

B.K.S. Iyengar.

De man die yoga naar het Westen bracht

Met zijn boek 'Yoga Dipika' schonk B.K.S. Iyengar (94) de westerse wereld ruim een halve eeuw geleden de asana's - yogahoudingen - die nu door miljoenen mensen worden beoefend. Maar voor Iyengar is yoga meer dan je lichaam in de juiste houdingen krijgen - het is een manier om de ultieme vrijheid te bereiken.

Wat is volgens B.K.S. Iyengar de moeilijkste *asana* ofwel lichaamshouding? Nee, niet de kopstand of de opwaartse boog, en ook niet de schorpioen of de gedraaide schaar, maar *savasana*, de lijkhouding. De houding waarbij je aan het einde van de yogales ontspannen op de grond ligt. Het gaat namelijk niet om de fysieke ontspanning, aldus Iyengar, maar om het loslaten van je ego met al zijn vooroordelen, spanningen, zorgen en angsten. Die egoloze toestand leidt tot ware vrijheid en dát is de essentie van yoga, niet het perfect beheersen van de houdingen. Dat klinkt misschien vreemd, want de meester staat juist bekend om zijn perfectionisme in de uitvoering van de houdingen. Maar de innerlijke beleving is in Iyengars ogen uiteindelijk toch belangrijker dan de uiterlijke perfectie.

Een gewoon leven in de wereld

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar groeide op als ziekelijk kind in een groot en straatarm gezin in Zuid-India. Nadat zijn vader was gestorven, nam hij

op zijn veertiende zijn intrek bij zijn zwager, die yoga-docent was aan het hof van de Maharadja van Mysore. Deze accepteerde hem als leerling in de hoop hem met yoga van zijn tuberculose te genezen. Dat lukte: na acht jaar van intensieve beoefening was Iyengar weer kerngezond en beheerste hij de houdingen tot in de puntjes. Als jonge yogi werd er druk op Iyengar uitgeoefend om *sannyasin* te worden, een bedelmonnik die de wereld de rug toekeert en zijn dagen vult met gebed en meditatie. Hij weigerde echter resoluut. 'Vrijheid en verlichting komen naar iemand toe die het leven ten volle leeft,' schrijft hij in zijn boek 'Yoga als Levenskunst'. 'Ik wilde in de wereld leven met al het gewoel en de uitdagingen die erbij horen.' Iyengar trouwde, kreeg kinderen en worstelde jarenlang om de eindjes aan elkaar te knopen. Hij geloofde er heilig in dat de filosofie van yoga ook gecombineerd kan worden met een gewoon gezinsleven in de moderne wereld. 'Waarom zou je je familietaken opgeven? Yoga leert ons om eerst onze beperkingen op te zoeken en ze dan te overstijgen. >



Vijf wegen naar geluk

‘Alles wat ik heb gezegd gaat over ten volle leven, het genieten van en overstijgen van de natuur en het ontmoeten van het goddelijke,’ zo vatte Iyengar zijn filosofie samen. En om die levenswijsheid te bereiken, moet je stevig geworteld zijn in de ethische principes van yoga. In de yogafilosofie van Patanjali worden die principes yama's en niyama's genoemd. Yama (letterlijk ‘verbod’ of ‘onthouding’) verwijst naar vijf universele morele principes: geweldloosheid, niet liegen, niet stelen, kuisheid en vrijheid van hebzucht. Niyama (‘voorschrift’) gaat over het ontwikkelen van individuele levenshoudingen, die je leven vrijer en lichter maken. Wat houden die vijf levenshoudingen nu precies in?

1. Saucha: reinheid

Reinheid of zuiverheid heeft zowel betrekking op het lichaam als op de geest. In fysieke zin betekent het gezondheid. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je bewust met je eten omgaat, maar ook je lichaam in goede conditie houdt. Daarnaast verwijst *saucha* ook naar geestelijke gezondheid en zuiverheid (lees: positieve gedachten). Meditatie kan daarbij helpen. Ook betekent het bewust omgaan met alle prikkels die van buiten tot je komen via krant, televisie en sociale media en die je mentale rust kunnen verstoren. Volgens Iyengar leidt het aandachtig beoefenen van de asana's (yogahoudingen) vanzelf tot lichamelijke en geestelijke reinheid.

2. Santosha: tevredenheid

De tweede levenshouding van tevredenheid betekent dat we de kracht en flexibiliteit ontwikkelen om over alle hordes die het leven opwerpt heen te springen. Een kapotte auto, een gestreste baas: probeer er kalm en adequaat mee om te gaan. Deze houding leert je in harmonie te leven met jezelf en de wereld om je heen. ‘Tevredenheid is de acceptatie van ons wisselend lot als mens,’ zegt Iyengar. Go with the flow, zouden wij zeggen. *Santosha* ligt in het verlengde van *saucha* (reinheid). Als je de gedachtegolven van je geest tot rust weet te brengen, leidt dat vanzelf tot een staat van tevredenheid. Je bent gelukkig met wat je hebt en niet constant bezig met wat er nog ontbreekt.

