

HOOFDSTUK 7

OVER HET BELANG VAN HET BEHEERSEN VAN PRANA

Swami Vivekananda heeft bij zijn vertaling van de Aforismen van Patanjali uiteen gezet wat *Raja Yoga* inhoudt. In zijn inleiding wijst hij er op, dat het belangrijk is om te weten met welk doel Hindoes de yoga disciplines beoefenen. Zijn ze er op gericht om hun gezondheid te verbeteren en wat behelst de yoga die op grond van de geschriften van India wordt onderwezen?

Alle religieuze doctrines gaan er van uit, dat we in onszelf de bron van ons bestaan moeten ontdekken; ook iemand die yoga beoefent houdt dit steeds voor ogen. Dat wat Brahman of God wordt genoemd. Om daarin te slagen, moet men een yoga beoefenen. Dat is het middel. Alle yoga's zijn middelen die ons helpen om onze ware natuur, die in essentie goddelijk is, te herontdekken. We moeten dat niet vergeten, anders zijn onze inspanningen in deze wereld vergeefs en nutteloos. Als we dit ene grote ideaal diep tot ons kunnen laten doordringen, dan kijken we heel anders aan tegen de problemen die we tegenkomen en de moeilijkheden die we moeten zien te overwinnen.

Religie vraagt van ons dat we onthechting beoefenen. Maar daar zijn we niet klaar voor. We zien heel aantrekkelijke dingen om ons heen en genoegens die we ons niet willen laten ontgaan. Hoe kunnen wij daar afstand van doen?

Als we een helder en scherp beeld zouden hebben, dat ons duidelijk maakt waarom afstand doen de voorkeur verdient, zouden we misschien in vrijheid er voor kunnen kiezen om niet al onze verlangens te bevredigen. Als we ons het doel van ons leven voor de geest halen en proberen dat duidelijk te verwoorden, dan valt op dat de Hindoes, vreemd genoeg, niet veel belang hechten aan hun gewone leven en aan hetgeen ze in deze wereld ervaren, omdat deze dingen vluchtig zijn. De ervaringen in het leven van alledag komen voort uit materie en energie. Als een mens de middelen vindt om materie en energie naar zijn hand te zetten, dan kan hij buitengewone dingen tot stand brengen. We kunnen dat maar moeilijk geloven, omdat we zelden zulke mensen tegenkomen.

Toch horen we van grote wonderen en in de Christelijke evangelies lezen we dat de Heer een grote schare volgelingen die tot hem gekomen was, gevoed heeft met heel weinig voedsel. Je zult dan zeggen: "O, maar Jezus is de Zoon van God! Hij kon dat doen."

Hindoes zijn er van overtuigd, dat een mens wonderen kan verrichten, als hij erin slaagt de kosmische energie te beheersen. En dat behoort ook vandaag nog tot de mogelijkheden. Swami Vivekananda zei in een toespraak over meditatie, dat iemand die de *prana* naar zijn hand kan zetten, dingen tot stand kan brengen die het normale te boven gaan. Sri Ramakrishna zag eens een man die in staat was om licht uit zijn

lichaam te laten komen, zonder een lamp te gebruiken. Normaal gesproken is dat onmogelijk, maar die man kon het. In alle yoga's gaat het om vermogens, *siddhi's*. Over die vermogens kunnen we beschikken. Yogi's weten dat. Ik breng dit hier ter sprake, omdat dit onderwerp verband houdt met *pranayama*.

Gewoonlijk denken we bij *pranayama* aan controle over de ademhaling. Wat is dan het verband tussen ademhaling en vermogens of wonderen? Mensen die ademhalingsoefeningen doen, spreken over *pranayama*. Maar hoe staan Hindoes hier tegen over? In de religie van India geldt het als een vast onderdeel van de spirituele praktijk. Verering, gebeden en meditatie beginnen met *pranayama*. In de kapel van het Vedanta-centrum in Gretz doen we dat ook. In mijn jeugd leerde ik het toen ik mijn eerste religieuze instructies kreeg voor de ochtend-, middag- en avonddienst. Het is een traditie. Misschien verschilt de instructie die men tegenwoordig krijgt, enigszins van het traditionele onderwijs, omdat de mensen die *pranayama* beoefenen niet altijd voldoende zijn opgeleid om er ook onderwijs in te geven.

