

Jnana yoga in de praktijk

Een weg naar vrijheid

Rita Beintema



*Liefde voor de waarheid
laat je zoeken naar de waarheid*

Dit boek is opgedragen aan allen die voor mij een gids zijn geweest. In volgorde van ontmoetingen:

Opa
Bert van Gennep
Wolter Keers
J. Krishnamurti
Sri Ramana Maharshi
Vimala Thakar
Jean Klein
Sri Nisargadatta

Ook ‘mijn’ man, kinderen en kleinkinderen hebben hier-
toe bijgedragen.

© 2005 Rita Beintema
© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, 2022
Eerste druk 2005
Vormgeving binnenwerk: Han van Eijk
Vormgeving omslag: Hester van Toorenburg

ISBN 978 94 93228 96 2
NUR 728

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uit-
drukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara,
Amsterdam.

www.samsasarabooks.com

Inhoud

Inleiding	9
Richting jnana yoga	13
Yoga in de Bhagavad Gita	19
Psychologie van Oost en West	27
Onvrede	33
Twijfel en zekerheid	37
De innerlijke houding	41
Leren voelen en leren observeren	47
De ademhaling	53
Lichamelijke oefeningen en voeding	71
De meditatiehouding	75
Stilzitten	81
Wat is leven?	91
Emoties en hun uitwerking	95
Conditioneringen	99
Het terugtrekken van de zintuigen	109
De kwetsbare plekken	115
Vertrouwen	119
Terugtrekken en aandacht	123
De praktijk van alledag	127
Bewustzijn	131
Schouwen	135
Hoe verder?	139

Inleiding

Als je jezelf vragen gaat stellen over het leven, de zin van het leven, je verleden, geloof, ziekte, gelukkig of ongelukkig zijn, of, als je jezelf afvraagt: wie of wat ben ik?, dan ben je bezig met spiritualiteit, ook al zou je dat niet meteen denken. De vraag naar spiritualiteit klinkt steeds luid. Maar wat is spiritualiteit? Je zou spiritualiteit kunnen omschrijven als: 'bewustwording van het leven in al zijn aspecten'. De antwoorden op al deze vragen zijn aanwezig als je de moeite neemt om dit te onderzoeken. Spiritualiteit is kortweg: het leven zelf. Leven in verbondenheid met mens, dier en omgeving. Het boek dat voor je ligt, heeft de jnana yoga als spiritueel richtsnoer. Door het onderzoeken van je dagelijkse leven is het mogelijk om veel echte antwoorden op je vragen te krijgen. Antwoorden die tot steeds meer inzicht leiden. Inzicht in je leven wil zeggen: inzicht in je denken en voelen, en hoe de identificatie met beide tot stand komt die de dualiteit schept.

Er zijn zeer goede boeken over jnana yoga (de leer van de non-dualiteit) geschreven met een duidelijke uitleg van wat jnana yoga is. Maar geen enkel boek legt uit hoe je er in de praktijk mee om moet gaan. De basiskennis van voelen en observeren van wat er zich in je lichaam, je che-

misch systeem en je psyche afspeelt, ontbreekt, zodat de kans bestaat dat je met het denken er intellectueel in vastloopt. Zonder eerst te onderzoeken wat het gekende in je leven inhoudt, waardoor inzicht kan ontstaan, verzandt het waardevolle van de jnana yoga in het blindelings als waarheid accepteren van het geschreven woord.

Het leren voelen en leren observeren drukt je tevens met je neus op het feit dat je nooit iets kunt zijn wat voortdurend verandert of aan verandering onderhevig is. In mijn lessen heb ik deze onderdelen altijd ‘het abc van de yoga’ genoemd. Het ‘abc’ is de basiskennis van yoga, een stevig fundament waarop je altijd kunt terugvallen.

Als je de weg van jnana yoga bent ingeslagen, wil dat zeggen dat je in eerste instantie bereid moet zijn om innerlijke waakzaamheid te ontwikkelen. Je moet je leven, en de reacties op je leven, op de juiste manier onder de loep willen nemen. Om een dergelijke beslissing te nemen is het nodig een sterk en goed ontwikkeld ‘ik’ te hebben. Een zwak en labiel ‘ik’ zou er verward door kunnen raken.

De benadering vanuit de jnana yoga kan confronterend zijn. Alles wat je in je verleden voor waar hebt aangenomen met betrekking tot je godsdienst, de sociale voorschriften (‘zo hoort het’), familieachtergronden, en gewoontes, blijkt een harnas te zijn waar je maar moeizaam uit komt.

