

*ALLES IS BEZIELD IN DE MICRO MACRO
KOSMOS EN GESTUURD DOOR DE GUNA'S.*

Brigitte Verwaerde



Voorwoord

Door een grote ommekeer in mijn leven en dank zij mijn intuïtie, ben ik terechtgekomen in de beginnerscursus Yoga in de yogaschool "Ātma Vidyā Bhāvana Yoga Niketan Belgium " in Mechelen. Wetende dat ik in de toekomst blind zou worden en daar ik van kinds af aan al met heel veel existentiële vragen zat, werd deze school voor mij een openbaring. Daar ontdekte ik dat yoga niet zomaar relaxatieoefeningen zijn. Dank zij de lezingen van Vyasa Deva en de aanmoediging van hem om een yogaweekend bij te wonen wist ik dat ik mijn existentiële vragen beantwoord kon krijgen door mij te verdiepen in de leer van de yoga. Tijdens het yogaweekend werd ik aangespoord door Dharma Muni om de yoga-academie "Śri Yogeśwarānanda Yoga Mahāvidyālaya vzw " te volgen . Toeval voor mij bestaat niet en na een interview met Ātma Muni werd ik toegelaten tot de academie. Het was voor mij een levensgeschenk om de sublieme lessen van Ātma Muni en Suman te mogen bijwonen, lessen die door hen zeer liefdevol, inzichtelijk en ook met de nodige humor gegeven werden. Leraren die les geven van hart tot hart en die de intentie hebben andere mensen op het pad van verlichting te brengen. Ik gebruik het woord "geschenk" omdat al de leraren van de academie lesgeven van uit hun diepste overtuiging en ervaring en dit volledig onbezoldigd. Ik vind het belangrijk mijn dank te betuigen aan Ātma Muni, Suman, Vyāsa Deva, Dharma Muni, wijlen Mirā en ook aan mijn medeleerlingen die allen op zichzelf wonderbaarlijke mensen zijn, allen in het groeiproces naar vereniging met het Zelf. Ook wil ik Hilde hartelijk bedanken ,die met veel geduld en toewijding, mits mijn handicap, mij bijgestaan heeft om al mijn gesproken teksten om te zetten in dit geschreven eindwerk. Dit eindwerk gaat over de micro - makrokosmos door de werking van de guṇa's . Het is de basis van alle leven. In dit eindwerk heb ik gebruik gemaakt van verschillende originele teksten van Ātma Muni en Suman vermits ik het persoonlijk niet duidelijker kan verwoorden.

INLEIDING.

Na een gastcollege rond mijn 15 jaar op onze school van een leraar filosofie rond het thema: wie, wat is God? wat, wie ben ik?- nodigde hij mij en enkele vriendinnen, die ook door het onderwerp gefascineerd waren, uit om er verder over te discussiëren. Na dit gesprek kwam ik tot de vaststelling dat de aarde en de planeten met zijn bewoners deel uitmaken van een groter geheel in een groter lichaam zoals een bloedcel deel uitmaakt van het menselijk lichaam. Of dat grotere lichaam nu God was met een witte baard of iets wat we niet konden plaatsen met ons rationeel verstand, was het maar te aanvaarden dat wij zoals Russische popjes het ene popje in het andere zijn.

Pas door de leer van de wetenschap van de yoga, met triguna als het hoofdgedachtegoed, kon ik een antwoord krijgen op mijn existentiële vraag: wie ben ik?- wat ben ik?- en waarom ben ik hier? Dit eindwerk gaat over een compilatie van deze levenspuzzel met de nadruk op de werking en de diepere betekenis van de guna's. Door het verkrijgen van inzicht in de guna's (ook al is men blind), kan men beter de werking van de guna's in de micro macro kosmos (zien)begrijpen en kunnen we onze existentiële vragen beantwoord krijgen. Ik wens jullie een prettige reis in deze puzzelruimte. Een reis zoals Alice in wonderland.

