beschaving.
- Rond -1900 droogt *Sarasvatī* op > migraties oost en west.
- Bevat afbeeldingen van yogi's.



Oudste yoga?

- Afbeeldingen van *siddhāsana*, *bhadrāsana*.
- “Dat hoeft geen yoga te zijn. Door de hitte zijn ook kleermakers er soepel genoeg voor de lotuszit.”
- Maar wie yoga *doet*, herkent de tuchtvolle houding en de naar binnen gerichte blik.
- Illustreert ook het begrip “heer der dieren” = *Śiva*, de oeryogi.



Een antieke yogi?

- Voor wat het waard is.
- Yogi's worden niet gecremeerd, maar krijgen rond zich een graf gebouwd, een *samādhi*.

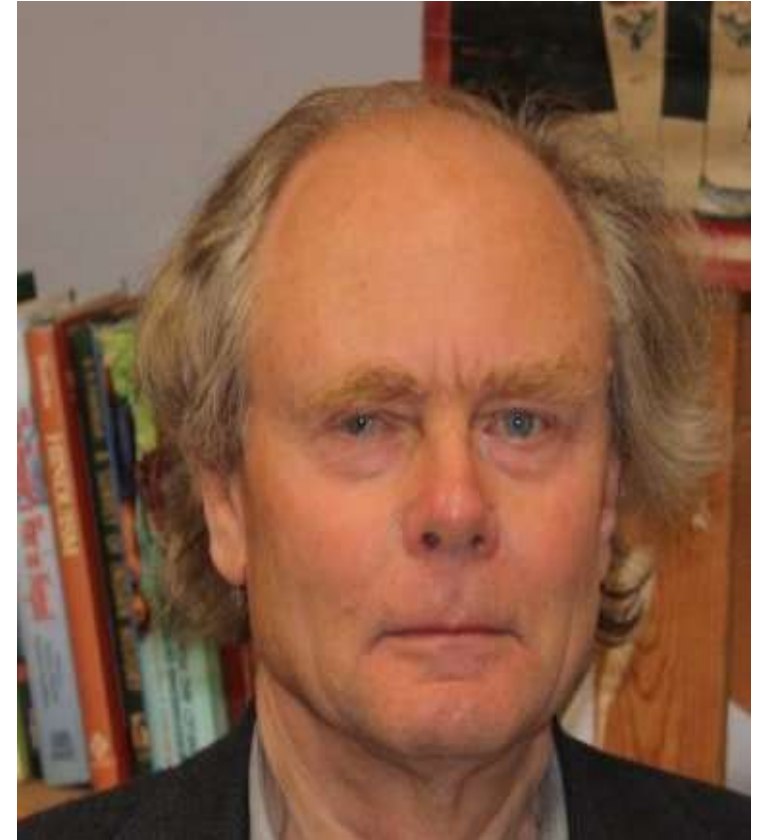
2,700 Year Old Yogi



The 2,700 year old skeletal remains of an ancient yogi sitting in samadhi have been found in an Indus valley civilization archaeological site located at Balathal, Rajasthan. Many Indus Valley seals depict pictures of yogis sitting in lotus position.

Indo-Europese oorsprong

- Nick Allen zaliger, filoloog te Oxford: “The Indo-European roots of yoga” (1998).
- Sporen yoga in Indo-Europese mythen, teruggaand tot gemeenschappelijke oorsprong ca. -4000.
- Zonder het te beseffen, geeft hij een gewichtig nieuw argument als zou die oorsprong in India liggen.

