



### Virabhadrasana | De krijgers

De krijgerhouding heeft drie variaties die je gemakkelijk zou kunnen beschouwen als de meest typerende van de staande houdingen. Het zijn alle drie sterke staande houdingen. In de eerste houding ben je naar voren gericht en strek je de armen boven het hoofd, in de tweede is je lichaam naar opzij gericht en zijn je armen naar opzij gestrekt en in de derde ben je weer naar voren gericht, maar strek je de armen naar voren en balanceer je op één been. Hoewel je de drie houdingen over het algemeen niet achter elkaar leert, passen ze wel bij elkaar. Ze illustreren de macht en de woestheid van de krijger.

\*\*\*

#### Met dreadlocks en verwoestend

De liefde van de grote Shiva voor zijn gemalin Shakti is vurig en eindeloos. Shakti heeft veel incarnaties, zoals dat bij de goden vaak het geval is, en in haar diverse vormen staat ze bekend onder verschillende namen. In een van haar vele levens stond ze bekend als Sati en werd ze geboren uit een sterfelijke vader, Daksha. Sati was ongelofelijk mooi en geheel aan Shiva toegewijd. Hij was haar geheime liefde en terwijl ze opgroeide, hield ze dat verborgen in de diepten van haar hart. Heimelijk aanbad ze hem en verklaarde ze hem haar liefde.

Daksha was niet echt een fan van Shiva. Een kerel met dreadlocks die bedekt met as duizenden jaren op de top van een afgelegen berg in meditatie zat en die bovendien bekendstond om zijn slechte humeur, stond niet op het lijstje van ideale partners voor zijn dochter. Om het over zijn kledingkeuze nog maar niet te hebben: die was behoorlijk minimaal. Toch had Sati haar zinnen op Shiva gezet. Ze zou alleen maar gelukkig worden als ze samen konden zijn.

Toen Sati volwassen werd, hield haar vader een groot feest waarvoor hij alle geschikte huwelijkskandidaten in het land uitnodigde – behalve Shiva natuurlijk. Maar omdat Sati een slimme jonge vrouw was, wist ze precies hoe ze haar vader moest bewerken om te krijgen wat ze wilde. Tijdens het feest mengde ze zich tussen de andere feestgangers en ze maakte haar vader trots door belangstelling te veinzen voor een paar jongemannen. Maar op het moment dat ze een partner moest kiezen, gooide ze de slinger die ze om haar nek droeg de lucht in en riep ze de naam van de grote Shiva aan. Die verscheen in de lucht, deed de slinger om en belandde dolblij naast Sati. Volgens de traditie moest degene die de slinger droeg met de beschikbare dochter trouwen, dus Daksha had geen keus: hij moest zijn liefvallige prinses aan de god geven die hij zo verachtte.

Daksha's razernij zou niet ongewroken blijven. Nadat Sati en Shiva waren getrouwd en gelukkig op de bergtop woonden, gaf Daksha nog een groot feest en nogmaals nodigde hij Shiva niet uit. Dat was een belediging van de hoogste orde. Sati raakte heel erg van streek dat haar vader nog steeds de keuze die haar zo gelukkig maakte niet wilde accepteren.

Gedurende het feest verscheen Sati voor haar vader met een bedroefd gezicht en verdriet in haar hart. Alle gasten draaiden zich om en zagen Daksha's mooie dochter voor hem staan huilen. Daksha hield heel veel van zijn dochter en hij vond het naar om haar zo van streek te zien, maar hij bleef bij zijn beslissing om Shiva als haar partner af te wijzen. Sati's razernij en grote verdriet ontstaken een vuur in haar dat

zo helder brandde dat ze midden in het feest in vlammen opging en er voor haar vaders ogen slechts een hoopje as van haar overbleef.