3. Tapas: discipline

Letterlijk betekent *tapas* ‘vuur’ of ‘hitte’. Het verwijst naar de innerlijke vlam van inspiratie die je aanspoort om hard te werken totdat je je doelen hebt bereikt. Het is de discipline waarmee je elke ochtend op je yogamatje of meditatiekussen plaatsneemt. Je geest kiest vaak voor de dingen die onmiddellijke bevrediging geven: 's avonds de tv aanzetten in plaats van een gedicht schrijven of gaan mediteren. De truc om *tapas* te ontwikkelen, zegt Iyengar, is dit mechanisme om te draaien. Dus in plaats van de televisie aan te zetten, ga je juist een half uurtje mediteren. Als je dit maar vaak genoeg doet, wordt *tapas* na verloop van tijd je tweede natuur. *Tapas* houdt ook in dat je niet op je lauweren gaat rusten zodra je iets hebt bereikt, maar altijd blijft streven naar vooruitgang en verbetering. Iyengar waarschuwt voor een gevoel van zelf-

voldaanheid, dat kan binnensluipen wanneer we de houdingen van reinheid en tevredenheid tot op zekere hoogte hebben ontwikkeld. We kunnen ijdel en trots worden en denken dat we er al zijn. Maar als we niet meer blijven streven, verliest yoga z'n betekenis. ‘Wij zijn schepsels die voortdurend moeten worden uitgedaagd,’ schrijft Iyengar. ‘We moeten groeien, anders beginnen we te sterven. Stil blijven staan is geen optie. Als we niet verdergaan, ontstaan er nieuwe problemen waarin we vast komen te zitten.’

4. Svadhyaya: zelfkennis

Yoga geeft je inzicht in de diepere lagen van onze natuur. De ontdekkingen die je daar doet, zijn niet altijd even plezierig. Je komt je eigen onvolkomenheden tegen, die je veilig onder diepere lagen hebt weggeloopt. Maar in plaats van bij de pakken neer te zitten, moet je het zien als een kans om je ongewenste eigenschappen aan te pakken. ‘Als we wat we ontdekken niet leuk vinden, moeten we in alle eerlijkheid iets doen om dit te veranderen,’ aldus Iyengar. Bijvoorbeeld door te blijven oefenen met yoga en meditatie. Zo vormen *tapas* en *svadhyaya* een dynamische tandem. ‘*Tapas* geeft ons energie, *svadhyaya* het licht van kennis,’ zegt Iyengar.

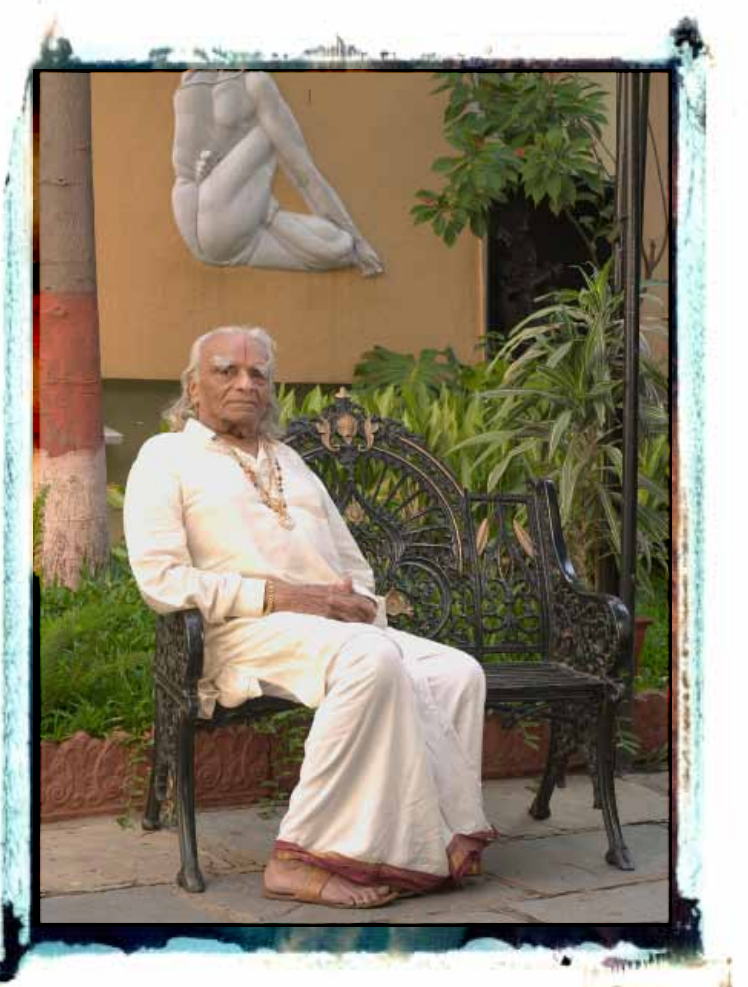
5. Ishvara pranidhana: overgave aan het goddelijke