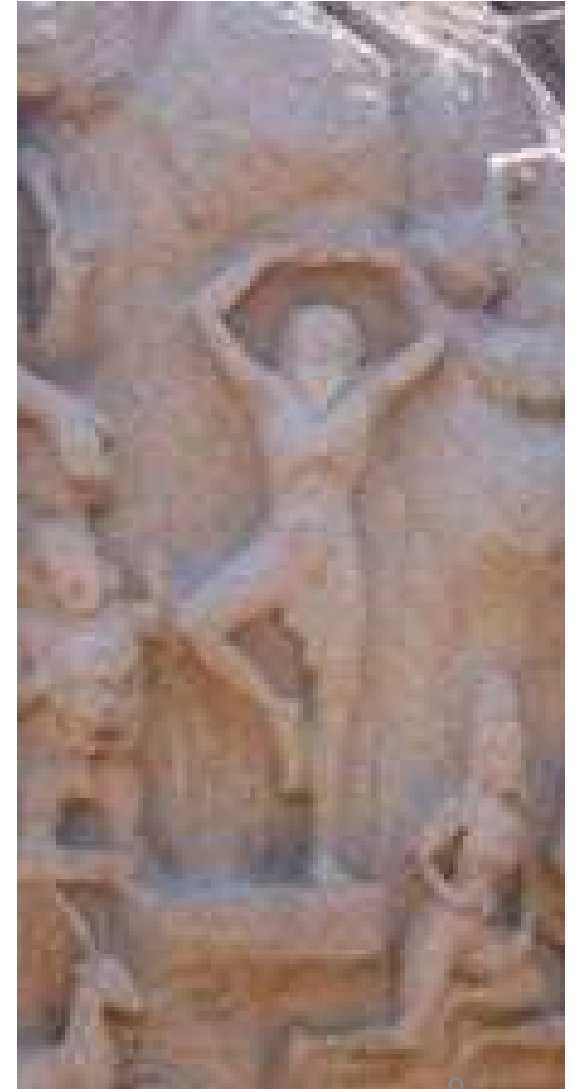


Grieks/Germaans-Vedische gelijkenissen

- Drakendoder: *Indra*, Zeus, Siegfried, Beowulf.
- Dondergod vermomt zich: idem (mom = *māyā*).
- Onvolmaakte onkwetsbaarheid: Achilles, Balder, Siegfried, *Duryodhana*.
- Ilias: ontvoering van echtgenote ~ *Rāmāyaṇa*.
- Admētos van de dood gered door zijn vrouw *Alkēstis* // *Satyavān* door zijn vrouw *Sāvitṛī*.
- Maar soms tijdpijl: hindoe ouder dan Europees.

Mythe hemelreis

- Odyssee 5-6 ~ MBh 3, reis:
 - *Arjuna* naar *Himālaya*, en *Indra*'s hemelstad.
 - Odysseus uit Calypso's eiland Ogygia naar gelukkig land Scheria.
- 23 gelijkenissen:
 - beiden krijgen bevel om te vertrekken;
 - laten verliefde vrouw achter;
 - vinden hoogtechno snufjes (*Indra*'s wapens/ Faiaken's zelfbesturend schip), enz.
- Echter: *Arjuna*'s reis is yogisch, Odysseus' reis niet.
- Bv. beiden moeten zich bewijzen tegenover de drietand-godheid:
 - *Arjuna* legt zichzelf ascese op, bv. maand in de boomhouding om *Śiva* te behagen;
 - Odysseus daarentegen moet zich weren tegen de wraak van Poseidōn, wiens zoon Polyphēmos hij het ene oog uitgestoken heeft.

