

Het Achtvoudige Pad van Patañjali  
in het licht van het stervensproces



Leontine Brandsema  
juni 2012  
Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

# Het Achtvoudige Pad van Patañjali in het licht van het stervensproces

Leontine Brandsema  
leontine\_brandsema@hotmail.com

Eindscriptie  
Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte  
juni 2012

*“Aan al ons vasthouden ligt uiteindelijk een diepe, onbewuste angst ten grondslag:  
loslaten lijkt op sterven.  
Vergankelijkheid is pijnlijk omdat aan het eind van alles wat voorbij gaat,  
het eind van het leven zelf ligt.  
Dan moeten we alles laten gaan,  
niet alleen onze ideeën, illusies, hoop en verwachtingen,  
maar ook ons lichaam, onze toekomst, onze geliefden.  
Er is geen ontkomen aan.”<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Lisette Thoof, Artikel: *Alles gaat voorbij*, blz. 66, Yoga Magazine nummer 3 – 2009

## Inhoudsopgave

Inleiding		5
Hoofdstuk 1	De laatste weken van...	6
Hoofdstuk 2	De Yoga-Sūtra's van Patañjali	9
	2.1 De tekst	9
	2.2 Korte inleiding op de vijf uiterlijke- en drie innerlijke leden van Het Achtvoudige Pad van Patañjali.	10
	2.3 Interpretaties van de auteurs	11
Hoofdstuk 3	Het Achtvoudige Pad van Patañjali in het licht van het stervensproces	17
	3.1 Bahiranga Yoga	17
	3.2 Antaranga Yoga	21
Conclusie		23
Nawoord		25
Bronnenlijst		26

## Inleiding

Tijdens de eerste twee lessen van het tweede basisjaar aan de Saswitha Opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte werd het Achtvoudige Pad van Patañjali besproken. Het was bijzonder om te ontdekken hoeveel herkenning ik hierin vond met betrekking tot het proces de drie weken voorafgaande aan het overlijden van mijn schoonmoeder, Antje.

Antje kreeg in 2005 de diagnose kanker. Vanaf dat moment ben ik erg nauw bij haar ziekteproces betrokken geweest. Bezoeken aan artsen, de chemokuren, mijn aanwezigheid thuis...

Vertwijfeling, angst, ongeloof, gevecht, verdriet, hoop, spanning, opstandigheid, onthechting, overgave, genot, dankbaarheid, tevredenheid, liefde, intens geluk en bevrijding; dit heb ik allemaal bij haar voorbij zien komen. Het was bijzonder om te merken hoeveel vertrouwen ze tijdens dit proces in mij had. Daarmee heeft ze mij de gelegenheid geboden om ook zelf dit proces te doorleven en haar uiteindelijk in vrede los te kunnen laten.

Antje is overleden in de maand juli voorafgaand aan mijn tweede basisjaar van de opleiding.

De vraag die ik in deze scriptie behandel is of Het Achtvoudige Pad van Patañjali gezien kan worden in het licht van het stervensproces. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen heb ik mij verdiept in de vertalingen met interpretaties van Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore (2007) en Dr. I.K. Taimni (2010) over het Achtvoudige Pad van Patañjali. Daarnaast heb ik gebruik gemaakt van lesmateriaal, mijn aantekeningen uit de opleiding en mijn eigen waarnemingen en ervaringen in het proces voorafgaande aan het overlijden van Antje.

In het eerste hoofdstuk geef ik een beschrijving van de laatste weken die vooraf gingen aan het overlijden van Antje. In het tweede hoofdstuk besteed ik aandacht aan De Yoga-Sūtra's van Patañjali, de vijf uiterlijke- en drie innerlijke vormen van Het Achtvoudige Pad van Patañjali en interpretaties van Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore en Dr. I.K. Taimni. Het derde hoofdstuk staat in het teken van de vraag of Het Achtvoudige Pad van Patañjali gezien kan worden in het licht van het stervensproces. Als laatste zal een conclusie worden weergegeven waarin deze vraag zal worden beantwoord.

## Hoofdstuk 1 De laatste weken van ...

“Ik denk dat ik jullie maar los ga laten...”. Dit waren de woorden waarmee Antje op een maandagochtend aangaf dat het mooi geweest was. Die middag werd ze voor een onderzoek naar het ziekenhuis gebracht. Vooraf zei ze dat ze daar niet wilde blijven voor verdere behandeling. Daarmee gaf ze voor de tweede keer die dag aan dat ze klaar was met vechten tegen de ziekte kanker. *“Ik heb het best lang volgehouden hè?”* Deze dag luidde de laatste drie weken van haar leven in.

Vier jaar eerder, op haar verjaardag in 2005, werden de eerste onderzoeken gedaan naar aanleiding van de klachten die ze had. Kort daarna werd bekend dat eierstokkanker de oorzaak was en dat ze daarvan niet zou herstellen. In het ziekenhuis vertelde ze me dat ze zich afvroeg waar dit alles toe zou leiden. Een lang traject van behandelingen volgde. Aan de dertiende chemokuur is ze niet toegekomen, dit kon haar lichaam niet meer verdragen. De behandelingen stopten en in de zomer van 2009 was het genoeg.

Toen begon het grote loslaten. Het afscheid nemen van de dingen die ze zo leuk vond om te doen, zoals het bakken van koekjes, een bezigheid die haar zoveel waardering opleverde. *“Proef maar goed, want dit zijn de laatste koekjes die ik gebakken heb...”* Maar zoals Antje was, ze had de vriezer gevuld met allerlei lekkernijen zodat haar gezin daar later nog van kon genieten. Het niet meer kunnen naaien was een overgave, het loslaten van dat waarvan ze altijd aangaf er zoveel ontspanning in te vinden. De wandelingen die ze dagelijks samen met haar man, Matthijs, maakte werden steeds korter totdat ze het huis niet meer kon verlaten. Dat betekende een afscheid van de wereld buiten het huis. Haar leefwereld werd steeds kleiner. Zo was het voor haar op een gegeven moment ook niet meer op te brengen om te telefoneren met haar kinderen en kleinkinderen. Ze kwam steeds meer in haar eigen leefwereld terecht, keerde steeds meer in zichzelf.

Al snel was er hulp nodig bij haar totale persoonlijke en medische verzorging. Dit betekende dat ze niet langer in haar eigen bed kon blijven slapen. Een paar lieve vrienden kwamen helpen om het bed uit elkaar te halen en zo ruimte te maken voor het bed van de Thuiszorg. Behalve dit loslaten was het ook een overgave aan de omstandigheden. Dit ging gepaard met werkelijk fysiek overgeven. Het feit dat ze niet meer hoefde te lopen en geen praktische dingen meer hoefde te doen was op zich een opluchting, het gaf haar wel wat verlichting. In haar leven waren persoonlijke verzorging en reinheid van haar leefomgeving bijzonder belangrijk. Daarin was ze zeer gedisciplineerd. Het was dan ook een grote verandering om toe te staan dat er “vreemde” mensen in huis kwamen die dit van haar overnamen. Tot kort voor haar overlijden bleef dit erg belangrijk voor haar. Maar uiteindelijk liet ze het begaan.

Behalve de fysieke veranderingen die ze meemaakte veranderde Antje ook mentaal. Een opmerkelijke stap was dat ze voor haar overlijden het verstoorde contact met een familielid herstelde. Daarbij vertelde ze dat ze zonder wrok het graf in wilde gaan. Ze werd steeds milder in haar uitspraken over andere mensen. Ook werd ze steeds liever in haar benadering naar de mensen in haar omgeving. Het oordelen viel steeds meer weg en uiteindelijk was het er helemaal niet meer. Ook de humor kwam terug. Zo vertelde Matthijs: *“Je zus komt straks langs”*, waarop Antje zei *“als je de klemtoon anders legt komt er heel iemand anders langs”*.

In de laatste weken begon Antje ook afscheid te nemen van materiële zaken. Menig keer kon er iemand op een trapje gaan staan of een kast in duiken om iets voor haar te voorschijn te halen waar ze een ander een plezier mee wilde doen. Hierbij kon ze van het één makkelijker afstand doen dan van het ander. Maanden al was ze bezig met de vraag hoe ze haar zorgvuldig gekoesterde sieraden een goede bestemming kon geven. Dit kostte haar veel energie. Uiteindelijk heeft ze daar een voor haar passende oplossing voor gevonden.

En zo regelde ze vanuit bed nog de nodige zaken.