Als je met jnana yoga kennismaakt, raak je overdonderd door de helderheid die jnana yoga zonder omwegen geeft. Je krijgt het gevoel van: ja, zo kan het zijn,

of zelfs van: dat is het, of je hebt een diep gevoel van herkennen. Dit gevoel wijst je een richting aan. De eerste tijd kan dat moeilijk zijn; je ‘persoonlijkheid’ gaat opspelen. Je krijgt met je verleden te maken, met voelen, met observeren en ook met het waarnemen van het denken en van allerlei gevoelens die in je omhoogkomen. Je voelt en ziet hoe de identificaties met je gevoel en met je zintuigen tot stand komen, en hoe ze in je lichaam en je psyche doorwerken. Je leert de chemische werking van al je reactiepatronen in je lichaam te voelen en te doorzien. Je leert herkennen hoe je met je geconditioneerde patronen omgaat. Deze patronen, en alles wat in een mensenleven kan voorvallen, moeten als het ware ‘geschouwd’ worden om vervolgens steeds minder gevoed te worden door de identificatie met het denken en met het gevoel. Langzamerhand ontdek je dat al deze patronen herinneringen zijn. Dat wil zeggen: herinneringen, die *nu* naar boven komen en zich *nu* laten waarnemen en waarmee jij je altijd hebt geïdentificeerd. Zonder identificatie is een gedachte slechts een beweging in de hersenen. Het is de input van je persoonlijke computer. Alles wat je in een computer stopt, kun je er ook weer uit halen. Zo is het ook met je geheugen: alles wat daarin zit, is er ook ooit ééns ingestopt. Als je dit inziet, is het verleden in je leven *nu* verder machteloos.

Eén ding moet vooraf heel duidelijk zijn: Dat het voor een *ik* onmogelijk is verlichting te bereiken. Er is niets te bereiken, alles is er al, alleen kunnen we het nog niet zien.

Jnana yoga is het proces van het afpellen van de onwetendheid over je eigen wezen, om vervolgens ‘niet iets te zijn’. Deze weg is een ‘weg’ naar vrijheid. Hij eist niets en belooft niets. De weg geeft geen enkele zekerheid, geen enkel voorschrift en hij speldt je niets op de mouw. Jij bent en blijft zelf verantwoordelijk voor wat je ermee doet en of je wel of niet verder gaat. Wel roept hij je als het ware toe om alles te onderzoeken. Begin met het gekende te onderzoeken, dan kom je bij het ongekende uit.

De ‘weg’ begint met een ‘ik’ en eindigt, ja, als wat? Laat ik het zo stellen: als ‘één zonder tweede’.

Ik wens je geduld, doorzettingsvermogen en innerlijke vrede toe.

Rita Beintema

Richting jnana yoga

Jnana yoga is een ‘weg’ om het gekende te onderzoeken en het ongekende te ontdekken.

Ieder mens heeft een eigen gevoel dat hem of haar tot onderzoek ‘dwingt’. Was het vroeger de enkeling die op onderzoek uitging, nu hebben veel meer mensen daar belangstelling voor. De hedendaagse mens is aan het veranderen; er manifesteert zich in veel mensen langzaam maar zeker een innerlijke onrust, een onvrede met het leven zoals het zich op dit moment in henzelf, in hun omgeving en in de hele wereld voltrekt. Je wilt veranderen, de wereld veranderen, maar je weet niet hoe. Soms gaat die onrust over in angst en menigeen vraagt zich af: ‘Waar zijn we in dit land toch mee bezig?’ Programma’s op de televisie die domweg obsceen zijn, muziek die alleen nog maar meer onrust veroorzaakt. Het gedogen van allerlei misdragingen zonder dat er straf op volgt. Het ‘alles moet kunnen’-regime viert nog steeds hoogtij. Het geweld in de wereld. De motivatie voor allerlei oorlogshandelingen. De dieren in de bio-industrie. Dieren, die óók over een bewustzijn beschikken en lust- en onlustgevoelens hebben en nog veel meer kunnen registreren.

De wijze waarop men alles goedpraat, wijst alleen maar één richting uit: niet echt meer geïnteresseerd zijn en

steeds meer willen hebben. Het ‘niet tevreden zijn’ viert hoogtij. De belangstelling voor oosterse filosofieën zoals yoga, zen en boeddhisme groeit nog steeds. Gelukkig zijn er ook nog mensen die vanuit hun onvrede op onderzoek uitgaan om naar de zin van het leven te zoeken. De enige manier om de wereld te veranderen is jezelf te veranderen en tot inzicht te komen. Zelf op onderzoek uitgaan is de enige manier om, langzaam maar zeker, naar meer inzicht te groeien waardoor de verandering kan plaatsvinden. De vraag is, gezien het aanbod: hoe en waar? Geen enkele richting zal je naar een totale bevrijding voeren. Er is geen ik of ego dat verlichting kan bereiken. Je kunt alleen onderzoeken. Je kunt wel stellen dat je op de eerste plaats heel kritisch moet worden of zijn en dat je niemand, ondanks alle mooie, heilige of hoogstaande woorden, moet geloven. Het zijn alleen maar mooie woorden waar je niets mee opschiet. Woorden die soms veel beloven, maar niets kunnen waarmaken. Jij zult het toch zelf moeten doen.

Helaas heeft iedereen diep vanbinnen het gevoel dat er zoiets bestaat als een ‘verlosser’. Een verlosser die ons door zijn woorden of door een handeling vrij kan maken. Maar helaas, zo iemand bestaat niet, alle mooie verhalen ten spijt. Ook zullen boeken en oude geschriften je niet vrijmaken. Je zult je eigen weg naar bevrijding moeten zien te vinden. Om te beginnen kun je proberen alle autoriteit naast je neer te leggen. Alles wat je op gezag van iets of iemand aanneemt, zal je ontwikkeling smoren. Een tijdelijke werkhypothese gebruiken, kan wel.