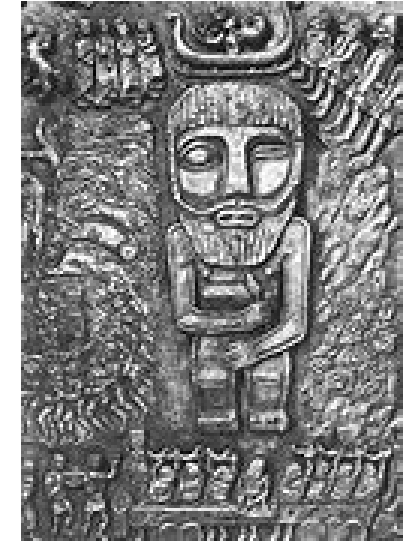
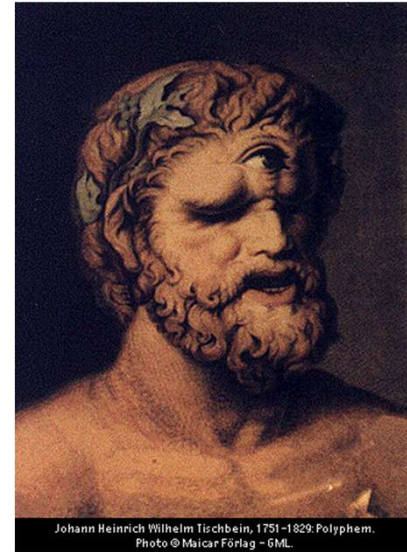


IE yoga in India

- Dus, als beide verhalen, het yogische en het niet-yogische, van eenzelfde proto-verhaal afstammen:
 - Dan was de oerreis óf zoals de Griekse, niet-yogisch; de yogische dimensie van het verhaal was dan een in de Indiase tak ontwikkelde nieuwigheid.
 - Óf dan was de oerreis zoals de Sanskrit-versie, proto-yogisch van aard; en de Griekse epische traditie elimineerde of verloor die dimensie uit het verhaal.
- Allen: “Ik zal voor het tweede scenario pleiten, en stellen dat het proto-verhaal zekere kenmerken met yoga deelde.”

Derde oog

- “Derde oog” herinnert aan doch verliest yoga-inhoud:
 - Polyphèmos drie-ogig, bespot.
 - Wodan éénogig, gerationaliseerd als: offert oog voor wijsheid.
 - Ook Cu Chulainn e.a. éénogig.
 - Wodan hangt 9 dagen in boom (in vleermuishouding?).
- Analoog: wijze dichter Homeros “blind” ~ Vedische ziener *Dīrghatamas*: ogen sluiten ~ meditatie?



Vedische *yoga*?

- “De *Vedas* (*Samhitās*/hymnenverzamelingen, -3000-1500?) maken geen melding van *yoga*.”
- Weliswaar bevatten ze diepzinnigheden:
 - Bv. *Dīrghatamas’* “raadselhymne” Ṛg-Veda I.164:
 - 12- en 360-deling van de cirkel;
 - “zo boven, zo beneden”;
 - “dé lettergreep” (*Aum̐*) ~ tederheid tussen koe en kalf;
 - “De wijzen noemen het ene echte met vele namen” > monisme.
 - Bv. Indra’s bliksem/*vajra* wordt symbool van boeddhistische Verlichting.
 - Bv. Atharva-Vedisch begrip *Indrajāla*, “Indra’s net”,= hologram.
 - Mantra (= Vedisch vers), *Aum̐* eerste woord van de Ṛg-Veda.
- Maar:
 - Beschrijven geen *yoga*-oefeningen;
 - Prediken geen onthouding of ascese;
 - Wel *tapas*, zelfkastijding, als middel tot wereldse wensvervulling.

Asceten

- Twee uitzonderingen:
- 1) Oudste vermelding van zwerfmonniken: de *Keśin*-hymne (“harige”), Ṛg-Veda 10:136.
 - Beschrijft *Munis*, “asceten”, als “met lucht bekleed” (= naakt): de *Nāga-Sādhus*.
 - In de 3^{de} persoon: niet de zieners zelf, dat waren hofpriesters, elite.
- Yoga bestond al, buiten de Veda.
- 2) “In een boom eet één vogel van de bessen, de andere kijkt slechts toe.” (RV 1:164)
- 3) *Mṛtuñjaya Mantra* (RV 7:59:12) verheerlijkt verzaking;
 - maar geldt daarom als latere interpolatie.