Daar kwam wel verandering in. Gedurende de ziekte voelde ze zich erg beschadigd. Ze kon niet begrijpen dat ze kanker had terwijl ze altijd genoeg beweging had gehad, niet had gerookt, geen alcohol had gedronken en altijd zorgvuldig was geweest in haar voedingspatroon. Ze lette altijd op haar gewicht en haar figuur. Het was dan ook een schok dat door de ziekte haar lichaam sterk veranderde. Geleidelijk aan begon ze de hele situatie werkelijk te accepteren. Er ontstond meer ontspanning en uiteindelijk ruimte voor tevredenheid. Ze kwam niet meer uit bed en vond nog enige beweging in het doen van oefeningetjes met haar vingers.

Zo werd ze in de loop van de weken stiller en keerde ze steeds meer in zichzelf. In haar leven reageerde ze sterk op onverwachte geluiden. Maar de geluiden kwamen niet meer zo binnen. Ze lag vaak met haar ogen half gesloten of dicht. De gejaagde adem verstilde en werd regelmatig. Al eerder had ze het krachtige besluit genomen om niet meer te eten, haar lichaam verdroeg het niet meer en de smaak was zo goed als weg. Dit leidde uiteindelijk tot slechts enkele hapjes zoet fruit of wat bramensap van de oogst uit de eigen tuin.

Ze putte veel steun en kracht uit de toegewijde liefde van haar man, kinderen en kleinkinderen. En onvermijdelijk kwamen de momenten waarop familieleden en vrienden langskwamen voor een laatste bezoek en dus het grote afscheid. Ieder moment van afscheid werd gevolgd door fysiek overgeven. Op een gegeven moment heeft ze heel bewust haar trouwring afgedaan waardoor ook de onthechting van haar man pijnlijk duidelijk werd. Tijdens haar leven was ze een trouwe kerkgangster. Maar tijdens haar ziekte kon ze dat op een gegeven moment niet meer opbrengen. Door de tijd heen liet ze verschillende keren blijken ernstig te twijfelen aan het bestaan van God. Ze kreeg geregeld bezoek van de dominee. Die bezoeken gaven haar rust.

Toen kwam, wat later bleek, haar laatste dag...

De voorgaande tijd had ze veel pijn, waarvoor ze een lichte dosering morfine kreeg, maar op deze dag gaf ze aan geen pijn meer te ervaren, ze was de pijn en het lijden voorbij. In de vroege ochtend keek ze uit naar haar kinderen, ook haar drie schoondochters noemde ze haar kinderen. Ze gaf aan te willen sterven zodra ze hen gezien had. Van de kleinkinderen had ze al eerder afscheid genomen. Ze was blij dat ze vanuit haar bed nog zicht had op een foto van hen, zo waren ze er toch een beetje bij.

De wens te mogen sterven werd in de loop van de dag steeds heviger. Na het afscheid van haar man en kinderen was het sterven nog het enige waarop ze zich concentreerde. Vele keren heeft ze gevraagd "*Mag ik nu dood?*". Ze lag rustig in bed, de ogen meestal half gesloten. De adem was rustig waarbij ze een wat snorrend keelgeluid maakte en er soms heel lange adempauzes waren. Eén van de vele waardevolle momenten was toen het hele gezin bij haar in de kamer was en ze opeens te kennen gaf "*God bestaat echt!*". Met een grote lach gevolgd door "*Ja zeg, ik lijk wel een zendeling!*"

In een aantal aanwezige momenten vertelde ze een wenkend licht te zien, het kwam steeds dichterbij. Meerdere malen zei ze zich intens gelukkig te voelen. *“Ik houd van jullie allemaal evenveel, je kunt je niet voorstellen hoe intens gelukkig ik me nu voel!”*

Om 15.00 uur, naar de zin van Antje veel te laat, kwam de huisarts. Het laatste afscheid was daar. Om 15.30 uur werd Antje aangesloten op een pomp met een lichte hoeveelheid morfine en een slaapmiddel. In de wetenschap dat ze spoedig zou overlijden viel ze in slaap. In de avond bleek er ergens nog contact met de buitenwereld te zijn toen er een paar tranen uit haar ogen rolden op het moment dat er liederen voor haar werden gezongen.

Om 3.30 uur de volgende ochtend liet Antje de laatste adem gaan...



## Hoofdstuk 2 De Yoga-Sūtra's van Patañjali

Om de vraag te kunnen beantwoorden of je Het Achtvoudige Pad van Patañjali kunt bezien in het licht van het stervensproces worden in dit hoofdstuk De Yoga-Sūtra's van Patañjali besproken.

Na een korte inleiding op de vijf uiterlijke- en drie innerlijke vormen van Het Achtvoudige Pad van Patañjali wordt ingegaan op de interpretaties van Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore en Dr. I.K. Taimni.

Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore zijn de auteurs van het boek "Zien door Yoga". Dit boek is de enige, directe Nederlandse vertaling (1980) van De Yoga Sūtra's van Patañjali vanuit het Sanskriet.

Dr. I.K. Taimni was van beroep wetenschapper, hoogleraar scheikunde aan de Universiteit van Allahabad en lid van de Theosophical Society. Als gevolg van zijn theosofische studies verdiepte hij zich in yoga. Na jaren van studie en nadenken schreef hij zijn vertaling (1960) en visie op de filosofie en de techniek van yoga. Zijn boek kreeg de titel "De Yoga-Sūtra's van Patañjali". Taimni is een autoriteit op het gebied van de Yoga-Sūtra's van Patañjali.

### 2.1 De tekst

De originele tekst "De Yoga-Sūtra's van Patañjali" (geschreven in Sanskriet) wordt beschouwd als de meest gezaghebbende en bruikbare tekst over Yoga. De tekst dateert van ongeveer 200 jaar voor Chr. De Sūtra's zijn richtlijnen volgens welke je kunt leven. Ze worden zeer beknopt en systematisch uiteengezet. Het vereist dan ook studie om de volledige bedoeling ervan te kunnen doorgronden.

De Sūtra's zijn ingedeeld in vier hoofdstukken.

In het eerste hoofdstuk "Samādhi Pāda" wordt Yoga gedefinieerd. Yoga is het stilleggen van de wervelingen van het denken. Omdat Samādhi (gelukzaligheid) in essentie de techniek van Yoga is, worden in dit deel de verschillende stadia van Samādhi beschreven.

In het eerste deel van het tweede hoofdstuk wordt de filosofie beschreven over de gehechtheden, "dat wat de geest onrustig maakt".<sup>1</sup> Dit hoofdstuk is bedoeld om antwoord te geven op de vraag waarom het iemand helpt om Yoga te gaan beoefenen.

Het tweede deel van hoofdstuk twee beschrijft de eerste vijf leden van Het Achtvoudige Pad. Het Pad welke bewandeld kan worden om uiteindelijk volledige vrijheid, Kaivalya, te kunnen bereiken. Dit hoofdstuk wordt Sādhana Pāda (scholing) genoemd. In de volgende paragraaf van deze scriptie wordt Het Achtvoudige Pad van Patañjali uitgelegd.

Het eerste deel van het derde hoofdstuk behandelt de laatste drie leden van Het Achtvoudige Pad met de verschillende stadia van concentratie die kunnen leiden tot Samādhi. Daarop volgt het tweede deel van het derde hoofdstuk. Hierin worden de verworvenheden besproken die een Yogi heeft verkregen door oefening. Het hoofdstuk heeft de titel Vibhūthi Pāda (vermogens) meegekregen.

Het vierde en laatste hoofdstuk bevat de uitleg over de staat Kaivalya, daarom heet dit deel Kaivalya Pāda (vrijheid). Hierin wordt beknopt behandeld: de aard van het denken, de mentale waarneming, de begeerte, gebondenheid en bevrijding met alles wat daar uit voortkomt.

---

<sup>1</sup> Sandra Tideman-van Nispen tot Sevenaer, *Yoga & Meditatie*, blz. 38

## 2.2 Korte inleiding op de vijf uiterlijke- en drie innerlijke leden van Het Achtvoudige Pad van Patañjali

Het Achtvoudige Pad wordt door Patañjali ingeleid in Sūtra II.29 en als volgt benoemd:  
*yama-niyama-āsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo ṣṭāv aṅgāni*

De eerste vijf leden worden de Bahiranga genoemd, de uiterlijke leden. “Dit wordt beoefend met aspecten buiten onszelf”<sup>1</sup>. De laatste drie ledematen vertegenwoordigen de Antaranga, de innerlijke leden. “In deze sluit je je juist af van de buitenwereld en richt je de aandacht volledig naar binnen.”<sup>2</sup>

Hieronder volgt een korte weergave van de Bahiranga, de uiterlijke leden:

Yama: heeft betrekking op het zuiveren van je persoonlijke betrekkingen in relatie tot de buitenwereld. Yama bevat vijf met elkaar verbonden onderdelen te weten:

Ahiṃsā, Satya, Asteya, Brahmacharya en Aparigrahā.