Laten we meteen met de reis beginnen: Wikipedia zegt:

Een guna is in de Indiase filosofie en spiritualiteit een fundamentele eigenschap of hoedanigheid van de natuur. (Het woord guna, uitgesproken "goena", is Sanskriet voor "hoedanigheid".) Er zijn drie guna's die aan de basis van de gereflecteerde werkelijkheid liggen en deze op een illusoire manier als (Maya) aan ons geestesoog doen voor komen.
 Sattva: de universele hoedanigheid van orde en structuur
 Rajas: de universele hoedanigheid van beweging en transformatie
 Tamas: de universele hoedanigheid van handhaving, status quo

Ook in het bewustzijn van de mens spelen de drie guna's hun spel en bepalen er de aard van. Deze drie hoedanigheden staan, afwisselend in ruimte en in tijd, in verschillende evenwichtsrelaties tot elkaar. Wanneer Sattva overheerst, is er welvarendheid en welbevinden, opbouw en zuiverheid van intentie. Wanneer Rajas overheerst, is er veel energie, vurigheid en transformatie. En wanneer Tamas overheerst, is er status-quo, stagnatie, en ten slotte intern verval, verrotting, corruptie, en lethargie.

De gunas bepalen de kwaliteit van het subjectief bewustzijn, wat opvalt wanneer hun natuurlijke verhouding uit evenwicht is. Als we moe zijn, bevinden we ons in een staat van tamas en zijn we niet tot iets creatiefs in staat. Alleen in sattva hebben we een heldere staat waarin we creatief kunnen zijn, maar er is voldoende houvast van tamas nodig om niet zweverig te worden. Om vanuit tamas in sattva te komen, zal men eerst rajas in de geest moeten opbouwen door bijvoorbeeld een paar keer de trap op en af te lopen. Ben je in een staat van rajas dan kan je door stil van geest te worden, het bewustzijn in een staat van tamas of sattva brengen.

Degene die bevrijding van de geest zoekt, hoeft niet te proberen de ene of de andere guna aan te hangen, maar moet het middel zoeken om van alle drie tegelijk los te komen. Nishtriguna bav Arjuna geeft Heer Krishna in de Bhagavad gītā als raad aan de geestelijk getormenteerde Arjuna: Los van de drie guna's blijf Arjuna. Daarna verklaart de heer van het bewustzijn dat

alles wat Arjuna ziet, slechts het spel is van de drie guna's, dat eeuwig op zichzelf zal doorgaan.

Niet alleen kwaliteiten van de geest worden, ieder voor zich, ingedeeld onder overwegend een van de drie guna's. Dit geldt ook voor voedsel: hierbij wordt uitgegaan van het inzicht dat men wordt wat men eet, dat op alle niveaus geldig is, tot op het spirituele (de kennis die men tot zich neemt). Is het opbouwende, harmonische kennis? Is het voedsel zuiver en authentiek; ligt het niet aan het eind van de voedingsketen?

Deze drie hoedanigheden vormen dan ook het basisconcept van de Ayurvedische geneeskunde. Daar gelden zij onder de namen Vata, Pitta en Kapha (de drie 'dosha's'). Ieder mens krijgt bij zijn geboorte een bepaalde verhouding van deze hoedanigheden mee, die hem in feite uniek maakt, en de prakriti wordt genoemd. Tijdens het leven schommelt deze beginbalans en kan soms in een van de drie richtingen merkkelijk uit evenwicht gaan. Ziekten zijn uiteindelijk het gevolg van dergelijk uit balans zijn, en de remedie bestaat uit middelen om terug balans in de dosha's te brengen.