De vijfde, laatste en misschien wel moeilijkste levenshouding is die van overgave. Zodra je via *svadhyaya* de trucs en illusies van het ego doorziet, ben je klaar voor de volgende stap: eenheid met het goddelijke. Yoga betekent letterlijk ‘vereniging’ of ‘éénwording’, dus die ervaring van eenheid is het uiteindelijke doel van yoga. ‘De yogi kijkt niet omhoog naar de hemel om God te vinden, want hij weet dat hij zich binnenin bevindt,’ schrijft Iyengar. Hoe je dat goddelijke ziet - als een persoon, een energie of een kracht - is helemaal aan jou. Maar wat betekent het om je daaraan over te geven? Door alles wat je doet te doen met volle aandacht, zegt Iyengar: ‘Het betekent dat je jezelf en alles wat je doet, hoe triviaal ook - van koken tot een kaars aansteken - helemaal overgeeft aan het universele goddelijke. Wat de bedoelingen van die goddelijkheid al of niet mogen zijn is onze zaak niet. Wij hoeven alleen maar de authentieke, originele en eeuwige eenheid te eren.’

> Zelfs tien kinderen hoeven geen obstakel te zijn voor je spirituele ontwikkeling.’ Dat is nog eens iets anders dan het beeld van de Indiase goeroe die de wereld de rug toekeert. Een leven met een gezin heeft zijn eigen spirituele lessen, zegt Iyengar. ‘Persoonlijke liefde, ook de seksuele kant ervan, is een prachtige leerschool om het goddelijke te leren liefhebben. En ouders, vooral moeders, leren de hele mensheid te omarmen via de liefde voor hun kinderen.’ Na het overlijden van zijn vrouw koos hij er wel voor om celibatair te leven. Hij had genoeg ervaren om nu de andere kant te willen beleven.

De vier levensdoelen

Aan het begin van zijn yogareis wist Iyengar helemaal niets van de yogafilosofie, simpelweg omdat niemand hem er iets over had verteld. Hij hoorde er pas van toen hij in de jaren vijftig naar Europa vertrok om daar de yogabeoefening te introduceren en zijn Europese vrienden hoorde filosoferen over de mystieke kanten ervan. Het raakte in hem iets wat hij altijd gevoeld had, maar nooit goed had kunnen verwoorden. Iyengar begon de ruim tweeduizend jaar oude yogateksten van de Indiase wijsgeer Patanjali te lezen. De bron van wijsheid die hij daarin ontdekte, was een feest van herkenning. Eindelijk had hij een filosofisch kader voor zijn eigen ervaringen. De yogateksten leerden Iyengar wat ‘ten volle leven’ - een manier van leven waarvoor hij zelf ooit intuïtief had gekozen - werkelijk inhield. Patanjali beschreef vier levensdoelen, die tot een evenwichtig, compleet en gelukkig leven leiden. Het eerste levensdoel is *dharma* of plicht, het naleven van ethische principes. Iyengar beschouwde een integere levenshouding als het fundament van zijn yoga en een leidraad voor het leven. ‘Als we bepaalde universele principes in het leven volgen, zal God voor ons zorgen door ons pad te vergemakkelijken en ons door moeilijke tijden heen te loodsen,’ schrijft hij. Wat betreft ethiek spreekt de yogafilosofie over vijf *yama's* en vijf *niyama's*, letterlijk: verboden en voorschriften, adviezen over hoe we het best kunnen omgaan met de mensen om ons heen en met onszelf (zie het kader: ‘Vijf wegen naar geluk’). De volgende twee levensdoelen die Patanjali beschrijft zijn *artha*, het voorzien in je levensonderhoud en het vergaren van rijkdom, en *kama*, het vervullen van



Tevredenheid is de acceptatie van ons wisselend lot als mens, zegt Iyengar. Go with the flow, zouden wij zeggen

verlangens, menselijke liefde en genot. Als Iyengar bedelmonnik was geworden, had hij deze doelen de rug moeten toekeren. Maar hij omarmde ze, omdat hij zijn leven als yogi zo volledig mogelijk wilde leven.