Wanneer werd *pranayama* voor het eerst ontdekt? Dat is niet met zekerheid te zeggen. De *Upanishads* bevelen de beoefening aan. Hindoes die instructies krijgen voor meditatie, krijgen ook les in *pranayama*. Het is van groot belang, maar bij bepaalde spirituele praktijken speelt het slechts een secundaire rol. Bij *hatha yoga* daarentegen is het essentieel en wordt het beschouwd als het middel bij uitstek om verlossing te bereiken. Elk boek over *hatha yoga* bevat uitgebreide instructies, vanwege het belang dat wordt toegekend aan deze oefening. En omdat de oefening correct moet worden uitgevoerd, moet *pranayama* beslist worden onderwezen door een gekwalificeerde leraar.

Dit is erg belangrijk. Er alleen over praten heeft niet veel zin, omdat het gaat om een oefening die correct moet worden uitgevoerd. Het resultaat dat het oplevert hangt af van het individu, van zijn mentale instelling en zijn fysieke conditie. Ieder lichaam is anders en we zijn niet allemaal even gezond. Om die reden zijn de instructies afgestemd op het individu; afgezien dan van de allereerste, eenvoudige beginselen.

Pranayama is verbonden met ademhaling, en heeft om die reden een grote invloed. Is het waar, dat *pranayama* uitsluitend verbonden is met ademhaling? Men ziet dat deze oefening wordt uitgevoerd door mensen die soms niet weten wat het ritme is dat bij hun eigen ademhaling past. Zulke mensen hebben ook geen weet van de mentale rust die daaraan moet voorafgaan. Dat laatste is onontbeerlijk. *Pranayama* moet niet beoefend worden als men zich onrustig voelt.

In zijn verhandeling over *raja yoga*, wijdt Swami Vivekananda drie hoofdstukken aan *prana* en *pranayama* en stelt, dat *pranayama* niet, zoals vaak wordt gedacht, verbonden is met ademhalen. Hij verwerpt dus zonder veel omhaal van woorden de opvatting, dat *pranayama* en ademhaling identiek zouden zijn. De Swami voegt er aan toe: adem heeft er weliswaar iets mee te maken, maar speelt er geen grote rol in. Ademhalingsoefeningen zijn slechts een onderdeel van datgene waardoor

we echt tot *pranayama* komen,

Pranayama betekent het beheersen van *prana*. *Prana* is niet de adem. De hele wereld is samengesteld uit materie en energie. Energie is ook materie, maar in een heel subtiele vorm. Materie in subtiele vorm is ether, *akasha* en energie is *prana*. De gehele wereld wordt gedomineerd door *prana*. Wijzelf zijn een oneindig kleine replica van het universum. Als kosmische energie zich ergens buiten onszelf manifesteert, is het ook in ons. Het is *prana*, dat zichzelf in alle dingen manifesteert als beweging, zwaartekracht, magnetisme, men kan het ook elektriciteit noemen, en in lichamelijke processen zoals de werking van het zenuwstelsel en het brein. Van gedachte tot de grofste fysieke kracht, het is allemaal de manifestatie van *prana*. De mentale en fysieke krachten zijn van oorsprong *prana*. Dat moet men wel beseffen.

Wonderen worden verricht door mensen die in staat zijn *prana* te beheersen en aan te sturen. We bevinden ons hier al in het domein van het onverklaarbare. Sommige mensen zijn in staat tot wonderen, dat is waar. Dat kunnen ze ook vandaag nog. Reizigers in India hebben soms deze mensen ontmoet. Je kunt ze fakirs noemen, elke naam die je wilt; de feiten liggen er. Maar bekijk de zaak zorgvuldig! Het is deze *yogi's* er niet om te doen wonderen tot stand te brengen. Dat moet men wel begrijpen. Hun enige doel is hun ware natuur te ervaren, dat wil zeggen eenwording met de Uiteindelijke Realiteit.

Patanjali heeft een boek geschreven over occulte vermogens, siddhis, waarin hij zegt, dat ze voor ons een obstakels vormen, die we moeten overwinnen. We moeten op onze hoede zijn voor occulte vermogens. Sri Ramakrishna zei hetzelfde. Je kunt wonderlijke vermogens verkrijgen, maar je moet je er niet mee inlaten; je moet er aan voorbij gaan. We moeten beseffen dat ze een obstakel zijn. Men kan er soms van leren. Als je begrijpt hoe al deze occulte verschijnselen ontstaan, zul je er niet meer naar opzoek gaan. Deze vermogens zullen je geen vrede of gelukzaligheid geven, de dingen van deze wereld zijn daartoe niet in staat. Alleen door je ware natuur te ontdekken zal je vreugde en grote voldoening ervaren.

