

# De Yoga Ladder

Yoga is hot! Volgens de laatste cijfers doen steeds meer mensen aan yoga, en het aantal groeit. Elke fitness- en elk trainingscentrum lijkt yogalessen aan te bieden.

In ons overspannen en overwerkte leven verlicht yoga angst, vermoeidheid, depressie en onze algemene slechte gezondheid. Onze aandacht in het Westen is grotendeels beperkt gebleven tot asana (houdingen) en pranayama (ademhalingsoefeningen). Wat we echter missen is de spirituele dimensie van yoga.

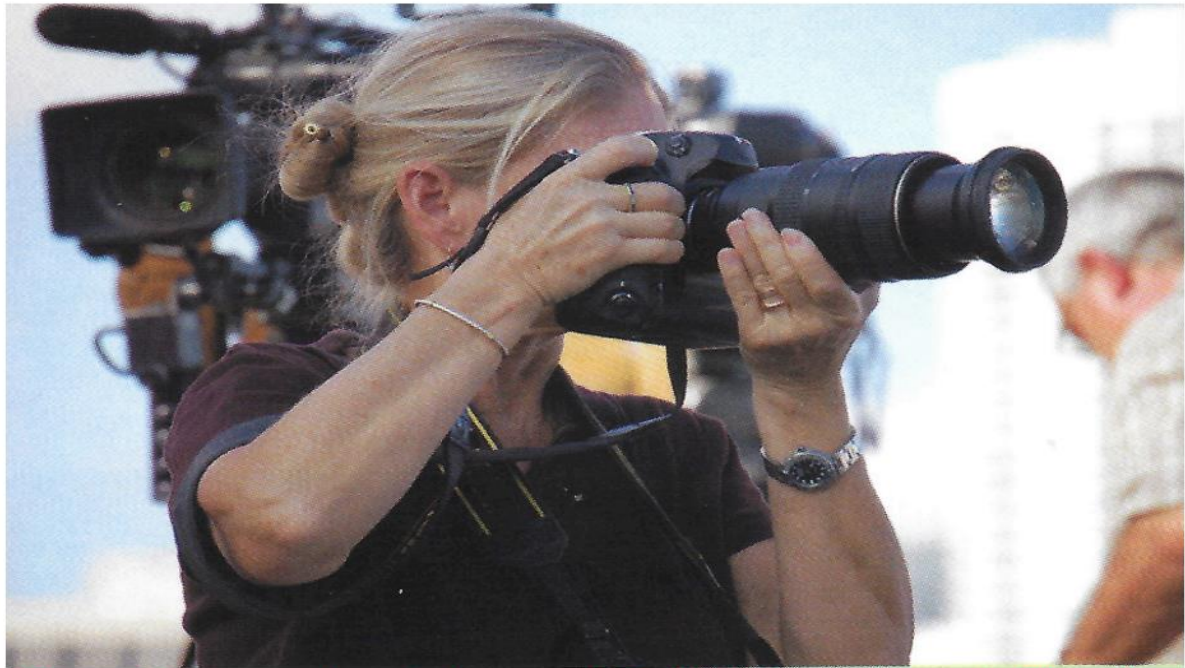
Veel mensen denken dat spiritueel bewustzijn een soort passieve staat is waarin men zich terugtrekt uit de wereld. De ernstige zoekers van vandaag denken vaak, dat ze voor een echt spiritueel leven de wereld moeten afzweren of zich moeten afzonderen in de natuur, een klooster of een ashram.

Maar de Bhagavad-Gita leert dat er verschillende paden van yoga zijn, en dat elk pad leidt tot een niveau van perfectie, zoals de treden op een ladder van beneden naar boven.

Bijvoorbeeld, asana en pranayama zijn belangrijke aspecten van meditatieve yoga, maar meditatieve yoga is slechts één van de treden op de yogaladder.