Inhoud:

- 1 De moderne en wetenschappelijke benadering.
- 2 Een Oudindische parallel.
- 3 Van waar komt het begrip "Triguna"?
- 4 De scheppings - of evolutieleer volgens Sāmkhya.
- 5 De 24 kosmische principes of Tattvas.
- 6 De subtiliteit van de guna's.
- 7 Guna's in de praktijk.
- 8 Wetten van de guna's.
- 9 Volgens Āyurveda.
De vijf elementen - Panca Mahabhutas.
- 10 De niveaus van bewustzijn.
- 11 Drie toestanden van manifestatie.
- 12 Tantrische benadering.
- 13 Het achtvoudige pad van Patanjali : Yamas - Niyamas.
- 14 Conclusie.

DE " BIG BANG" THEORIE

1. De MODERNE EN WETENSCHAPPELIJKE BENADERING.

Als we vertrekken van het begin (de oerknal of de Big Bang), krijgen we na de explosie van het oeratoom de in alle richtingen weggeslingerde energie die zich begint om te zetten naar de allereerste subatomaire deeltjes en vervolgens tot de vorming van de eerste en eenvoudigste atomen waterstof.

Als we de omgekeerde weg volgen, vertrekken we van de elementen, die de bouwstenen zijn van het hele "zichtbare" heelal. Al wat we kunnen waarnemen is opgebouwd uit deze reeks van ongeveer honderd basisbouwsteentjes, de elementen van de 'tabel van Mendelejev". Vanuit de "zwarte" elementen dalen we af tot het lichtste van allemaal, het atoom waterstof, dat - zoals alle elementen - dan verder uiteenvalt in subatomaire deeltjes, zoals protonen en neutronen.

Van deze subatomaire deeltjes zijn er die op hun beurt weer samengesteld zijn uit nog kleinere subatomaire deeltjes, quarks genoemd, die niet vrijkomen in het heelal, maar steeds in een gebonden vorm. Er zijn 6 soorten quarks : up (u), down (d), strange (s), charm (c), bottom (b), en top (t) genoemd, volgens hun smaak. Hiermee kunnen we alle soorten van materie opbouwen . Wanneer quarks (er zijn er altijd 3 nodig) een groter subatomair deeltje vormen , noemt men dit Hadronen (bv een proton is een hadron) . Hadronen zelf bestaan op hun beurt uit twee soorten: baryonen en mesonen . Baryonen bestaan uit 3 quarks (eender welke drie van de zes). Zo bestaat een proton uit twee up en één down quark (uud). Een meson bestaat uit een quark en een antiquark.

Belangrijker is het zich bewust te worden dat wij zijn samengesteld uit baryonen.

Noteer ook nog dat men de quarks uiteindelijk kan herleiden tot drie of zelfs tot twee

2. EEN OUDINDISCHE PARALLEL

Het zou een grove vergissing zijn te denken dat de grote culturen uit de oudheid geen realistischer beeld probeerden te vormen naast de voornoemde mythen . Zowel in Egypte als in de andere oude beschavingen bestond er een soort van "wetenschappelijke" benadering. Wij zijn vooral meer vertrouwd met de pogingen van de Grieken.

Maar geen oude beschaving bracht een zo ongelooflijke parallel voort aan onze moderne kennis als de Indische. Naast de overvloedige bronnen van mythisch en symbolisch denken , omvangrijker dan in welke andere cultuur ook, bracht India een onafgebroken traditie van logisch, rationeel en wetenschappelijk denken voort.

Klassiek spreekt men over de zes darśana's of zogeheten filosofische stelsels.

Darśana : betekent "Zienswijze

Dit zijn filosofische scholen , gebaseerd op de Veda's. Elke school probeert de verschillende delen van de Veda's te ontwikkelen , te systematiseren en hun onderliggende betrekking aan te tonen, elk op zijn manier .

De Darśana's zijn bedoeld voor de student en zijn geleerde en zij doen beroep op het logisch begrip, terwijl de purāṇa's en de Āgama's bedoeld zijn voor de massa en beroep doen op de verbeelding en het hart.