Sati's zelfverbranding veroorzaakte grote verwarring in het universum en Shiva voelde die in zijn meditatieve toestand op de berg Kailash. Hij wist onmiddellijk dat er iets met zijn geliefde was gebeurd. Toen de hemelse minstrel Narada naar hem toe kwam om hem te vertellen wat er was gebeurd, werd Shiva dol van razernij. Woedend en tierend stond hij boven op de berg, rukte een dreadlock uit zijn hoofd en gooide die op de grond. Met de kracht van zijn woede kronkelde deze dreadlock de aarde in, helemaal naar beneden door de berg heen, en hij kwam pas tevoorschijn midden in het feest, precies op de plek waar de as van Sati lag.

Daar veranderde de dreadlock in Virabhadra, de grote krijger. Die rees uit de grond op (denk aan krijger I, met de handpalmen samen en het gezicht naar boven), trok zijn zwaard (denk aan krijger II, met open armen) en sneed Daksha's hoofd eraf. Toen dat op de grond viel, boog Virabhadra zich om het op te pakken en hij strekte zich naar voren om het op een staak te zetten (denk aan krijger III, met de armen naar voren reikend). Deze schokkende daad veroorzaakte heel wat tumult onder de feestgangers. Ze probeerden het tafereel te ontvluchten omdat ze bang waren hun eigen hoofd te verliezen.

In de wereld van de goden kunnen dingen vrijwel onmiddellijk gebeuren en dat moest nu ook. De grote Sati moest door deze ijzige- wekkende situatie heel snel een andere vorm aannemen zodat ze met Shiva kon gaan praten. Snel ging ze een nieuw lichaam binnen en ze verscheen weer op het feest, maar ditmaal voer ze uit tegen Shiva omdat hij haar vader had onthoofd. 'Kijk nou wat je gedaan hebt!' riep ze uit tegen Virabhadra, wetend dat Shiva haar op de bergtop zou horen. 'Ik weet dat mijn vader iets onaardigs deed, maar het was jouw taak niet om je daarmee te bemoeien en hem te doden. Denk je nou echt dat dat ons probleem oplost en maakt dat hij je accepteert?'

Daar had Shiva eigenlijk niet aan gedacht. Hij was gewoon zo boos

op Daksha dat hij eigenlijk niet had nagedacht over Sati's gevoelens of had bedacht dat het een dramatische reeks gebeurtenissen in gang zou zetten die de zaak juist zou verergeren in plaats van verbeteren. Het probleem was dat hij helemaal niet had nagedacht.

'Maak het nu meteen weer goed!' eiste Sati. 'Het kan me niet schelen hoe; doe het gewoon.' Toen kwam Shiva zelf naar het feest, waar een paar eenzame feestgangers van achter de bomen loerden om te zien wat de grote godheid zou doen. Hij kwam binnenlopen met zijn drietand in de hand en duwde Virabhadra opzij om hem op een afstand te houden. Shiva keek om zich heen en besepte meteen dat hij Daksha's hoofd niet meer aan zijn lichaam kon vastmaken, dus zocht hij de meest nabije vervanging en dat was toevallig een geit. En daar kwam de kop van de geit er al af en die werd op het lichaam van Daksha gezet. Shiva ademde heel sterk uit en het leven keerde terug in Daksha's lichaam. Daksha zag het onderwerp van zijn woede voor zich staan, maar voelde zich plotseling dankbaar dat Shiva zijn vergissing had ingezien en het weer goed had gemaakt.

In zijn dankbaarheid en met het besef dat hij zich tegenover Shiva niet waardig had gedragen hield Daksha nog een laatste feest en hij maakte Shiva en Sati tot eregasten.

### *De gedragscode van een krijger*

Yogi's praten met elkaar vaak over luchthartige onderwerpen, maar in het leven van alledag is het niet alle dagen feest. Soms is het zwaar en moeten er moeilijke beslissingen worden genomen. Er komen uitdagingen op ons pad die ons tot in de kern door elkaar rammelen, zoals het geval was bij Shiva toen hij werd geconfronteerd met de dood van zijn geliefde door de hand van haar vader – althans, dat dacht hij. We reageren vaak automatisch en het is ook niet meer dan dat: een reactie. Vaak leiden onze impulsen net als die van Shiva ertoe dat we wraak proberen te nemen. We handelen misschien niet altijd naar die impuls, zoals Shiva deed, maar misschien willen we dat heimelijk wel en denken we er voortdurend aan.