Het enige wat je kunt doen, is in jezelf en in het leven van alledag op onderzoek uitgaan. De eerste vraag die je dan aan jezelf moet stellen is: ben ik een zoeker of een onderzoeker?

De tweede vraag die je moet stellen is: wil ik echt tot inzicht komen, wil ik echt veranderen en heb ik er die zoektocht voor over? Of: Is er wel een zoektocht? Wat houdt het zoeken in? Wat verwacht ik van die zoektocht? Het antwoord op de eerste vraag bepaalt waartoe je bereid bent. Wil je overal gaan zoeken om informatie te verzamelen en allerlei mensen ontmoeten die je antwoorden kunnen geven? Dan ben je een zoeker. Of durf je jezelf te onderzoeken, jezelf vragen te stellen, de vraag achter de vraag te stellen, het gekende te onderzoeken? Dan ben je een onderzoeker.

Op zoek gaan wil zeggen dat je niet meer op zoek bent naar nieuwe veiligheden en zekerheden, maar zoekt zonder een enkele verwachting van veiligheid en zekerheid. Leven, zonder in de stroom van je verwachtingen mee te gaan, vraagt al vanaf het eerste begin heel veel moed en geduld om door te gaan. Alle zekerheden die je had worden omvergehaald en ik kan uit eigen ervaring zeggen dat het een enerverend proces is dat heel lang voortduurt. Je zult er vaker mee geconfronteerd worden dan je aanvankelijk dacht. Verwachtingen – tot in de kleinste dingen – liggen in het dagelijkse leven altijd op de loer.

Een andere vraag die gesteld moet worden is: heb ik verwachtingen over de zoektocht zelf? Als je de laatste vraag beantwoordt met een opsomming van alles wat je

ervan verwacht, dan hoef je er niet aan te beginnen. De zoektocht wordt dan al bij voorbaat door die verwachtingen getorpedeerd. Op het moment dat er een verwachting opkomt, ben je al geblokkeerd; je kunt dan niets meer onderzoeken zonder de kleur van je verwachting erop te projecteren.

Zelf heb ik, na een rooms-katholieke opvoeding, de kerk de rug toegekeerd. Ik begon me steeds meer te verzetten tegen wat me werd verteld. Ik twijfelde aan het gezag en de voorschriften en wist bijna zeker dat mijn heil daar niet meer lag. Mijn innerlijke onrust liet me steeds verder zoeken. Boeken over andere richtingen waren in die tijd nauwelijks te krijgen; je moest er heel wat voor overhebben om al iets te vinden. Immers, ik wist eigenlijk niet precies wat ik zocht en dan is zoeken dubbel zo moeilijk. Toen kruiste het woord ‘yoga’ mijn pad en dat sprak mij wel aan. En ik begon, onder leiding van een competente leraar, aan de weg van het afpellen van oude gewoontes en oude ideeën. Door het leren voelen en leren observeren maakte ik kennis met een voor mij totaal andere manier van denken en van benaderen. Mezelf gaan ontwikkelen was een hele openbaring.

Mijn zoektocht veranderde in het afpellen van oude opgedrongen ‘waarheden’.

Hij leerde mij om heel kritisch om te gaan met mijn ervaringen van de lichamelijke oefeningen. Het ging er niet om de oefeningen alleen maar te herhalen, maar om ze iedere keer als nieuw te ervaren, evenals de lichamelijke

en energetische uitwerking ervan. Ook de verschillende vormen van yoga heb ik kritisch benaderd.

Voor mij is het, na veel vallen en opstaan, jnana yoga geworden: de yoga van het inzicht. Door de jnana yoga begon het afpellen pas goed. Geen kennis, maar inzicht verzamelen, werd het devies. Het uitgangspunt van de jnana yoga is: alles is één, dualiteit is een verkeerde denkwijze. Als alles namelijk één is, dan kan er nooit iets bij en kan er ook nooit iets af. Dus zijn allerlei voorschriften alleen maar een belemmering. Het allereerste wat ik bewust heb laten vallen waren de geboden en verboden. Die had ik achter me gelaten toen ik me bij de kerk liet uitschrijven en ik was echt niet van plan om die in een andere vorm weer op te pakken.

Door het beoefenen van yoga ontwikkelde zich vanzelf een eigen stijl van lesgeven, die ik altijd ‘het abc van yoga’ ben blijven noemen. Naast het leren observeren en leren voelen, tijdens en na de oefening, wordt een deel van de lessen gewijd aan het heel langzaam leren ‘kijken’ naar gedachten en gevoelens. Leren kijken hoe de processen van identificatie tot stand komen. Ontdekken dat negatieve gevoelens een slechte chemische werking in het lichaam hebben, maar vooral leren omgaan met angst.

Het ‘stilzitten’, en de eventuele feedback hierop, wordt in mijn lessen meestal benaderd vanuit de jnana yoga, de yoga van kennis en inzicht, met de nadruk op inzicht.