Niyama: gaat over het zuiveren van je persoonlijke betrekkingen in relatie tot je “binnenwereld”. Ook deze bevat vijf met elkaar verbonden onderdelen, namelijk:

Śauca, Saṃtoṣa, Tapah, Svādhyāya, Īśvara-praṇidhāni.

Āsana: betreft de fysieke houdingen die stabiel en ontspannen dienen te zijn.

Prāṇāyāma: het richten van de adem.

Pratyāhāra: het terugtrekken van de zintuigen, naar binnen keren.

De innerlijke ledematen, de Antaranga, zijn:

Dhāraṇā: heeft betrekking op concentratie.

Dhyāna: betekent meditatie, het samenvallen van de geest met het object van aandacht.

Samādhi: hierin is alles compleet, Eénzijn, opgelost zijn, zonder voorwaarden.

In Sūtra I.2 staat *yogaś-citta-vṛtti-nirodah*, wat vertaald kan worden met “yoga is het wervelen stilleggen van de geest”.<sup>3</sup> Wervelingen in de geest zijn de gedachten die je meenemen, is alles wat je vasthoudt. In deze fase van Het Achtvoudige Pad, de Antaranga, ontstaat het jezelf afsluiten voor de buitenwereld en richt je de aandacht volledig naar binnen waarbij de wervelingen van het denken steeds verder worden stilgelegd. Je kunt stil gaan zitten en besluiten om te gaan mediteren, maar meditatie kun je niet afdwingen. Het is iets wat ontstaat.

Taimni vraagt zich af of Het Achtvoudige Pad van Patañjali gezien moeten worden als onafhankelijke delen of als stadia die elkaar in een natuurlijke orde opvolgen. Hij gaat er, na grondige bestudering, vanuit dat de wijze van opsomming niet zonder reden is, dat ze wel degelijk betrekking hebben op elkaar en dat ze in een natuurlijke volgorde zijn weergegeven. Hij raadt aan deze volgorde zo veel mogelijk aan te houden tijdens de beoefening ervan. Dijkstra is minder uitgesproken over het al dan niet in de beschreven lijn volgen van de leden van Het Achtvoudige Pad. Hij vindt het wel opvallend dat er een harmonische opbouw is en is van mening dat de eerste vijf leden een voorbereidend karakter hebben om lichaam en geest geschikt te maken voor de beoefening van de laatste drie leden van Het Pad.

---

<sup>1</sup> Sandra Tideman-van Nispen tot Sevenaer, *Yoga & Meditatie*, blz. 9

<sup>2</sup> Sandra Tideman-van Nispen tot Sevenaer, *Yoga & Meditatie*, blz. 9

<sup>3</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 22-23

## 2.3 Interpretaties van de auteurs

In deze paragraaf wordt dieper ingegaan op de vijf uiterlijke- en innerlijke leden van het Achtvoudige Pad van Patañjali aan de hand van de interpretaties van de auteurs.

### Yama

*ahimsā-satya-asteya-brahmacarya-aparigrahā*

Yama betekent het zuiveren van je gedrag in de omgang met je buitenwereld. Daarbij neemt Ahimsā een belangrijke plaats in. Over het algemeen wordt Ahimsā vertaald met geweldloosheid. Dijkstra geeft er een subtielere uitleg aan namelijk: “*dat je op geen enkele manier ander leven mag schaden*”.<sup>1</sup> Dit houdt in dat je respectvol in gedachten, woorden en daden omgaat met jezelf en je omgeving. Geweldloosheid gaat behalve over fysiek geweld daarom ook over het vermijden van mentaal geweld. Wanneer je liefdevol met jezelf en met je omgeving omgaat, zal geweld in je omgeving afnemen of zelfs verdwijnen. Taimni geeft aan dat het niet alleen gaat om het aannemen van een onschadelijke houding. Hij benadert het vooral vanuit de universele liefde, waarmee wordt bedoeld dat wanneer iemand Ahimsā op een goede manier toepast en ontwikkelt, deze zo vol is van liefde en mededogen dat dit ook uitstraalt naar de omgeving.<sup>2</sup>

Het beoefenen van Ahimsā heeft ook te maken met het oplossen van boosheid, aversie en onafgemaakte zaken. Wanneer zaken in je leven goed zijn afgerond, heeft dat zijn weerslag op jezelf en je omgeving. Dan zullen er geen gedachten meer overblijven die jou vasthouden. Hierdoor ontstaat ruimte voor vrijheid.

Taimni stelt dat waarheidlievendheid, Satya, behalve niet liegen ook betekent het vermijden van alle overdrijving, dubbelzinnigheid, valse schijn.<sup>3</sup> Het gaat er in essentie om dat liefde en waarheid uiteindelijk alles overwinnen. Oprechtheid, waarachtigheid brengt ons denken tot harmonie en kalme rust.

Asteya wordt vertaald als “niet stelen”. Maar Asteya kan ook worden uitgelegd als iemand niet onthouden van informatie, niet iets bij je houden zodat een ander er niets mee kan, het niet gebruiken van ideeën van anderen als zijnde jouw ideeën. Dijkstra beschrijft Asteya als volgt: “*Zodra hij volhardt in niet-stelen komen alle schatten naar hem toe.*”<sup>4</sup> Daarbij geeft hij ook een citaat van Vyāsa<sup>5</sup>: “*Van alle richtingen komen juwelen om van hem te zijn. De yogin wordt zich bewust van de rijkdom die hem omringt. Wat er is, is ook van hem.*”<sup>6</sup>

Brahmacarya betekend kuisheid. Dit wordt op verschillende manieren geïnterpreteerd. Van algehele seksuele onthouding tot zorgen dat je tot je recht komt. Wanneer je je laat leiden door seksuele gedachten en die verlangens de boventoon laat spelen is er geen ruimte voor spirituele ontwikkeling. Het betekent zelfbeheersing, jezelf niet laten gaan, loskomen van verlangens. “*De kern van brahmacarya is het beheersen en sturen van de energie om die te gebruiken voor meditatie.*”<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 101

<sup>2</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 249

<sup>3</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 220

<sup>4</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 107

<sup>5</sup> Schrijver uit de vijfde of zesde eeuw van één van de eerste commentaren op Patañjali's Sūtra's

<sup>6</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 107

<sup>7</sup> Sandra Tideman-van Nispen tot Sevenaer, *Yoga & Meditatie*, blz. 11

Dijkstra stelt dat gehechtheid, bezitsdrang, je afhoudt van de bevrijding van oorzaak en gevolg. Onbegerigheid, het ophouden van omarmen van je goederen is Aparigrahā. Dit helpt je los te laten wat je niet kunt vasthouden en maakt je vrij. Je realiseren dat alles in het leven vergankelijk is kan hier bij helpen. We denken dat we alles wat we bezitten voor altijd bij ons kunnen houden. Wanneer je deze gedachte los kunt laten ga je de dingen in een ander perspectief zien.

Taimni vindt dat het verlangen naar rijkdom en de stoffelijke voorwerpen die we graag om ons heen hebben meer te maken heeft met een instinct dan met rede of gezond verstand. Dit maakt de beoefening van Aparigrahā niet eenvoudig. Bezitsdrang heeft ook te maken met de vereenzelviging met het lichaam. We zien ons lichaam vaak als ons kostbaarste bezit. Taimni wijst op de angst en de pijn die dingen veroorzaken als je alles moet loslaten wanneer je afscheid moet nemen van deze wereld.<sup>1</sup>

We houden ons ook vast aan herinneringen aan het verleden en verwachtingen van de toekomst. Kun je dit loslaten dan krijg je meer oog voor het “nu” en ontwikkel je het inzicht in waar het werkelijk om gaat.