Niet-Vedische ascese

- Veel in de Indo-Europese tradities gaat aan Veda voorbij, is daar nauwelijks betuigd; maar duikt in jongere literatuur op.
- Omdat de Vedische cultuur binnen het hindoeïsme slechts één tak was naast andere:
 - Traditie van de *Paurava*-stam in *Haryāṇā*.
 - Wel de ruggengraat waarrond wetenschappen groeiden en andere tradities, bv. beeldenverering, zich verzamelden; daardoor uiteindelijk toonaangevend in heel India.
- Yoga bloeide in niet-Vedisch gebied “groot-*Magadha*” (~ *Kāśi/Bihār*; hoewel, zie Harappa), invloed in Veda’s slechts zijdelings.

Tapas, siddhi's

- *Tapas*, “ascese”, trekt gunsten/vermogens aan:
 - *Arjuna* een maand op 1 teen voor *Indra's* wapens.
 - *Ambā* dwingt incarnatie af die wraak op *Bhīṣma* toelaat.
 - Ook de goden: *Pārvatī* vast om *Śiva* te krijgen.
- *Tapasvi* of *yogi* is wie *siddhi's*, “verwezenlijkingen, paranormale vermogens”, als resultaat kan tonen:
 - Stervende *Vidura* treedt lichaam van *Yudhiṣṭhira* binnen.
 - *Bhikṣukī/non Sulabhā* treedt koning *Janaka* binnen (en wint een debat met hem: “*Het Zelf is niet geslachtelijk*”).
- Wij hebben ernstige yogaboeken, toen kende men vooral de kleurrijke wonderdoeners, tover-*yogi's*.
- *Patañjali's* synthesewerk *Yoga Sūtra* stuurt bij: geen *siddhi's* maar *ātmasiddhi*, “Zelfverwezenlijking”.