De zes Darśana's zijn:

- Nyāya (+- 300 v.Chr.) - (grondlegger : Gautama of ook Akṣapāda)
Het betekent bewijsvoering en het werd vastgelegd in de Nyāya- Sūtra.
- Vaiśeṣika (+- 300 v. Chr.) - (grondlegger: Kaṇāda of Ulūka of Kāśyapa)
Het is afgeleid van Viśeṣa, wat bijzonderheid betekent of ook onderscheid, en werd vastgelegd in de Vaiśeṣika - Sūtra.
- Sāṃkhya (+- 300 v. Chr.) - (grondlegger : Kapila)
Het komt van Sāṃkhya, wat betekent: juiste kennis of ook nummer, en het werd vastgelegd in de Sāṃkhya - Sūtra
- Yoga (+- 300 v.Chr.) - (grondlegger: Patanjali)
Het betekent vereniging en het werd vastgelegd in de Yoga - Sūtra.
- Mīmāṃsā (+- 400 v. Chr.) - (grondlegger: Jaimini)
Betekenis: diepe overweging of onderzoek. Vastgelegd in de Mīmāṃsā - Sūtra.
- Vedānta (+- 400 v.Chr.) - (grondlegger: Bādārāyaṇa)
Het betekent Veda- anta of Veda - einde of ultieme Veda of uiterste kennis en werd vastgelegd in de Brahma - Sūtra of ook Vedānta - Sūtra.

In deze klassieke indeling is geen plaats voorzien voor enkele van de grootste en of meest wetenschappelijke benaderingen, zoals het boeddhisme en Tantra , omdat ze niet thuishoren in het kader van het hindoeïsme, dat steunt op de Veda's.

Deze zes systemen vertegenwoordigen elk een aparte benadering van de werkelijkheid. Geen van allen pretenderen ze de correcte neerslag daarvan te zijn , maar eerder een rationele poging om de ervaring van de werkelijkheid ,die centraal staat, zo goed mogelijk te vertolken. Men gaat ervan uit dat de enige échte kennis van de werkelijkheid de ervaring is , en dat deze de mogelijkheden van het verstand transcendeert.

Gewoonlijk worden ze voorgesteld in paren van twee die met mekaar verbonden zijn . Zo gaat Vedānta samen met (Purva) Mīmāṃsā (Purva betekent vroegste), Nyāya met Vaiśeṣika en tenslotte Yoga met Sāṃkhya.

Vedānta wordt beschouwd als de meest sublieme verklaring van de werkelijkheid en Sāṃkhya als de meest wetenschappelijke. Het is dit oudste van de filosofische stelsels dat een verrassend parallel biedt aan de moderne, wetenschappelijke verklaringen over het ontstaan van het heelal. En het begrip triguna speelt daarin een enorme grote rol.

3. VAN WAAR KOMT HET BEGRIP " TRIGUNA " ?

De Sāṃkhya Darśana van Kapila was oorspronkelijk waarschijnlijk gebaseerd op de Upanisaden, die zelf een onderdeel zijn van de Veda's. De begrippen Sāṃkhya en Yoga staan in de Veda's letterlijk voor kennis en actie.

Als systeem is het dualistisch . Dit wil zeggen dat het een onderscheid maakt tussen Puruṣa, het principe van Bewustzijn (het Universeel of Kosmisch bewustzijn) en Prakṛti, de onbewuste worteloorzaak, de potentialiteit van de natuur of een ruimer begrip voor materie. Puruṣa is ongeconditioneerd bewustzijn. Prakṛti is geconditioneerd bewustzijn .

In meer eenvoudige mensentaal, het onderscheid tussen geest en materie. Daar waar voor Vedānta materie niet écht bestaat, maar slechts een verschijningsvorm is van bewustzijn.

Vedānta wordt daarom aangeduid als spiritualistisch monisme.

Volgens Sāṃkhya ontstaat uit deze Prakṛti dus de hele wereld der verschijnselen of de schepping. Zelf is het niet intelligent.