## Niyama

*śauca-saṁtosa-tapah-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni*

Bij Niyama wordt een leidraad gegeven voor het zuiveren van je innerlijk. Hierbij komt de uitleg van beide schrijvers over Śauca op hetzelfde neer. Śauca heeft betrekking op de reinheid van het lichaam, de omgeving, maar ook op de reinheid van de geest. Het lichaam wordt per definitie als onrein beschouwd vanwege de bevuiling van buitenaf en van binnenuit. Ook hier komt het loslaten van de vereenzelviging met het lichaam aan de orde. Een mooi en gaaf lichaam, de woonplaats van het Zelf, wordt niet als doel beschouwd, maar het is wel de bedoeling dat je het lichaam goed verzorgt. Hierbij kun je denken aan het reinigen van het lichaam door regelmatig te baden, te bewegen en juiste voeding, maar ook de reinheid van de omgeving is van belang.

Taimni geeft aan dat we met een gewone reiniging van het lichaam gevoeliger worden en dingen in hun ware licht kunnen gaan zien. Hij beschouwt het lichaam als voertuig van de eigenaar ervan. Śauca heeft ook te maken met mentale zuiverheid. Die dingen doen die juist zijn en, net als bij Ahimsā, onafgemaakte zaken oplossen zodat deze je niet meer vasthouden. Het gaat om het elimineren van eindeloze gedachten, verlangens en emoties. Taimni geeft aan dat Śauca een positieve oefening is maar ook dat dit niet vanzelf gaat, “Men moet iedere dag, en gedurende lange perioden, deze reinigende oefeningen verrichten.”<sup>2</sup>

Bij Saṁtosa, tevredenheid, legt Dijkstra het verband met Samatva, innerlijk evenwicht, een begrip dat nauw verwant is aan Saṁtosa. Zonder tevredenheid is het onmogelijk om het denken in evenwicht te houden. Het innerlijk evenwicht wordt Yoga genoemd. Wanneer je kunt accepteren dat de dingen zijn zoals ze zich voordoen dan kun je tevredenheid oefenen en bereiken. Dit geeft rust in het denken en maakt je blij. Hierover zijn Dijkstra en Taimni het eens. Door allerlei begeerten ontstaan permanent verstoringen in ons denken. Wanneer een behoefte bevredigd is, komt er al snel weer een nieuwe voor in de plaats. Taimni beschrijft zelfs het doel van tevredenheid namelijk “het verwerven van die Vrede die iemand compleet boven alle illusie en ellende uittilt”.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 227

<sup>2</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 234

<sup>3</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 235

Beoefening van Het Achtvoudige Pad van Patañjali vergt discipline, Tapah, om te voorkomen dat mentale verstoringen ontstaan. Uit de interpretaties van beide auteurs komt naar voren dat Tapah behalve voor de zuivering en beheersing van het fysieke lichaam ook beoefend moet worden voor de ontwikkeling van wilskracht. Volgens Dijkstra heb je die inzet nodig om vol te houden ondanks de moeilijkheden die je onderweg tegenkomt waardoor je trouw kunt blijven aan je doelstelling.<sup>1</sup>

Beide auteurs noemen twee manieren van de studie van het Zelf, Svādhyāya. Het bestuderen van de heilige geschriften en studie door diep na te denken over wat het voor jou betekent wat je uit theorie en praktijk hebt geleerd. Het naar binnen keren leidt uiteindelijk tot waarachtige kennis van binnenuit. Overpeinzen kan leiden tot meditatie, éénpuntigheid. Dit heeft veel met Dhāraṇa<sup>2</sup> te maken. Dit zelfonderzoek kan vereniging met de door jou gekozen godheid tot gevolg hebben.

Taimni beschrijft verder: *“Īśvara-praṇidhāna, overgave aan God, brengt opperste ongehechtheid tot ontwikkeling, verbreekt de boeien van ons hart, elimineert de begeerten van de persoonlijkheid en reduceert het denken op natuurlijk wijze. Daarmee worden de wervelingen van het denken stilgelegd en is er niets anders dan Samādhi.”*<sup>3</sup>

## Āsana

Het woord Āsana is moeilijk in het Nederlands te vertalen. De vertaling “houding” schiet te kort. Het woord Āsana<sup>4</sup> komt van het werkwoord Ās<sup>5</sup> en heeft onder andere de volgende betekenissen: aanwezig zijn, bestaan, rustig zitten, ergens zijn toevlucht toe nemen, schuilen, doorgaan met waar je mee bezig bent. In de houding is men zich bewust dat men bestaat, er is rust in de houding, men ervaart dat men veilig is in het lichaam en gaat door met de houding zoals die is aangenomen. Samengevat is dit: *“men zit, tijdloos, zonder verleden, zonder toekomst.”*<sup>6</sup>

Patañjali heeft weinig geschreven over Āsana. De houding dient het lichaam houvast te geven en zó aangenaam te zijn dat je in meditatie niet wordt afgeleid door spanning of pijn. Een ideale combinatie van roerloosheid en ontspanning is dus van belang. In het vasthouden van de houding wordt een relatie gelegd met Tapah, de vurige inzet en discipline.

Dijkstra maakt bij Āsana de aantekening dat “houding” te maken heeft met een zodanige beheersing van het lichaam dat je *“wanneer en hoe lang je maar wilt, in eenzelfde houding kunt blijven en mediteren”*.<sup>7</sup> Hierbij wordt door Patañjali aangegeven dat het bij die beheersing om een ontspande inspanning gaat en één te worden met het eindeloze. Dan pas is het mogelijk het lichaam uit de gedachten te zetten. Zijn lichaam en geest stil geworden, dan kan de geest zich naar binnen richten en kun je mediteren.

Volgens Taimni is het belangrijk om eerst te zorgen voor de gezondheid van het fysieke lichaam door het doen van fysieke oefeningen. Op die manier, beschrijft hij, is het mogelijk om contact te krijgen met de diepere niveaus van het bewustzijn.<sup>8</sup>

---

<sup>1</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 69

<sup>2</sup> Dharana is het zesde lid van het Achtvoudige Pad van Patañjali en zal later worden beschreven

<sup>3</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 263

<sup>4</sup> uitgesproken als aasan, met de klemtoon op de eerste lettergreep

<sup>5</sup> uitgesproken als aas

<sup>6</sup> J.L. Plenckers, *Yogavidyā Chakravidyā*, blz. 4

<sup>7</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 100

<sup>8</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 264

In ons leven hebben we voortdurend te maken met tegenstellingen, zowel fysiek als mentaal. Wanneer je volmaaktheid van de beoefening van Āsana bereikt zullen deze tegenstellingen worden opgeheven. Je lichaam en geest zullen in evenwicht zijn ongeacht de omgeving en de omstandigheden.<sup>1</sup>

## Prāṇāyāma

Wanneer de fysieke en mentale tegenstellingen zijn opgeheven door de beoefening van Āsana zal de adem veranderen, langzamer en ritmischer worden.

Prāṇa wordt vertaald met: adem, levensadem, levenskracht, energie. Āyam wordt vertaald met: uitzetten, inhouden, (adem)oefening, (adem)beheersing. De adem is er niet alleen om het fysieke leven gaande te houden maar kan ook door oefening beheerst worden om de bewustzijnstoestand te beïnvloeden. Emoties die invloed hebben op de adem kunnen herkend en tot rust gebracht worden. De adem is een belangrijke schakel tussen lichaam en bewustzijn.

Behalve dat je door de adem zuurstof opneemt, is het ook een teken dat je leeft, dat er levensenergie door je lichaam stroomt. Wanneer je ritme aanbrengt in de adem en er pauzes in laat ontstaan helpt dit orde te scheppen in je innerlijk, vat te krijgen op de levensenergie. Die pauzes zijn te vergelijken met pauzes in de gedachten, de stiltes die ontstaan in de wervelingen van het denken, citta vṛiti's.<sup>2</sup> Dijkstra benoemt het als het onderbreken van het ritme van de in- en uitademing. Taimni gaat nog een stukje verder en beschrijft het als het ophouden van de in- en uitademing. Met het stil worden van de gedachten door de beheersing van de adem zal de geest zich meer naar binnen keren waardoor onthechting ontstaat van gebondenheid aan de uiterlijke wereld (Pratyāhāra, het vijfde lid van Het Achtvoudige Pad van Patañjali).