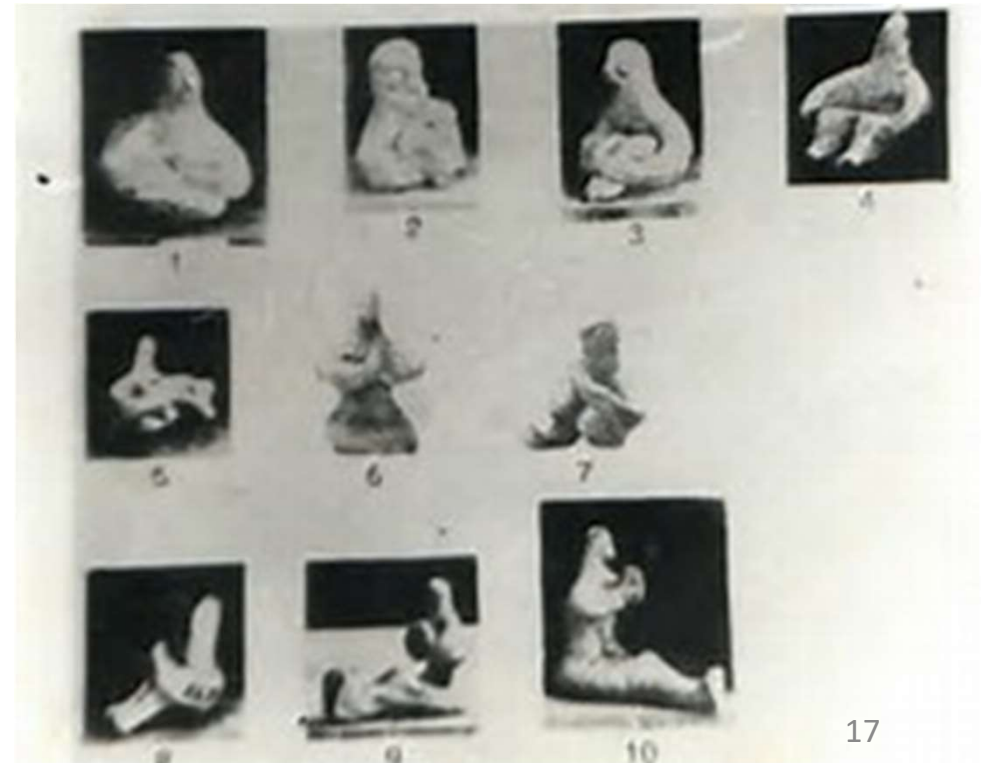
Haṭha-yoga

- “Moderne yoga lijkt synoniem met lichaamshoudingen maar deze worden nauwelijks beschreven in teksten vóór +1000. (...) De definiërende praktijk van de voormoderne tijd was *prāṇāyāma*, ademgebruik om de geest te verstevigen en neerwaartse energiestroom te voorkomen, hetgeen voor celibataire beoefenaren ook het bewaren van hun zaad inhield.”



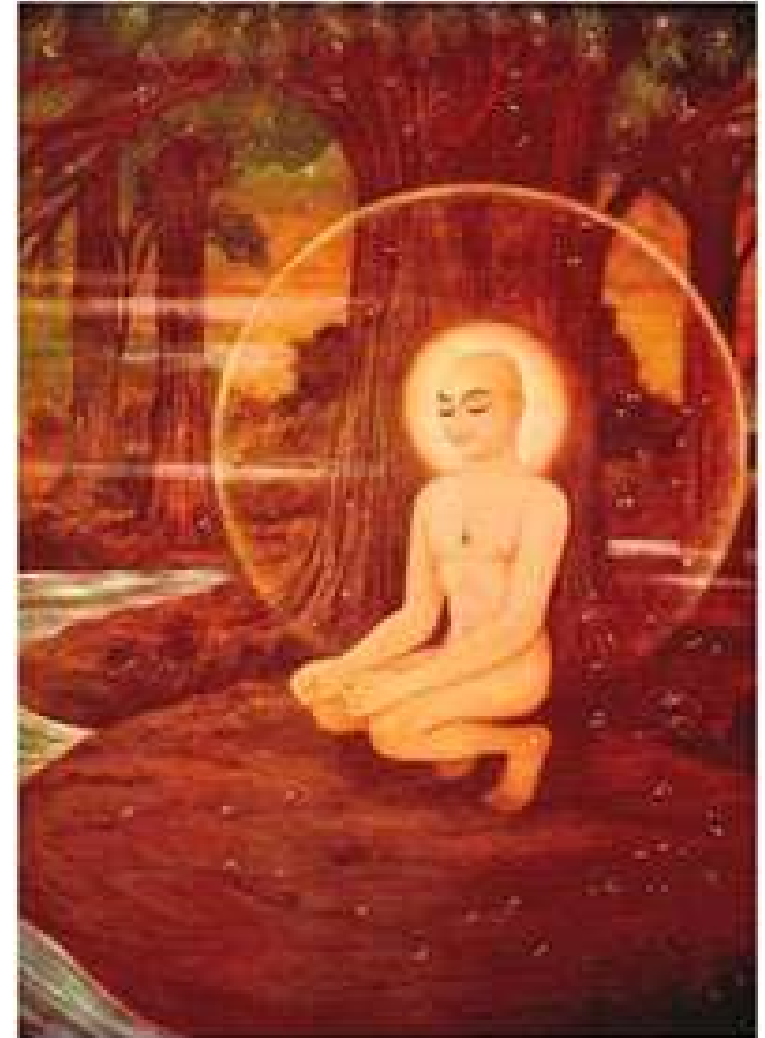
Rechtop

- *Haṭha-yoga* inderdaad pas door *Nāth-yogi's* ca. +1000 gesystematiseerd.
- Geen draaihoudingen of hoofdstand in Harappa.
- Toch veel losse lichamelijke oefeningen, vaak ontleend aan de krijgskunst: *Nāga-Sādhus* waren worstelaars.
- Oudste betuigd voorbeeld is “Arjuṇa’s zelfkastijding”: boomhouding.