Het zegt zonder blikken of blozen dat er veel Puruṣa's (zelden of zielen) zijn en dat men God niet nodig heeft om de wereld en de schepping te verklaren .

Puruṣa en Prakṛti zijn beide oorzaakloos en eeuwig.

Puruṣa is het wezen der dingen, de ziel, de geest, de kenner. Het is de stille getuige, de neutrale ziener, de vredevolle eeuwige. Het is voorbij ruimte en tijd en voorbij verandering en activiteit. Het is zelf - lichtend.

Puruṣa is noch het lichaam, noch de zintuigen, noch het verstand of het denkvermogen (manas), noch het intellect (buddhi), noch het ego (ahamkāra). Kortom: denken, voelen, willen enz., worden beschouwd als vormen van Prakṛti, of in onze termen: als materie.

Prakṛti is essentieel dynamisch en is dus altijd veranderend en in beweging. Het bestaat uit drie eigenschappen (guna's) waarvan het de eenheid vormt. Men spreekt van Triguna. Omdat zij de samenstellende delen zijn van Prakṛti, wil dat zeggen dat alle geschapen objecten uit deze triguna zijn opgebouwd.

Deze drie guna's zijn: sattva, rajas, en tamas, respectievelijk lichtheid, activiteit en zwaarte.

Het is hier gepast even te verwijzen naar de overeenkomst met de ultieme drie quarks van de moderne wetenschap of naar de drie eigenschappen van positief, negatief en neutraal, die onze hele wereld opbouwen. Wij gaan op deze begrippen nu wat dieper in.

TRIGUNA

SATTVA betekent letterlijk écht, bestaande, en het veroorzaakt de manifestatie van de objecten in het bewustzijn. Het is het principe van de manifestatie.

Het wordt goedheid genoemd en het brengt vreugde voort.

Het is licht en stralend en verlichtend.

Lichtend zijn , kracht,reflectie, opwaartse beweging, vreugde, geluk, tevredenheid,zaligheid.

Zijn kleur is wit.

RAJAS betekent letterlijk smerigheid, laagheid, begeerte, en het is het principe van beweging.

Het veroorzaakt pijn.

Rusteloze activiteit, koortsachtige inspanning en wilde prikkels zijn de resultaten.

Het is beweeglijk en aansporend. Zijn kleur is rood.

TAMAS betekent letterlijk duisternis en is het principe van inertie.

Het veroorzaakt apathie en onverschilligheid.

Onwetendheid, luiheid, verwardheid, verbijstering, passiviteit en negativisme zijn de resultaten.

Het is zwaar en verhullend en dus tegengesteld aan Sattva. Het is ook tegengesteld aan Rajas daar het de activiteit lamlegt. Zijn kleur is donker.

De drie guna's die prakṛati samenstellen, zijn nooit van elkaar gescheiden. Zij botsen en werken met elkaar samen en zijn altijd gemengd.

Zij worden vergeleken met de olie, de wick en de vlam van een lamp, die, alhoewel verschillend, toch samenwerken om licht te geven.

De natuur van iets wordt bepaald door het overwicht van een bepaalde guna.

4. DE SCHEPPINGS - OF EVOLUTIELEER VOLGENS SAMKHYA



De overheersende gedachte is dat schepping en evolutie verlopen in een cyclisch patroon van schepping of *srsti* (*shrishti*) en oplossing of *pralaya*. Sedert alle eeuwigheid ontstaat het heelal, groeit het, zet het uit, om daarna, na een lange tijd van miljarden jaren een culminatiepunt te bereiken, waarna het opnieuw inkrimpt en oplost. Het keert terug tot een potentiële toestand. In deze ongemanifesteerde toestand noemt men het *avyakta* (onontwikkeld, niet-gemanifesteerd, onzichtbaar). Nu zijn de drie *guna*'s in evenwicht. Ze zijn echter niet zonder activiteit.