Yogi's beoefenen zelfbeheersing om niet langer slaaf te hoeven zijn van hun eigen menselijke natuur. Het lijden in deze wereld is het gevolg van slavernij. De natuur toont me iets dat me aantrekt. Maar zodra ik me realiseer, dat ikzelf de baas ben over mijn beslissing, is de natuur niet langer in staat om me in verleiding te brengen. Een slaaf wil niet in slavernij blijven, hij probeert vrij te worden. De ziel in ons is ook opzoek naar vrijheid. Als hij die vindt, komen alle dingen die om ons heen gebeuren, zelfs de grootste wonderen, ons niet zo belangrijk meer voor.

Over het onderwerp wonderen, zegt Swami Vivekananda: 'Stel dat een mens *prana* volledig begrijpt en naar zijn hand kan zetten, over welke vermogens kan hij dan niet beschikken? Hij zou in staat zijn de zon en de sterren te bewegen en alles onder controle kunnen krijgen, van de atoom tot de grootste sterren. Het doel van *pranayama* is meester te worden over *prana*. Niets in de natuur ontsnapt aan de greep van een echte *yogi*. Als hij de goden, dat wil zeggen de *deva's*, en de gestorven zielen

zou bevelen tot hem te komen, zouden ze hem allen als slaven gehoorzamen. Maar als een onwetend iemand manifestaties ziet van de buitengewone vermogens van een *yogi*, dan noemt hij die wonderen.”

We gaan nu proberen om inzicht te krijgen in het grote belang van *prana* in ons leven. We denken dat we de *prana* buiten ons niet onder controle hebben, maar we begrijpen al wel, dat voor alles wat we doen, een zekere beheersing van de *prana* buiten ons nodig is. Er zijn talloze wetenschappelijke en persoonlijke experimenten gedaan met de bedoeling om de krachten die in deze wereld bestaan onder controle te krijgen. De *yogi* is niet bijzonder geïnteresseerd in de *prana* om hem heen; hij houdt zich vooral bezig met hetgeen zich afspeelt in hemzelf en tracht zo te ontdekken hoe de *prana* werkt.

Prana is kosmische energie; onze gedachten zijn manifestaties van diezelfde energie. Mentale activiteiten berusten geheel op *prana*. Iemand die erin slaagt om de *prana* die in hem is te beheersen heeft daarmee in hoge mate de controle over zijn mentale activiteiten. Daarom wordt in de Hindoe traditie bij alle instructies voor meditatie (*dhyana*) de nadruk gelegd op de noodzaak om mentale activiteiten onder controle te krijgen. De geest moet voorbereid worden op meditatie en om die reden wordt *pranayama* beoefend.

In ons lichaam manifesteert *prana* zich in de vorm van beweging. Het is daar aanwezig. Als wij leven, is dat dankzij *prana*. Als het er niet was zouden alle bewegingen van ons lichaam stoppen, ik zou niet in staat zijn mijn voedsel te verteren en evenmin zien wat er om me heen is, ik zou niet kunnen ademen en er zou geen bloedsomloop zijn, alles zou stil vallen. Daarom zegt men in India als ze zien dat iemand gestorven is: de *prana* heeft hem verlaten! Voor het ontstaan van leven is aanwezigheid van *prana* een noodzakelijke voorwaarde.

Toch weet ik niet hoe de *prana* in mij werkt. Ik weet alleen dat er een zeker verband is met de bloedsomloop, de ademhaling en vertering van het voedsel dat ik tot me heb genomen. Van al zijn manifestaties is de werking van de longen het duidelijkst en meest begrijpelijk. Zijn andere activiteiten zijn niet zo makkelijk te zien. Als de beweging van de ademhaling stopt, stoppen alle andere activiteiten van *prana* ook. Ademhaling produceert geen *prana*. Het is *prana* dat de longen doet bewegen en zo de ademhaling in gang zet.

Door middel van *pranayama* worden we meester over de spierkracht die onze longen doet bewegen. Deze kracht bereikt de spieren via de zenuwen, bereikt dan de longen en brengt ze in beweging. Door middel van *pranayama* leert men de *prana* aan te sturen, zegt Swami Vivekananda.