Dijkstra schrijft dat je vijf soorten Prāṇa kunt onderscheiden die ieder een eigen plaats in het lichaam kennen en hun afzonderlijke kwaliteiten hebben. Apāna (anus), Samāna (navel), Prāṇa (hart), Udāna (keel), Vyāna (het hele lichaam).<sup>3</sup>

Dan is er "*Die Prāṇāyāma, die uitgaat boven het bereik van het inwendige en uitwendige (Prāṇa-beheersing)*".<sup>4</sup> Volgens Dijkstra is dit de adem die optreedt in diepe meditatie. Eénzijdig roept deze adem op, het onmerkbaar worden van de adem. Geen inspanning en een stil en onbewogen lichaam.<sup>5</sup> Praktische details worden volgens Taimni niet gegeven door Patañjali. Wat duidelijk is, is dat de adem in een willekeurige positie wordt vastgehouden, inwendig of uitwendig. Dan is er geen aanwijzing meer dat er enige activiteit gaande is.<sup>6</sup>

Het innerlijk is als het ware door een sluier bedekt, door wervelingen en kwellingen, door de kringloop van daden en gevolgen en door de scheppende en behoudende vezels. Wanneer het lichaam stil is door de houding, de adem stil en onmerkbaar is kan de blik naar binnen gericht worden en die sluier worden weggenomen.

Door houding en adembeheersing is de verbinding met de buitenwereld verbroken. De aandacht, het eerste innerlijke lid van de achtledige Yoga, kan pas beginnen wanneer er geen enkele verbinding meer is met de buitenwereld. Taimni beschouwt beoefening van Prāṇāyāma als voorbereiding op de beoefening van de Antaraṅga Yoga, de innerlijke leden Dhāraṇā, Dhyāna en Samādhi.

---

<sup>1</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 116

<sup>2</sup> Zie uitleg van Sūtra I.2 bij paragraaf 2.2, blz. 10 van deze scriptie

<sup>3</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 118

<sup>4</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 277

<sup>5</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 119

<sup>6</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 277

## Pratyāhārah

Pratyāhārah is de laatste van de vijf uiterlijke leden van Het Achtvoudige Pad van Patañjali. Het gaat hier om loslaten, onthechten. In Sūtra 1.15 wordt weergegeven wat onder ongehechtheid verstaan wordt. Dijkstra omschrijft het als volgt: “*onghechtheid is het niet dorsten naar de dingen die je kunt zien en horen*”.<sup>1</sup> Dat betekent het beheersen van verlangens, het terugtrekken van de zintuigen, de gevoelsorganen, “Jñānendriya”. De neus, de tong, de ogen, de huid en de oren. Onze geest is heel gevoelig voor dat wat van buitenaf via de zintuigen bij ons binnenkomt. Zo zijn er de geuren die we ruiken, is er dat wat we proeven, zien, voelen en horen. Dijkstra stelt dat de geest onafgebroken in beroering blijft als de zintuigen achter de waarneembare werkelijkheid blijven aanhollen. Hij beschrijft een wisselwerking tussen de geest en de zintuigen. De zintuigen nemen de geest mee en de geest neemt de zintuigen mee.

Wanneer het lichaam en de adem stil worden, worden ook de zintuigen stil.<sup>2</sup> De prikkels zijn er nog wel maar je wordt er niet meer door afgeleid. Je neemt dingen nog wel waar maar ze spelen geen rol meer. Er zijn geen prikkels meer die begeerte opleveren, je kunt vrij worden van alles wat ook onder Aparigrahā is beschreven. Dit maakt werkelijk vrij, geeft ruimte voor de drie innerlijke leden van Het Achtvoudige Pad en dus de weg naar compleetheid, voorgoed voorbij pijn en lijden, Eénzijn.

## Dhāraṇā

Bij Dhāraṇā gaat Dijkstra uit van de aandacht gericht op één plaats waarbij de gedachten die steeds afdwalen iedere keer teruggebracht worden naar datgene waarop de aandacht gericht is. Het vereist veel discipline bij de beoefening ervan. Taimni gaat uit van een breder kader. Hij geeft aan dat het denken binnen bepaalde grenzen mag/kan plaatsvinden en dat die gedachten als het ware gestroomlijnd worden naar het object van aandacht. Om te komen tot dat ene punt zullen de gedachten eerst van alle kanten het object belichten.

## Dhyāna

Waar het bij Dhāraṇā gaat over aandacht, gaat het bij Dhyāna over meditatie. Meditatie kun je niet afdwingen, daardoor is het moeilijk een grens tussen beide te stellen. Wanneer je de aandacht lang genoeg op één object richt kan die aandacht overgaan in een toestand van meditatie. Hier gaat het dus niet meer om het ruimere kader waarbinnen de concentratie zich beweegt. Taimni maakt duidelijk dat de verstrooiingen van het denken het essentiële verschil veroorzaken tussen Dhāraṇā en Dhyāna<sup>3</sup>. Het gaat om de continuïteit in het denken. Zodra dit wordt volgehouden zonder onderbroken te worden ontstaat meditatie wat kan overgaan in Samādhi.

---

<sup>1</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 32

<sup>2</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 121

<sup>3</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 291

## Samādhi

Uit de opeenvolging van Dhārāṇa en Dhyāna ontstaat Samādhi. De ervaring van Samādhi is moeilijk te omschrijven omdat dit al het bekende overstijgt.<sup>1</sup> Er worden wel woorden aan gegeven als “het samenvallen van het bewustzijn met het object van aandacht” of “de wervelingen van het denken worden stilgelegd”. Samādhi wordt ook omschreven als compleetheid, intens geluk gebaseerd op kennis van binnenuit, zonder voorwaarden. Die staat van Zijn waarin alle dingen samenvallen. In deze staat van bewustzijn is “geen verwarring, conflict of pijn, alleen intense vreugde, gelukzaligheid en vrede.”<sup>2</sup> Zodra er geen invloeden meer zijn van buitenaf, kan er stilte in de geest ontstaan en inzicht ontwikkeld worden. “Samādhi is niet het einddoel, het gaat uiteindelijk om bevrijding, dat wil zeggen vrij worden van datgene wat bindt.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> J.L. Plenckers, *Yogavidyā Chakravidyā, concentratie, meditatie, contemplatie*, blz. 26

<sup>2</sup> Sandra Tideman-van Nispen tot Sevenaer, *Yoga & Meditatie*, blz. 7

<sup>3</sup> J.L. Plenckers, *Yogavidyā Chakravidyā, concentratie, meditatie, contemplatie*, blz. 29



## Hoofdstuk 3      **Het Achtvoudige Pad van Patañjali in het licht van het stervensproces**

In dit hoofdstuk wordt de verbinding gelegd tussen Het Achtvoudige Pad van Patañjali en het stervensproces van Antje. Hierbij wordt de volgorde van Het Achtvoudige Pad aangehouden. Omdat de afzonderlijke leden met elkaar verbonden zijn, zal er af en toe ook een verwijzing zijn naar andere leden van Het Achtvoudige Pad. Dit hoofdstuk zal in twee paragrafen worden behandeld.

### 3.1      **Bahiranga Yoga**

#### Yama

Yama gaat over het zuiveren van je gedrag in de omgang met je buitenwereld.

Ahimsā betekent niet beschadigen, niet oordelen, in relatie tot anderen en tot jezelf. Het respectvol in gedachten, woorden en daden omgaan met jezelf en je omgeving. Het heeft te maken met het oplossen van boosheid, aversie en onafgemaakte zaken.

Satya wordt omschreven als waarheidlievendheid, waarachtigheid. Dit betekent onder andere ten volle jezelf kunnen zijn.

Asteya: door te volharden in niet-stelen in gedachten, woorden en daden kun je je bewust worden van de rijkdommen die je omringen.

Brahmacarya wordt uitgelegd als kuisheid en het loslaten van hunkeringen, verlangens en het beheersen en sturen van energie om tot meditatie te kunnen komen.

Aparigrahā betekent afwezigheid van bezitsdrang, begerigheid. In het leven zijn we steeds bezig met het vergaren en veilig stellen van dingen die ons leven veraangenamen. Die dingen veroorzaken pijn en angst als we alles moeten loslaten op het moment dat we afscheid moeten nemen van deze wereld.