In deze toestand is de activiteit of de verandering homogeen (sarupa -parinama). Dit wil zeggen dat sattva zich omzet in sattva, rajas in rajas en tamas in tamas. Deze interne wijzigingen verstoren het evenwicht niet. Geen enkele guna is dominant ten opzichte van een andere en er kan dan geen evolutie plaatsvinden.

Evolutie (schepping) begint met de aanvang van heterogene activiteit door het dominant worden van rajas ten opzichte van de andere twee. Hierbij worden de guna's nu onderling omgezet. Dit veroorzaakt een verschrikkelijke beroering of tumult in Prakṛti, te vergelijken met de "Big - Bang"- theorie.

Heel vreemd is dat deze mogelijk meer dan 3000 jaar oude hypothese zo ongelooflijk nauw verwant is aan onze moderne hypothesen (speciaal de Big - Bang). Alleen is ze weergegeven in een oude taal en komt ze uit een historisch kader met een andere manier van verwoorden. Maar ze is onvoorstelbaar knap doordacht en verantwoord.

Eerder schreven we "Belangrijker is het zich bewust te worden dat wij zijn samengesteld uit baryonen " .

Hier kunnen we nu dezelfde vaststelling doen : alles in het heelal is opgebouwd uit deze drie guna's. Dus ook wij. En dan zowel wat betreft ons lichaam als onze geest.

We moeten er onszelf dus van bewust worden dat we zijn samengesteld uit de drie guna's en dat onze fysieke verschijningsvorm, evenals onze psychische, een constante wisselwerking tussen de drie uitdrukt.

"Zo boven, zo beneden" of "De microkosmos is de macrokosmos"

De verste melkwegstelsels of de kleinste bouwsteentjes van onze cellen . Het is niets anders dan de werking van de triguna.

DE GUNA'S VOLGENS DE SĀMKHYA

Sāmkhya betekent letterlijk "opsomming" of getal

Zoals het woord het zegt , berust Sāmkhya op de opsomming van herkenbare patronen en gebruikt deze als methode en middel tot zelfonderzoek.

Ontstaan van de gemanifesteerde schepping.

Volgens Sāmkhya bestaat er een fundamenteel antagonisme tussen twee oerprincipes die aan de basis van zowel bewustzijn als manifestatie liggen.

- Enerzijds is er het onbeweeglijke, onveranderlijke, zonder eigenschappen. Het onvergankelijke Absolute Bewustzijn: PURUṢHA (soms ziel genoemd).
- Anderzijds is er de niet gemanifesteerde, niet - bewuste natuur, baarmoeder voor de fysieke en biologische ontwikkelingen in het universum, een alles omvattend dynamisch principe: PRAKṚTI, de oernatuur. De oorspronkelijke natuur.

Beide principes bestaan eeuwig naast en samen met elkaar in zowel de gemanifesteerde als niet gemanifesteerde toestand.

Uit de spanning tussen het niet materiële, maar niet dynamische principe van de geest en het niet - bewuste maar dynamische principe van de natuur komt "alles" voortdurend voort.

Beide grondprincipes vertonen geen raakvlakken; zij beïnvloeden elkaar en werken daardoor ook samen.

In dit permanente scheppingsproces blijft het geestelijke principe onveranderd; alleen het materiële principe ondergaat wijzigingen, omdat dit zich in een gespannen energetische toestand van labiel evenwicht bevindt.

De oernatuur bezit drie belangrijke sturende principes, guna's genaamd, die in het geestelijke principe ontbreken.

Prakṛti, de oernatuur, bestaat uit drie basiskrachten of "guna's" (vezels, wat letterlijk "wat bindt" betekent).

Deze zijn : Sattva, Rajas en Tamas. Zij maken deel uit van Prakṛti en vormen haar vermogens tot diversificatie.

SATTVA.