Transcendentale liefde

Het laatste levensdoel is *moksa*, ofwel bevrijding. Vaak wordt dat gezien als iets in de toekomst, de ultieme verlichting waarnaar wij moeten streven, maar volgens Iyengar gaat *moksa* over de vrijheid om in alle situaties die zich in ons dagelijks leven voordoen - op je werk, in je gezin of waar dan ook - onthecht en vrij te handelen. Bijvoorbeeld een bitse opmerking toch maar inslikken of eerlijk aan je kind uitleggen waarom je dit jaar niet in het buitenland op vakantie kunt gaan. *Moksa* bestaat uit de kleine, dagelijkse overwinningen op alles wat ons onvrij maakt. Wat je vrijheid beperkt, leidt tot spanningen, zegt Iyengar. Een voorbeeld hiervan uit zijn eigen leven was toen zijn vrouw na dertig jaar huwelijk plotseling overleed. Hoewel verscheurd door pijn en >

Yoga gaat niet om de fysieke ontspanning, maar om het loslaten van je ego

> verdriet, huilde hij niet op haar begrafenis. 'Liefde is transcendentaal en reikt uit boven de scheiding van de dood,' schrijft hij. 'Als mijn ego, mijn kleine zelf, de bron van mijn gevoelens voor haar zou zijn geweest, zou ik hebben gehuild, maar vooral voor mezelf.' Nu liet hij wel de pijn toe, maar hij liet zich er niet door overmannen. Dat, zegt Iyengar, is de ware betekenis van moksa, ofwel onthecht zijn. Net zoals hij tijdens zijn yogalessen soms streng moet optreden tegen een leerling om de boodschap over te brengen. Die strengheid ziet hij als een jas die hij naar eigen believen kan aan- en uittrekken, zonder erdoor te worden bepaald. 'Ik raak er niet in verstrikt, maar kan toch meespelen in de komedie en tragedie van het menselijk drama.'

Het evenwicht van een yogi

Iyengar vergelijkt een gelukkig leven met een rivier. De oevers staan voor *dharma* en *moksa*, ethische principes en bevrijding, de rivier verwijst naar *artha* en *kama*, ofwel liefde, genot, voorspoed en rijkdom. De taak van de yogi, zegt hij, is om de rivier binnen de oevers te houden. Het is geen probleem om te genieten van alles wat het leven te bieden heeft, ook in materiële zin, zolang je er maar voor zorgt dat je levensrivier niet buiten de oevers van ethische integriteit en onthecht handelen treedt. Dan bereik je het evenwicht van een ware yogi. Iyengar lette er scherp op dat zijn eigen levensrivier niet overstroomde. Als een leerling met hem flirtte, weerstond hij de verleiding door afstand te houden. En het geldt dat binnenstroomde door de verkoop van zijn boeken, gebruikte hij om irrigatie- en onderwijsprojecten op te zetten in zijn geboortestad. 'Leef met je ogen gericht op de sterren en je voeten op het pad van plicht,' zei hij.

Luisteren naar het wijze stemmetje

Om vrij en onthecht te kunnen handelen hoef je niet verlicht te zijn; iedereen kan het leren volgens Iyengar. Ons bewustzijn is als een meer, zegt hij, waar de golven en rimpelingen van boosheid, verleiding en verdriet het wateroppervlak verstoren. Elke keer dat zo'n golf de kop opsteekt, heb je een keuze: laat je erdoor meeslepen of onderwerp je de golf door jezelf te beheersen. Als je op de snelweg door een andere auto wordt afgesneden, kan je scheldend op je claxon rammen en je gemoedsrust is ver te zoeken. Een hogere wijsheid in jezelf zal proberen je te behoeden voor die impulsieve reactie. De kunst is om naar dat wijzere stemmetje te luisteren, voordat de impuls het overneemt. Wat je daar voor nodig hebt, zegt hij, zijn beslissingssnelheid en een helder bewustzijn, dingen die je door het beoefenen van yoga vanzelf ontwikkelt. 'Ook door diep en bewust adem te halen vóór we in actie komen kunnen we onze reactie vertragen, de goddelijkheid inademen en afstand doen van het ego bij het uitademen.' De zelfbeheersing en onthechtheid die zo ontstaan, geven je een gevoel van lichtheid en vrijheid, zonder dat je onverschillig wordt. Je geniet van het leven in al zijn facetten, maar je laat je niet meeslepen door elke prikkel.

Dat zo'n levenshouding je gezond en gelukkig maakt, daarvan is Iyengar zelf nog wel het beste bewijs. Met zijn 94 jaar doet hij nog elke dag drie uur aan yoga. 'Ik ben niet met pensioen gegaan en zal dat ook nooit doen,' schrijft hij. 'Ik zorg dat het innerlijke vuur altijd blijft branden.' 🌸

* Meer lezen: B.K.S. Iyengar, 'Yoga als levenskunst', uitgeverij Altamira-Becht

TEKST ABHINABHA TANGERMAN

FOTOGRAFIE CORBIS