De Bhagavad-gita rangschikt deze paden van yoga in deze volgorde:

**Karma-yoga**, de yoga van **actie**



*Actie yoga: Door onze werken op te dragen aan de Goddelijke Bron worden we bevrijd van de banden van het materiële karma*

**Jnana-yoga**, de yoga van **de kennis**



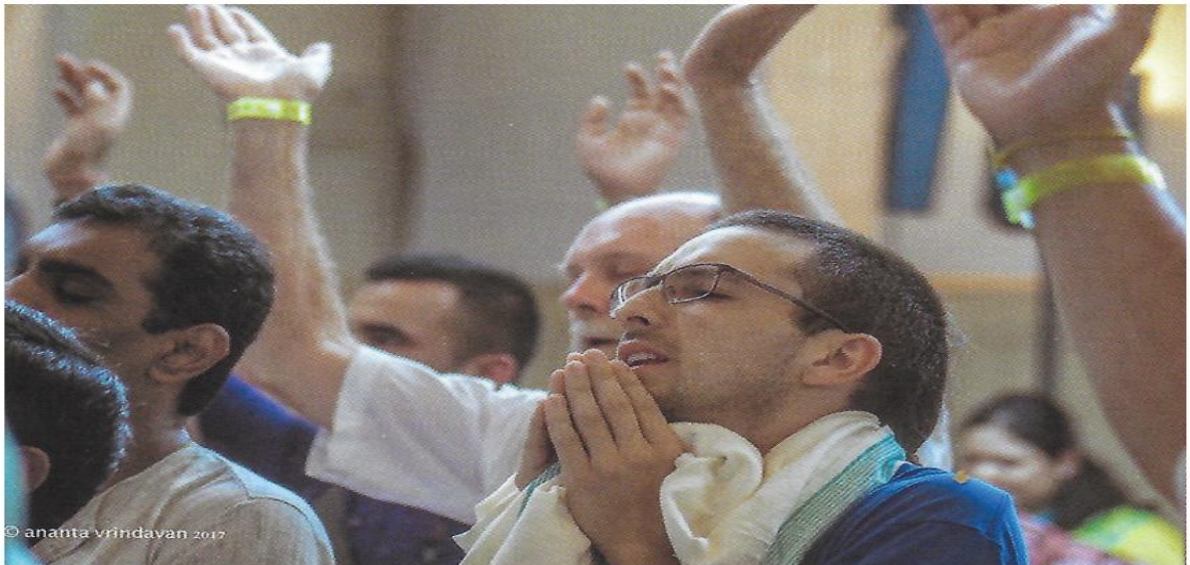
*Kennis yoga: door het bestuderen van yoga literatuur krijgt men inzicht in de Goddelijke Bron*

**Dhyana-yoga**, de yoga van **meditatie**



***Meditatie yoga: door meditatie bereikt men de bewustwording van de Goddelijke Bron in het hart en de geest***

**Bhakti-yoga**, de yoga van **devotie**.



***Devotionele yoga: door devotionele handelingen ontwikkelt men liefde voor de Goddelijke Bron***

Actie-yoga leert dat niemand zich kan onthouden van actie. We zoeken plezier en vermijden pijn. We handelen om de dingen te verwerven die we willen - liefde, rijkdom, veiligheid, macht, roem, lichamelijk genot, enzovoort. Maar om verder te komen in de yoga van het handelen, moeten we de resultaten van ons handelen opgeven, want door ons vast te klampen aan die vruchten raken we gebonden aan de karmische cyclus van geboorte en dood. Door egoïstisch te handelen raken we losgekoppeld van de

Goddelijke Bron, de bron van ons wezen. Het beoefenen van karma yoga door de vruchten van onze activiteiten aan de Goddelijke Bron aan te bieden vernieuwt die verbinding. Dit betekent niet het blindelings weggeven van onze bezittingen of het verwaarlozen van degenen die van ons afhankelijk zijn, in naam van het weggeven van alles; het betekent eerder het gebruik van onze mogelijkheden in een geest van toewijding om anderen te helpen.