Sattva of de "essentie" staat voor het stoffelijke modificatieprincipe in de materie. Het is de zuiverste weerspiegeling van het "andere", de puruṣa - het geestelijke principe - in de materiële wereld .

Sattva brengt de kwaliteiten voort van stabiliteit, harmonie, deugd of Zijn (Sat)

Het wordt als licht (lāghu) van aard en stralend (prakaśika) omschreven.

Het heeft een naar binnen en opwaarts gerichte beweging en brengt het ontwaken en de ontwikkeling van de ziel teweeg.

Sattva brengt geluk. Het is het principe van intelligentie.

RAJAS.

Rajas heeft de eigenschap van dynamiek, van verandering.

Rajas is in wezen de energie zelf.

Rajas is de kwaliteit van pulsatie, turbulentie of activiteit.

Het is beweeglijk (cala) en gemotiveerd (upaśtambhaka).

Het bezit een naar buiten en naar binnen gerichte beweging en brengt op zichzelf gerichte en zelfzuchtige actie teweeg die tot desintegratie leidt.

Rajas brengt pijn en lijden voort. Het is het principe van energie.

TAMAS.

Tamas vertegenwoordigt de "duistere" eigenschap van traagheid en weerstand, van het grove, ruwe, zware van de materie.

Tamas is de kwaliteit van dofheid, duisternis en inertie.

Het is zwaar (guru) en versluisend of verhinderend (varaṇa).

Het heeft een neerwaartse beweging en veroorzaakt verval, ontbinding en dood. Tamas scheidt begoocheling. Het is het principe van het materialisme.

Wanneer de drie guna's in balans zijn, keert prakṛti terug naar zijn niet gemanifesteerde toestand. De schepping is dan teruggetrokken. Wanneer ze uit evenwicht zijn, brengen zij het proces van kosmische evolutie op gang.

Dit evenwicht van de drie guna's wordt "zuiver sattva" (śuddha sattva) genoemd. Het treedt op door het verfijnen van sattva.

Van tamas komt de kracht van onwetendheid die onze ware natuur versluisert.

Van rajas komt de kracht van de inbeelding, die de wereld projecteert en ons kluistert in zijn gebondenheid aan het veelvoud van het uiterlijke.

Van sattva komt de helderheid van vrede, waardoor we de waarheid kunnen bevatten.

Het materiële principe houdt de spanning van zijn drie voornaamste eigenschappen in balans, een oertoestand, een voorstadium van de schepping van de materie. Enkel de inwerking van het geestelijke principe verstoort het labiele evenwicht en dwingt prakṛti tot manifestatie. De verschijningsvorm is afhankelijk van de onderlinge machtsverhouding tussen de drie basiskrachten. De drie basisenergieën van prakṛti zijn de universele sattva, rajas en tamas.

De drie onvergankelijke basiskrachten van prakṛti zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zijn op zichzelf niet actief. Alleen onder invloed van het geestelijke principe komt de materie tot manifestatie, waarbij telkens één van de drie basisenergieën sterker naar voren treedt en de andere twee een geringere werkzaamheid ontwikkelen. Deze functie van de drie guna's manifesteert zich op alle niveaus.

Op het niveau van de geest bijvoorbeeld manifesteert tamas zich als vergissing of verblinding, rajas als twijfel en sattva als het mogelijke.

Hoe kan het leven, hoe kan de mens, in dit abstracte schema van creatieve oerkrachten worden ondergebracht?

Schepping en evolutie

De verstoring van het labiele evenwicht tussen de drie guna's in prakṛti leidt tot een soort kettingreactie (waarbij puruṣa als een soort katalysator fungeert) waardoor de eerste psychische functies zich manifesteren, citta, buddhi, ahāmkara en manas. De oude teksten noemen deze de antaḥkarana of innerlijke instrumenten.

Deze zijn hecht met elkaar verbonden en maken samen de geestelijke wereld uit van de mens. Buddhi is de intelligentie of het onderscheidingsvermogen, Ahāmkara is individualiteit en Manas de psyche, het mentale of de geest.