Bij Antje heb ik een aantal dingen gezien. Antje voelde zich door haar ziekte enorm beschadigd. Het viel haar niet mee om zich niet beschadigd te voelen. Ze was verbaasd, verbitterd en boos. In de laatste drie weken voor haar overlijden heeft ze dit los kunnen laten en uiteindelijk geaccepteerd dat dit haar situatie was. Hier ligt behalve met Ahimsā ook een verbinding met Saṃtoṣa wat tevredenheid betekend, het tweede onderdeel van Niyama. Als het gaat om het oplossen van onafgemaakte zaken heb ik gezien dat dit bij Antje vanuit haarzelf een natuurlijke vorm heeft gekregen, namelijk de wens die ze had om de verstoorde relatie te herstellen met een familielid. Nadat ze dit had gerealiseerd werd het iets wat afgerond was, wat geen energie meer kostte en waar ze niet meer over hoefde na te denken. Hierin herken ik zowel Ahimsā als Śauca<sup>1</sup>, het zuiveren van het innerlijk.

Ahimsā zag ik ook terug in het feit dat ze steeds milder werd in haar uitspraken en het uiteindelijk verdwijnen van het oordelen. Al ging het loslaten ook wel eens op een minder vriendelijke manier. Zo was de manier waarop Antje haar trouwring afdeed erg pijnlijk voor Matthijs, haar man.

---

<sup>1</sup> Śauca is het eerste onderdeel van Niyama

In de loop van de drie weken voor haar overlijden werd Antje steeds meer zichzelf, wat herkenning geeft met Satya. Niet alleen kwam de humor terug maar ook hoefde ze geen rol meer te vervullen als vrouw en als moeder.

Tijdens het stervensproces verlangde Antje niet naar het bezit of het gedachtegoed van anderen. In tegendeel, ze deed op dat moment juist afstand van haar eigen materiële rijkdommen. Antje was zich, ook tijdens haar leven, heel bewust van de rijkdom om haar heen. Deze rijkdom vond ze vooral in de aanwezigheid van haar gezin. In deze gevonden rijkdom zie ik een verbinding met Asteya.

Antje was tijdens haar leven sterk gehecht aan haar bezittingen, ze was er dan ook heel zuinig op. Waar nodig herstelde ze kleding of dingen werden zo vermaakt dat het hergebruikt kon worden. Ze zorgde er ook altijd voor dat de zorgvuldig gekoesterde sieraden pasten bij de kleding die ze droeg. De weken voor haar overlijden viel op dat wanneer Antje dingen moest en wilde loslaten, dit een echte overgave voor haar betekende. Dit uitte zich op een fysieke manier. Vlak nadat ze iets had losgelaten of van iemand afscheid had genomen moest ze overgeven. In dat loslaten herken ik Aparigrahā.

Resumerend kan ik zeggen dat er in het stervensproces van Antje overeenkomsten te vinden zijn binnen Yama. Bij Ahimsā zie ik dat Antje haar boosheid heeft kunnen oplossen en dat ze het gevoel beschadigd te zijn door haar ziekte heeft kunnen loslaten. Ze heeft onafgemaakte zaken opgelost zodat er ruimte kwam in haar gedachten. Ook is me opgevallen dat het oordelen wegviel. Als het om Satya gaat, vind ik herkenning in het feit dat Antje steeds waarachtiger werd, steeds meer zichzelf. Asteya herken ik in haar uitingen over haar gezin, dit benoemde ze tot op het laatst vol liefde als haar rijkdom.

Bij Brahmacarya lijkt er geen relatie te zijn met het stervensproces of het moet zijn dat Antje alle hunkeringen heeft kunnen loslaten waardoor er ruimte ontstond om de energie te richten voor het doel wat zij voor ogen had.

Bij Aparigrahā is er de overeenkomst dat ze de gehechtheid aan haar dierbaren en bezittingen heeft kunnen laten gaan, maar ook het loslaten van haar lichaam. Hierbij was er ook sprake van de angst die dit met zich meebrengt.

## Niyama

Niyama betekent het zuiveren van de persoonlijke betrekkingen in relatie tot het innerlijk. Śauca, zuiveren, gaat om fysieke reinheid, reinheid van de omgeving en om het zuiveren van het innerlijk.

Samtoṣa betekent tevredenheid, de dingen die je in je leven tegenkomt accepteren en te leren zien dat zijn zoals ze zich voordoen. Dit geeft rust in het denken en maakt je blij. Hierbij gaat het ook om "het verwerven van die Vrede die iemand compleet boven alle illusie en ellende uittilt".<sup>1</sup> Tapah, discipline, gaat over de inzet die nodig is om vol te houden en trouw te blijven aan je doelstelling ondanks de moeilijkheden die je onderweg tegenkomt. Die inzet, discipline, is ook nodig om te voorkomen dat mentale verstoringen ontstaan.

Met Svādhyāya wordt bedoeld het bestuderen van de heilige geschriften en studie door diep na te denken over wat het voor jou betekent wat je uit theorie en praktijk hebt geleerd.

Īśvarapraṇidhāni is het laatste deel van Niyama. Overgave aan God heeft ongehechtheid tot gevolg, elimineert begeerten en reduceert het denken. Hierdoor worden de wervelingen van het denken stilgelegd.

---

<sup>1</sup> I.K. Taimni, *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, blz. 235

Voor Antje was de reinheid die bij Śauca beschreven wordt tot op het laatst heel belangrijk. Ze was heel gedisciplineerd in het verzorgen van haar lichaam. Hier is ook een duidelijke herkenning met Tapah. Tijdens haar leven was de identificatie met haar lichaam sterk aanwezig, maar op een gegeven moment liet ze die vereenzelviging met het lichaam toch los. Ze stond toe dat anderen haar verzorgden en leek steeds meer afstand te doen van haar lichaam. Ze sprak tegen de kanker alsof het iets was dat niet van haar was; “*Stil maar, je mag zo dood*”. Behalve Śauca gaat het hier ook over onthechten, Aparigrahā en Pratyāhāra.<sup>1</sup> Gedurende haar leven was ook reinheid van haar omgeving heel erg belangrijk. Ook dit bleef zo tot kort voor haar overlijden. Dit uitte zich onder andere in haar wens dat de keuken nog eens goed werd schoongemaakt en dat alle vertrekken in het huis vooral goed gelucht zouden worden. Toen dit gedaan was hoefde ze daar geen aandacht meer aan te geven en vond ze duidelijk de innerlijke rust die ze nodig had.

Antje heeft ruim vier jaar gevochten tegen de kanker. De ziekte bepaalde die tijd voortdurend haar leven. Gedurende het stervensproces ontstond uiteindelijk echte acceptatie en zelfs tevredenheid. Op de laatste dag leek ze werkelijk die vrede gevonden te hebben die haar boven alle pijn en lijden uittilde, Saṃtoṣa!

Tijdens haar leven toonde Antje zich heel trouw aan haar geloof. Hierin liet ze veel discipline zien. Op zondag naar de kerk, het lezen uit de Bijbel en het bidden waren dingen die niet ter discussie stonden. Hierin zie ik zowel Tapah als Svādhyāya terug. Maar gedurende haar ziekte veranderde dat. Hoewel geloof, hoop en liefde steeds zichtbaar waren, leek ze in die tijd erg te twijfelen aan het bestaan van God. Toch was er voor haar, toen ze stil werd in de laatste fase voor haar overlijden, zeker een hoger beginsel. “*God bestaat echt!*”. Wat dit precies voor haar inhield is niet duidelijk geworden, het zou ook ongepast geweest zijn om daar, op het moment dat ze die uitspraak deed, naar te vragen.

Resumerend kan ik zeggen dat er voor mij herkenning is binnen Niyama.

Bij Śauca is er de herkenning in de reinheid, zowel fysiek als van de omgeving. Verder zie ik met betrekking tot Śauca het loslaten van de identificatie met het lichaam en de zuivering van het innerlijk door zaken af te ronden die Antje bezighielden.

Saṃtoṣa vind ik terug in de acceptatie van haar ziekte en de tevredenheid die ontstond in de laatste drie weken.

Svādhyāya herken ik in het feit dat Antje zich in haar leven heeft verdiept in het lezen van de Bijbel en het luisteren naar de uitleg daarvan. Bij haar twijfel aan het bestaan van God herken ik dat ze heeft beproefd wat het voor haar betekende wat ze geleerd heeft door het lezen van de Bijbel en het horen van de uitleg daarvan.

Tapah is voor mij op meerdere momenten van het stervensproces zichtbaar is geworden. Binnen Niyama zie ik de discipline die ze tot op het laatst had als het ging om reinheid van haarzelf en haar omgeving. Ook was er de vurige inzet die ze toonde om haar doel voor ogen te houden, haar overgave aan God en de concentratie op de dood. Binnen Yama zie ik de energie die het haar heeft gekost om betrekkingen op orde te krijgen en het loslaten van alles wat bij het leven hoort.