Het volgende pad, jnana-yoga, of de yoga van de kennis, ontwikkelt zich uit actie-yoga. Eigenlijk leidt actie tot kennis, en kennis tot spirituele actie, dus deze twee paden combineren om ons te helpen gebondenheid door karma te overwinnen.

Kennis wordt gedefinieerd als het begrijpen van drie fundamentele realiteiten:

De aard van het materiële lichaam en de materiële (natuurlijke) wereld,

De aard van de ziel, die het lichaam kent,

De aard van de goddelijke geest, die alle lichamen kent.

De Gita zegt dat deze kennis ons bevrijdt en de "ultieme zuiveraar" is. Het is als "vuur" dat ons karma verbrandt. Net zoals we onze handelingen in deze wereld moeten vergeestelijken zodat ze actie-yoga worden, zo moet ons streven naar kennis getransformeerd worden in kennis-yoga. Evenzo moet meditatie veranderen in meditatieve yoga als we de beste resultaten willen.

Beginnend met asana's en pranayama om het lichaam te beheersen en de geest te kalmeren, worden de volgende praktijken van meditatieve yoga gebruikt om de hogere doelen van yoga te bereiken:

Pratyahara - de zintuigen terugtrekken van de zintuiglijke objecten - naar binnen kijken.

Dharana - het concentreren van de geest.

Dhyana - meditatie.

Samadhi - ultieme gelukzaligheid in relatie met de Goddelijke Bron

De Allerhoogste Ziel, kent en respecteert onze uiteenlopende karakteristieken en biedt daarom verschillende fysieke,

intellectuele en meditatieve yoga's aan. Alle zijn bedoeld als devotionele offers en dus als spirituele paden die leiden naar devotionele yoga, of bhakti yoga. Al deze yoga's bevatten elementen van elkaar - dat wil zeggen, ze zijn wederzijds inclusief, niet exclusief.

Een bhakti yogi cultiveert een zuiver leven voor de Allerhoogste Ziel met diepe kennis, niet met blind sentiment. Kennis speelt een vitale rol in ware spirituele toewijding: weten is liefhebben. Het is deze liefde die het doel is van bhakti. Toewijding betekent handelen voor de Goddelijke Bron. Dus we eten om ons lichaam gezond te houden, zodat we degene die we liefhebben kunnen dienen; we werken om de vruchten van onze daden aan deze Goddelijke Bron aan te bieden; we studeren om de Goddelijke Bron te begrijpen; en we mediteren om onze liefde aan de Goddelijke Bron aan te bieden. Dit geven aan de Allerhoogste Ziel is de essentie van het spirituele leven en de perfectie van het leven.

Zij die gevorderd zijn op welk gebied dan ook, associëren van nature altijd met anderen op hun gebied, of het nu gaat om muziek, sport, politiek, wetenschap, krijgskunst, schone kunsten, of wat dan ook. Zij die spiritueel afgestemd willen worden, en die succes hiermee verlangen zullen van nature op zoek gaan naar gelijkgestemden die hun inzichten in het doel van het leven delen. Als je vragen hebt of opmerkingen, van harte welkom! Schrijf dan naar : [vccgovinda@outlook.com](mailto:vccgovinda@outlook.com)

**\*(Dit stuk verscheen voorheen in ons tijdschrift "Spirit Soul" en is een vrije en aangepaste vertaling ervan)**

**Met dank aan onze schrijver van het oorspronkelijke artikel, H.D. Goswami**

**Related videos:**

1. [4 SOORTEN YOGA IN DE GITA](#)
2. [Het beste van 4 yoga's in de GITA](#)
3. [Krishna-chant om afleidingen te vermijden](#)
4. [Voordelen van het chanten van de hare krishna maha-mantra](#)