Maar in feite verlopen de dingen maar zelden volgens plan. Hoe lang zijn we bijvoorbeeld in gedachten niet bezig een hele discussie uit te spelen? We denken: Oké, als hij dit gaat zeggen, ga ik zo reageren. Dan zegt hij vermoedelijk dat, dus dan zeg ik dit terug. Maar uiteindelijk gaat het gesprek zelden zoals we willen. We hebben elke dag met teleurstellingen en niet uitgekomen verwachtingen te maken. Dit soort voortdurende stress kan maken dat een aspirant-yogi zich afvraagt: ‘Hoe kunnen we de impuls van een verhit moment weerstaan? Hoe kunnen we de gelukzaligheid en eenvoud die we op onze mat ervaren, in de dagelijkse uitdagingen van ons leven brengen?’ Er is een wijs aforisme in de *Yoga Sutra* dat ons de perfecte beschrijving geeft:

*Maitri karuna muditopekshanam sukha dukha punya apunya visayanam bhvanatash chitta prasadanam. (ys 1.33)*

‘Wees gelukkig voor degenen die gelukkig zijn, ontwikkel mededogen voor degenen die bedroefd zijn, voel verrukking voor degenen die als fortuinlijk (deugdzaam of rechtvaardig) worden beschouwd, en voel gelijkmoedigheid jegens hen die als slecht worden beschouwd, om zo een verheven geestesgesteldheid te behouden.’

Het lijkt misschien gemakkelijk om gelukkig te zijn voor degenen die gelukkig zijn, maar dat is het in feite niet. Daksha kon bijvoorbeeld niet gelukkig zijn voor zijn dochter, ook al voegde ze zich eindelijk bij de geliefde naar wie ze zo lang had gesmacht. En misschien voelden lang niet alle huwelijkskandidaten zich verrukt over Sita’s geluk dat ze Shiva als partner had gekozen (maar ze hadden er geen idee van dat ze jarenlang om hem gebeden had!).

Ook is het niet gemakkelijk mededogend of gelijkmoedig te zijn. Toen Sati bedroefd naar Daksha toe kwam omdat hij Shiva verwierp, kon hij geen mededogen voor haar voelen omdat hij te veel verstrikt

zat in zijn eigen gelijk. En Shiva vond Daksha’s onvriendelijkheid jegens zijn dochter slecht. In plaats van gelijkmoedig te blijven, zon hij op wraak en zond hij Virabhadra om die ten uitvoer te brengen.

Zelfs de goden lijken het soms te verknallen, maar eigenlijk maken ze hun ogenschijnlijke vergissingen om ons waardevolle lessen te leren. Ze geven hoop aan de rest van ons yogi’s die elke dag hun best doen om de geestesgesteldheid van een yogi te behouden. Het kijken met een zachte of verheven blik, door Patanjali *chitta prasadanam* genoemd, is in feite de optimale toestand om je met yoga bezig te houden.

We beginnen een houding op een bepaalde manier te doen, maar verdiepen voortdurend onze ervaring van de houding om zo onze beoefening vooruit te helpen. Het is hetzelfde wanneer we onze beoefening van de mat meenemen naar de buitenwereld en daar yogakrijgers worden. Patanjali’s *Yoga Sutra* geeft ons de werktuigen voor geluk, mededogen, verrukking en gelijkmoedigheid. Hij vraagt ons die te gebruiken om een verheven geestestoestand te bewaren. Yogabeoefening begint wanneer het moeilijk wordt – in het leven of op de mat.

Het is niet gemakkelijk om een krijger te zijn, vooral een die voortdurend vecht tegen een reagerende geest. Wellicht is de belangrijkste les die we van Shiva en Virabhadra kunnen leren dat we wanneer we fouten maken, altijd actie kunnen ondernemen en ons best kunnen doen om het weer goed te maken. Krijgerhoudingen herinneren ons eraan dat woestheid er niet alleen is om te verwoesten, maar ook om ons voldoende kracht te geven om integriteit, mededogen en een liefdevolle gemoedstoestand te verwerven.