Īśvarapraṇidhāni, de overgave aan God. Dit was herkenbaar in de laatste fase voor haar overlijden doordat ze werkelijk het bestaan van God benoemde.

---

<sup>1</sup> Aparigrahā, onderdeel van Yama. Pratyāhāra, het vijfde lid van Het Achtvoudige Pad van Patañjali

## Āsana

Bij Āsana wordt beschreven dat de houding het lichaam houvast dient te geven en zó aangenaam dient te zijn dat je in meditatie niet wordt afgeleid door spanning of pijn. Een ideale combinatie van roerloosheid en ontspanning is van belang. Behalve de vaste houding is het ook belangrijk fysieke oefeningen te doen om het lichaam gezond te krijgen of te houden en de geest te kunnen richten.

Antje had geen bewuste ervaring met Yoga en het doen van de Āsana's. Wel wandelde ze dagelijks en fietste ze veel. Zo zorgde ze ervoor dat ze fysiek en mentaal in goede conditie bleef. Vanwege haar ziekte kwam daar sterk verandering in, al snel werden de afstanden kleiner totdat ze het uiteindelijk helemaal niet meer op kon brengen. De laatste weken op bed deed ze alleen nog oefeningen met haar vingers. Deze deden mij denken aan hand mudra's. Dit zijn handhoudingen die invloed hebben op lichaamsenergieën. Uiteindelijk ontstond een natuurlijke, stabiele houding zonder inspanning. Śavāsana, de Lijkhouding, maar dan met het bovenlichaam iets opgericht doordat de rugsteun op haar eigen verzoek iets omhoog was gezet.

Resumerend betekent dit dat Antje in het stervensproces op een natuurlijke manier invulling heeft gegeven aan Āsana door de oefeningen met de vingers en de door Patañjali bedoelde roerloze en ontspannen houding.

*"De Lijkhouding is de ultieme overgave: in vreugde sterven."*<sup>1</sup>

## Prāṇāyāma

Prāṇa wordt vertaald met: adem, levensadem, levenskracht, energie. Āyam wordt vertaald met: uitzetten, inhouden, (adem)oefening, (adem)beheersing.

Wanneer je ritme aanbrengt in de adem en er pauzes in laat ontstaan helpt dit orde te scheppen in je innerlijk, vat te krijgen op de levensenergie. Bij Prāṇāyāma wordt ook verband gelegd met het ophouden van de in- en uitademing.

Bij Antje veranderde de dag voor haar overlijden haar adem. Op een gegeven moment was er een zacht ruisend geluid in het keelgebied. Later werden de pauzes tussen de uitademing en de inademing steeds langer. De adem was alleen nog waarneembaar hoog in de borst en in het gebied van de keel.

Resumerend: In het ruisende geluid van de adem in het keelgebied zie ik een gelijkenis met Ujjayi Prāṇāyāma. Bij deze manier van ademen ontstaat er na de uitademing vanzelf een leegtepauze en wordt na de inademing de adem even vastgehouden. Door deze adem ontstaat er een groter gevoel van evenwicht, gemoedsrust en een gecentreerde innerlijke kracht. Bovendien heeft het als gevolg dat het hoofd helemaal "leeg" is tijdens de leegtepauze na de uitademing.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Diana Plenckers, Artikel: "Overgave", blz. 21, Yoga Magazine nummer 2 - 2012

<sup>2</sup> Mieke de Bock, *Midlife yoga*, blz. 34 t/m 36

Ook herken ik in het stervensproces van Antje de Udāna Vayu die Dijkstra beschrijft bij Prāṇāyāma. Deze adem is merkbaar bij de sleutelbeenderen en de keel. Het is een lichte, ruime en langzame adem die te maken heeft met stilte en onthechting, het ervaren van ruimte voorbij de materie en emotie. Deze adem onthecht je van de processen van het lichaam. Het is het gebied waar vóór het sterven de adem als laatste toegang heeft. Hier laat je de verbinding met het leven los. De laatste adem is Udāna Vayu.<sup>1</sup>

## Pratyāhārah

Pratyāhārah is het proces van het terugtrekken van de zintuigen, het uit de weg helpen van obstakels om de verstoorde geest tot rust te brengen. Ongehechtheid is het niet dorsten naar de dingen die je kunt zien en horen.<sup>2</sup>

Antje lag met de ogen half gesloten, de blik noch naar buiten noch binnen naar gericht. Hoewel Antje tijdens haar leven erg sterk reageerde op geluiden was er op dat moment geen waarneembare reactie meer op de geluiden om haar heen. Zo ontspande Antje en werden de periodes dat ze stil was steeds langer.

Resumerend kan ik stellen dat er ook bij Pratyāhārah overeenkomsten te zien zijn.

*“Loslaten is het pad naar werkelijke vrijheid. Loslaten lijkt op sterven.”<sup>3</sup>*

## 3.2 Antaranga Yoga

### Dhāraṇā

Dhāraṇā is volgens de interpretaties het denken binden aan één object waarbij de gedachten die steeds afdwalen iedere keer teruggebracht worden naar datgene waarop de aandacht gericht is. Het vereist veel discipline bij de beoefening ervan.

In de loop van wat uiteindelijk haar laatste dag bleek te zijn werd de wens van Antje om te mogen overlijden steeds sterker. Ze gaf aan dat ze dood wilde zodra ze al haar kinderen had gezien. Er was totaal geen angst meer voor de dood. Na het afscheid van haar geliefden werd het sterven dan ook hetgeen waarop ze zich steeds weer concentreerde.

Resumerend lijkt hier door de concentratie, het denken binden aan één object, een relatie te zijn met Dhāraṇā.

### Dhyāna

*“In meditatie is er geen tijd. Verleden, heden en toekomst vallen weg.”<sup>4</sup>*

Dhyāna gaat om de continuïteit in het denken. Zodra dit wordt volgehouden zonder onderbroken te worden ontstaat meditatie wat kan overgaan in Samādhi.

---

<sup>1</sup> Eigen aantekeningen, *Module Adem en Ademtherapie*, najaar 2009

<sup>2</sup> Jogchum Dijkstra en Salvatore Cantore, *Zien door Yoga*, blz. 32

<sup>3</sup> Lisette Thoof, Artikel: *Alles gaat voorbij*, blz. 66, *Yoga Magazine* nummer 3 - 2009

<sup>4</sup> Eigen aantekeningen, tweede basisjaar, 2009

*“Meditatie is durven sterven”<sup>1</sup>*

Het verlangen van Antje naar de dood was bijzonder sterk. Antje was stil. Haar adem was op een gegeven moment nauwelijks meer waarneembaar. De tijd leek echt stil te staan. Heden, verleden en toekomst leken inderdaad te zijn weggevallen. Ze lag roerloos en ontspannen, Śavāsana.

Resumerend zou ik zeggen dat Antje in een meditatieve toestand is geraakt. De adem was onmerkbaar, er was geen inspanning en het lichaam was stil en onbewogen.

## Samādhi

Samādhi wordt omschreven als het samenvallen van het bewustzijn met het object van aandacht of het stilleggen van de wervelingen van het denken. Het wordt ook uitgelegd als compleetheid, intens geluk gebaseerd op kennis van binnenuit, zonder voorwaarden. Zodra er geen invloeden meer zijn van buitenaf, kan er stilte in de geest ontstaan en inzicht ontwikkeld worden.

Voor Antje was uiteindelijk het vechten klaar, de acceptatie van haar situatie was er volledig, er leek geen dualiteit meer te bestaan en ze was voorbij pijn en lijden. Toen kwam het moment dat ze een wenkend licht beschreef, dat steeds dichterbij kwam. Ze vertelde *“intens gelukkig”* te zijn. Het was het moment waarop alles goed was, compleet en bijzonder liefdevol. Samādhi.

Resumerend was er bij Antje overduidelijk een overeenkomst met Samādhi.

---

<sup>1</sup> Uitspraak van Harish Johari, auteur

## Conclusie

In deze scriptie heb ik geprobeerd duidelijkheid te krijgen over de vraag of je Het Achtvoudige Pad van Patañjali kunt bezien in het licht van het stervensproces. Door het bestuderen van de interpretaties, door de kennis die ik heb opgedaan in de opleiding en door mijn eigen ervaringen kan ik concluderen dat er duidelijk overeenkomsten zijn.