Door energie te beheersen krijgt men controle over alle bewegingen van de verschillende delen van het lichaam. Als men dit onder de knie heeft, kan men natuurlijk voor een goede gezondheid zorgen, de verschillende processen in de organen beïnvloeden, ziekten genezen en het lijden verlichten. Dit alles verkrijgt men

door beheersing van de *prana* die in ons is.

Door te leren onze ademhaling te beheersen en op de juiste wijze aan te sturen, kunnen we kennis verwerven van de verschillende krachten in ons lichaam. Het is betrekkelijk makkelijk om onze ademhaling onder controle te krijgen, maar moeilijker is het de andere activiteiten van *prana* in ons te beheersen. Ik zeg wel, het is betrekkelijk makkelijk om onze ademhaling onder controle te krijgen, maar zo heel eenvoudig is het ook weer niet. Ik kan me bewust worden van het uitstromen van lucht uit de longen en van het inlaten van lucht waardoor ze gevuld worden, ik kan deze twee bewegingen voor een ogenblik stoppen. Zo leer ik om ritmisch te gaan ademen. Ik kan niet zo makkelijk de circulatie van mijn bloed onderbreken. Dat is weer een ander verhaal.

Omdat we de ademhaling betrekkelijk makkelijk onder controle kunnen krijgen, is dat de aangewezen manier om de werking van *prana* in onszelf te leren kennen. Wij beginnen met een eenvoudige oefening en gaan dan stap voor stap verder om *prana* te beheersen.

Volgens de Hindoe traditie kan men vijf vormen van *prana* in het menselijk lichaam onderscheiden: *prana*, *apana*, *vyana*, *udana* en *samana*. Vijf namen voor een en dezelfde energie, die uiteenlopende functies in gang zet, zoals vertering, omzetting van voedsel in energie en verspreiding daarvan in het lichaam.

Als een Hindoe voedsel tot zich neemt, offert hij het eerst aan de vijf *prana's*. Soms bevat deze onderverdeling van de *prana* nog vijf andere, die minder bekend zijn. Het zijn allemaal vormen van fijne energie, die we (met uitzondering van de manifestatie ervan in de vorm van ademhaling) niet onder controle hebben, maar *yogi's* zeggen dat ze allemaal onder controle gebracht kunnen worden. Dat is waar. Swami Turiyananda heeft het aangetoond. We hebben dit voorbeeld al in een vorig hoofdstuk aangehaald, maar ik noem het hier, omdat wij er ook hier iets uit kunnen leren.

De Swami moest een pijnlijke operatie ondergaan en de chirurg moest hem een verdoving toedienen. Verdovingen dienen om pijn te voorkomen, maar wat gebeurt er als een yogi in staat is om zelf pijn te voorkomen, zonder hulp van buitenaf? De Swami werd, nadat hij zich een kort moment geconcentreerd had, zonder verdoving geopereerd, zonder pijn te lijden en was zich voortdurend bewust van wat er om hem heen gebeurde. Door zeggenschap over *prana* had hij de pijn gestopt. Omdat hij volledig zeggenschap had over *prana* was hij in staat om die te beheersen in zijn meest subtielste vorm, de geest. De *yogi* bevestigt daarmee, dat wij de diverse activiteiten van *prana* kunnen beheersen.

Ter afsluiting van dit hoofdstuk, wil ik hier nog het volgende aan toevoegen. Je vraagt je misschien af, nu je allerlei dingen hebt gehoord, welke waarde het voor jou heeft. Ik heb alleen een uiteenzetting gegeven van wat je kan omschrijven als een soort algemene inleiding voor iedereen. Als je geïnteresseerd bent in

ademhalingsoefeningen dan kun je elke dag een beetje oefenen; gedurende een paar minuten diep inademen en heel rustig en langzaam uitademen. Daarna kan je beginnen met de *pranayama* oefening van Patanjali: inademen, pauze, uitademen, pauze. Doe dat gedurende een paar minuten en probeer je zo veel mogelijk af te sluiten voor de verschillende gedachten die bij je opkomen en je uitsluitend te concentreren op je spiritueel ideaal. Dat is het doel van yoga. Voor oefeningen die verder gaan heb je het advies nodig van een leraar.