Goduhāsana

- “Koemelkerhouding”:
hurkend op de tenen, gebalde
vuisten op de knieën.
- Bevordert de *vīrya*/moed.
- *Mahāvīra Jīna* zou ca. -500 in
deze (doorgaans moeilijke)
houding de hoogste toestand
bereikt hebben.
- Vaak ook staande houdingen
(vgl. Chinese *qigong*).



De Oepanisjaden

- “We onderzoeken definities van yoga, óf een praktijk óf haar doel, **vanaf de Oepanisjadische meditatielingen.**”
- Moet kunnen, maar wekt de onjuiste indruk dat yoga begint vanaf de Oepanisjaden (= “vertrouwelijke lering”). Yoga is ouder, hoewel voorzover bekend niet onder die naam.
- Ze bevatten wel de oudste definitie van de term *yoga* (“juk” > discipline) in zijn yogische betekenis.

Yoga = de geest tot stilte brengen

- “Wanneer de 5 zinnen tot stilte gebracht worden, samen met de geest, en het verstand stops zijn activiteit: dat heet de hoogste toestand. Krachtig de zintuiglijkheid beteugelen is wat *yoga* genoemd wordt.”
(*Kaṭha Upaniṣad* 2.3.10–11)
- Kortom: stilte opleggen aan de zintuigen (*pratyāhāra*) en de geest (*dhyāna*), wezenlijk hetzelfde als later bij *Patañjali*.

Integratie van het Zelf in yoga

- In *Kaṭha Upaniṣad*, legt *Yama* (de dood) aan *Naciketas* uit:
- “Het Zelf is de krijger, het verstand (*buddhi*) de koetsier, het lichaam de wagen, de mind (*manas*) de teugels, de 5 zinnen de paarden, de bekende wereld de weg.”
- *Puruṣa*, “persoon”, vervangen door *Ātman*, “Zelf”.



Wijsgerige uitbouw rond nul-ervaring

- “Er is niet zoiets als de Ene Ware Yoga: zijn technieken en theorieën variëren, en ideeën zijn door verschillende tradities gedeeld.”
- “Nul-ervaring” (Swami Agehananda Bharati; eigenlijk zelfs geen ervaring), ongeacht errond gebouwd verklaringsmodel.
- Er was eerst die nul-ervaring, uit de praktijk gegroeid, en achteraf pas de duiding door verschillende wijsgerige scholen.
- “Alle religies zeggen eigenlijk hetzelfde”: fout. De “nul-ervaring” of “hoogste bewustzijnstoestand” speelt geen rol in christendom of islam.
- Maar de rond die nul-ervaring gebouwde tradities, zijn in de kern wél hetzelfde.
- Zelfde niet-ervaring maar verschillende begripsstelsels daarrond gebouwd: *jaina dharma*, *bauddha dharma*, *vedānta*, *sāṃkhya-yoga*.

Vedānta

- “Zij werden al doende getransformeerd en ervoeren eenheid met een alles-omhelzend bewustzijn: **de basis van de *Vedānta*-leer.**”
- De Oepanisjaden (gecomponeerd na de *Mahābhārata*-oorlog) zijn bewustzijnsgerichte bespiegelingen bij de goden- en vuuroffer-gerichte hymnen uit de *Veda-Samitā*'s (vóór de MBh-oorlog).
- Zij ruilen stilaan de aardse *Sāṃkhya*-wijsbegeerte, waarop yoga stoelt, voor een gesofistikeerde (of gekunstelde) nieuwlichterij: *Vedānta*.
- Losse ideeën gesystematiseerd in *Brahma-Sūtra*.