Bij Yama heb ik het volgende gezien: Als het gaat om Ahimsā, heb ik diverse dingen herkend namelijk: het afronden van zaken die Antje vasthielden, het niet meer beschadigen van zichzelf door het omzetten van negatieve gedachten in positieve gedachten en het loslaten van het oordelen. Satya zag ik terug in het feit dat ze steeds meer zichzelf werd.

Asteya werd duidelijk in de rijkdom die ze vond in haar gezin.

Wanneer je bij Brahmacharya de uitleg volgt van kuisheid, lijkt er geen verbinding te zijn met het stervensproces. Maar ik zie wel een overeenkomst wanneer Brahmacharya wordt geïnterpreteerd als het loslaten van verlangens waardoor er voor Antje ruimte kon ontstaan om de energie te richten voor het doel wat ze voor ogen had.

Het loslaten van aardse goederen en het onthechten van dierbaren heb ik herkend als Aparigrahā.

Ook binnen Niyama zie ik overeenkomsten. Zo speelt Śauca, reinheid van het lichaam en de omgeving een rol. Voor Antje was dit zeer belangrijk, niet alleen tijdens het stervensproces maar ook al tijdens haar leven. Saṃtoṣa zag ik bij het uiteindelijk kunnen accepteren van haar situatie en de gevonden vrede die haar voorbij liet gaan aan pijn en lijden.

Tapah, is in meerdere delen van het proces terug te vinden. Binnen Yama zie ik de wilskracht die ze had om betrekkingen op orde te krijgen en de discipline die ze had bij het loslaten van bezittingen. Binnen Niyama zie ik discipline bij de reinheid van haarzelf en haar omgeving, de vurige inzet die ze toonde om haar doel voor ogen te houden, haar overgave aan God en de concentratie op de dood.

Svādhyāya heb ik herkend in de uitingen die ze deed met betrekking tot het overdenken van de dingen die ze gelezen had in de Bijbel en gehoord had in de uitleg daarover.

Door stil te worden heeft ze alsnog de verbinding met God gevonden, Īśvarapraṇidhāna.

Āsana lijkt binnen het stervensproces in eerste instantie minder tot uitdrukking te komen als je de Āsana's ziet als de houdingen die gedaan worden binnen de Hatha Yoga. Toch richtte Antje haar energie met oefeningen die nog mogelijk waren om te doen met de vingers.

De herkenning met de beschrijving van Patañjali was er zeker toen door de omstandigheden de houding op een natuurlijk manier stabiel en ontspannen werd. Antje lag in de Śavāsana, maar dan met het bovenlichaam iets opgericht doordat de rugsteun op haar eigen verzoek iets omhoog was gezet.

Binnen Prāṇāyāma heb ik herkenning gevonden in Ujjayi Prāṇāyāma, Udana Vayu en het leeg blijven na de uitademing. En uiteindelijk was er het ophouden van de in- en de uitademing.

Met betrekking tot Pratyāhārah heb ik gezien dat het terugtrekken van de zintuigen, zich bij Antje als een zeer natuurlijk proces toonde.

Bij de overeenkomsten heb ik een onderscheid gezien tussen Bahiranga Yoga, de uiterlijke leden en Antaranga Yoga, de innerlijke leden van Het Achtvoudige Pad van Patañjali. Er was duidelijk een overgang van buiten naar binnen. Mijn interpretatie is dat er bij de laatste drie leden van Het Achtvoudige Pad in relatie tot het stervensproces van Antje een natuurlijk proces is ontstaan. Het één kwam uit het ander voort.

Dhāraṇā heb ik herkend in de concentratie op het mogen sterven.

Bij Dhyāna weet alleen Antje of ze in een toestand van meditatie terecht is gekomen. Wat ik wel gezien en ervaren heb is dat Antje heel stil was, dat ze roerloos en ontspannen lag en dat de adem nauwelijks waarneembaar was. De tijd leek stil te staan er was alleen "dat moment".

Bij Samādhi heb ik duidelijk gezien, gehoord en ervaren dat Antje voorbij pijn en lijden was. Ze beschreef een steeds dichterbij komend licht. Verder waren er de onmiskenbare compleetheid, de enorme hoeveelheid liefde en het intense geluk.

In het stervensproces heb ik bij Antje duidelijk overeenkomsten gezien met Het Achtvoudige Pad van Patañjali. Niet alleen vond ik herkenning als het gaat om de inhoud van Het Pad maar ook zag ik overeenkomsten in de door Patañjali beschreven volgorde. Bij de interpretaties ben ik tegengekomen dat deze volgorde op grote waarde wordt geschat maar dat de onderdelen zeker in betrekking staan tot elkaar. Ook dat was herkenbaar.

*"Kennelijk is het pad van Patañjali een "logisch" pad en beschrijft hij hoe het is, vanuit inzicht en ervaring. Het is geen "bedachte" kennis."*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Diana Plenckers, 26 september 2011



## Nawoord

Door het bestuderen van de interpretaties, het herlezen van mijn aantekeningen en de opgedane ervaring is mij duidelijk geworden dat Het Achtvoudige Pad van Patañjali niet alleen betrekking heeft op het stervensproces, maar dat het terug te vinden is in alles wat je tegenkomt in het leven. Voor mij is dit een motivatie om me hierin steeds te blijven verdiepen. Hiermee is Het Achtvoudige Pad voor mij van onschatbare waarde geworden.

*‘Hoe intenser je leeft, hoe minder weemoed en spijt je hoeft te voelen over het verleden dat nooit meer terugkomt. Want de meeste spijt heb je van gemiste kansen, van aandacht die je niet geschonken hebt, liefde die je niet gegeven hebt, vreugde waarvoor je niet openstond, zelfs van pijn die je niet wilde voelen. Kortom van onbewust geleefd leven. Hoe meer van je leven je bewust laat binnenkomen, hoe beter je kunt loslaten.’<sup>1</sup>*

In het voorgaande zit voor mij een overeenkomst in de beleving van het loslaten van Antje. Vanaf het bekend worden van haar ziekte heb ik het proces intens meebeleefd. Ik voelde me erg betrokken, voelde veel liefde en heb veel aandacht kunnen geven. Dit kon ook door de ruimte die mijn gezin mij daarbij gegeven heeft. “Als je vindt dat je daar moet zijn, ga dan, dat is goed.” Dit intense beleven was er tot en met de laatste verzorging van Antje, het opbaren. Toen was het helemaal af, de verzorging was compleet. Dit, samen met “het licht” dat ze benoemd heeft, het intense geluk dat ze voelde, de liefde die ze ons gaf, de troost die ze bood en de rust die ze uitstraalde, heeft mij geholpen haar dood direct te aanvaarden. Hoe gek het ook klinkt, ik heb het als een geschenk ervaren. Het voelt alsof ik hier mijn hele leven mee vooruit kan...

Bij het afsluiten van telefoongesprekken was het altijd Antje die als laatste gedag zei. Nadat je gedag gezegd had zei ze snel nog twee keer gedag. Daarom geef ik haar ook hier het laatste woord...

*“Niet huilen hoor, je mag alleen huilen van blijdschap!”<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Lisette Thooff, Artikel: *Alles gaat voorbij*, blz. 69, Yoga Magazine nummer 3 - 2009

<sup>2</sup> Antje, 30 juli 2009, de dag voor haar overlijden

## Bronnenlijst

### Boeken

Bock, M. de (2010), *Midlife Yoga - In balans tijdens de overgang*, Haarlem, Altamira

Dijkstra, J. en Cantore, S. (2007), *Patañjali's sūtra's: Zien door Yoga*, Haarlem, De Toorts

Plenckers, J.L. (2002), *Yogavidya Chakravidya*, Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte

Taimni, I.K. (2010), *De Yoga-Sūtra's van Patañjali*, Amsterdam, Uitgeverij der Theosofische Vereniging in Nederland

Tideman-van Nispen tot Sevenaer, S. (2011), *Yoga en Meditatie*, Bilthoven, Saswitha Stichting voor Yoga en Wijsbegeerte

### Artikelen

Thooft, L. (2009), *Alles gaat voorbij*, Yoga Magazine, Amsterdam, *Weekbladpers Tijdschriften*

Plenckers, D. (2012), *Houdingen voor overgave*, Yoga Magazine, Amsterdam, *Weekbladpers Tijdschriften*

Uitleg bij het voorblad:  
Het wiel van Patañjali met daar omheen de Sanskriet tekens van Het Achtvoudige Pad van Patañjali.  
In het midden de mens, verbonden met alle onderdelen.