Wedergeboorte

- “Vroege beoefenaars verzaakten het werelds leven en beoefenden ascese **om de bevrijding uit de wedergeboorte te verwezenlijken.**”
- Tegenwoordig de algemene opvatting, centraal in jainisme en boeddhisme, ook bevestigd in de *Gītā*.
- Maar niet betuigd in de *Ṛg-Veda*, pas in de *Chāndogya Upaniṣad* als nieuwlichterij ingevoerd.
- Yoga vereist de wedergeboorte niét: je kan de geest (willen) stilzetten ongeacht wat na de dood gebeurt.

“Yoga = vereniging”?

- “Yoga betekent niet altijd éénmaking. In de *Yoga Sūtra van Patañjali*, is het doel, het bewustzijn *af te zonderen* van de materie.”
- Gewoonlijk is het bewustzijn opgeslorpt in de aandachtspunten uit de natuur. Yoga is: een einde maken aan die opslorping, de geest uit de natuurlijk afzonderen.
- Tegendeel van verenigen.
- In yoga rust het bewustzijn in zichzelf, er is niets daarbuiten, ook bv. geen Opperwezen.

Rol van het boeddhisme

- (...) Die ideeën waren deels in antwoord op het populaire boeddhisme.”
- Vandaar de bewering dat yoga pas ten tijde van de Boeddha ontstaat. Idealisering van de Boeddha komt voort uit de heersende anti-hindoe partijdigheid. Onjuist.
- De Boeddha zelf had bij een uiterst strenge ascetensekte getraind (~ jainisme) en bij twee *Sāṃkhya*-leraars meditatietechnieken geleerd, die deel bleven uitmaken van het boeddhistische leerprogramma; voegde er nog één techniek aan toe, tot de Uitwaaiing (*Nirvāṇa*).
 - Daarna trachtte hij meteen zijn ontdekking met hen te delen.

Boeddhisme > *Patañjali*

- Niet het veel oudere yoga, maar wel de post-Boeddha auteur *Patañjali* is enigszins schatplichtig aan hem.
- *Patañjali*, +2^{de}-4^{de} eeuw, bijgenaamd *Śeṣa* (“de slang”), een *Sāṃkhya*-denker, schrijft de *Yoga Sūtra*, “yoga-syllabus”: *Aṣṭāṅga* (“achtledige”) *Yoga*.
- Geen begin, wel corrigerende synthese van allang bestaande yoga-leringen.
- Boeddhisme nergens vermeld, wel (in zijn *Yogācāra*-vorm, “yoga-praktijk”) heeft de YS er invloed van ondergaan, of heeft er gemeenschappelijke elementen mee, bv. *brahma-vihāra*’s.



Yoga < sjamanisme?

- “Yoga is voortgekomen uit sjamanisme” (Mircea Eliade), d.i. het verkennen van andere bewustzijnstoestanden.
- Vaak met drugs ofte “plantaardige leraars”.
- Oeryogi *Śiva* soms als henneprokende sjamaan afgebeeld.
- Gemeenschappelijk is: meer-dan-gewoon bewustzijn.



Drugs vs. yoga



- *Ṛg-Veda* kent offer van *soma*, “perssap”, bewustzijnsverruimend plantenaftreksel; Indra drinkt *soma*.
- *Patañjali* erkent drugs als middel tot *siddhi*'s; niet tot *samādhi*.
- Opgeweekte bewustzijnstoestanden zijn óf verbeelding óf begoocheling, 2 van de 5 geestesberoeringen (*cittavṛtti*'s) die yoga moet *stopzetten* (*nirodhaḥ*).
- Boeddhisme strenger: 1 v/d 5 basisregels: “niet-roes”.
- Trippen leidt tot *extase*, “buiten zichzelf zijn”; yoga tot *enstase*, “in zichzelf zijn”.

Besluit

- Yoga is ouder dan de Veda's.
- Andere belangrijker kernen in India, maar ook in de Veda's aanwezig.
- Gaat een 6000 jaar terug, en wie weet hoeveel eerder.
- Stilaan gezuiverd van sjamaanse elementen.
- Is wellicht meermalen stoemelings ontdekt
- tot het een duurzaam stelsel werd.