5. DE 24 COSMISCHE PRINCIPES OF TATTVAS

1. PRAKṚTI : oernatuur.

De letterlijke betekenis van Prakṛti is het "oorspronkelijke actievermogen".

Het is het grondbeginsel dat voorafgaat aan zowel de subtiele als grofstoffelijke schepping. Het is de oorspronkelijke vorm van materie of objectiviteit, de niet gemanifesteerde essentie of het ongedifferentieerde potentiële zaad van alles wat zich onder naam, vorm of actie kan voordoen.

Het is geen materie in de westerse zin van het woord omdat het werkelijk het ervaringsvermogen van de geest is. Het bevat de kenmerken die voorafgaan aan alle dingen, zoals vorm en waarneming.

Als uitgangsstof wordt het soms ook "Pradhana" genoemd.

2. MAHAT : De potentiële manifestatie - het " Grote Alles".

Dit is het eerste resultaat van het spanningsveld tussen het zuivere bewustzijn (puruṣa) en prakṛti. Het bevat zowel alle wetten en principes van de daaropvolgende manifestatie als de zaadvormen, ideeën of archetypen die aan de openbaring voorafgaan.

Het overschrijdt tijd. Het vormt met puruṣa en prakṛti de eerste triade .

Onder invloed van Sattva manifesteert het zich als CITTA.

Dit is het onder - en bovenbewuste, wat zich uit als intuïtie of gevoeligheid.

3. BUDDHI : Intelligentie of onderscheidingsvermogen.

Dit is het principe dat onderscheidt (dualiteit), vergelijkt en beslist tussen de voortdurende tweehed. Het dynamische, rajasische manifestatie van Majat.

Bij de mens uit het zich als 'intelligentie, rede of direct inzicht'. Bij het dier o.a. als instinct.

Het is de grens, het raakvlak, tussen het niet - en welgevormde.

Het Buddhi is de schakelaar van onze 'innerlijke computer', die zowel de activiteiten van ahamkara als manas reguleert als de werking van onze zintuigen, die het 'ervaringsmateriaal' verzamelen, dat door de intelligentie tot 'kennis' wordt getransformeerd.

Het is verantwoordelijk voor het verzamelen en opslaan van gegevens, trekt conclusies, herinnert zich vroegere ervaringen en registreert alle uitingen van citta, de intuïtie en het onder - en bovenbewuste. Zo wordt een rechtstreekse ervaring van het eigen ik mogelijk.

4 AHAMKĀRA : Individualiteit.

Onder invloed van Tamas vormt zich een derde principe uit Mahat: Ahamkāra.

Alle manifestatie is een proces van differentiëren. De schepping werkt dientengevolge door een veelheid van afgescheiden of individuele entiteiten.

Ahamkāra betekent letterlijk IK BEN maker, het is een proces, geen zintuiglijke realiteit. Het is een verzameling van verdelende impulsen, maar geen afzonderlijke entiteit die op zichzelf bestaat. Het is het noodzakelijke verdelingsvermogen dat aan de natuur eigen is, een stadium in de evolutie, maar vertegenwoordigt niet de onderliggende werkelijke aard of identiteit van de schepselen. Vanuit dit principe worden specifieke vormen ontworpen waarvan het de samenstellende patronen uit Mahat put.

Door het brandpunt van Ahamkāra kunnen de drie guna's zich opsplitsen in de drie series van vijf hulpmiddelen tot manifestatie.

5 MANAS :

Manas, het centraal zintuiglijke bewustzijn, is het veld waarin zich de gedachten en emoties manifesteren. Het is een grovere vorm van citta en ontstaat uit de inwerking van sattva en rajas op Ahamkāra. Het coördineert de wisselwerking tussen het objectieve en het subjectieve bewustzijn. Elke manifestatie is werkzaam met behulp van individuele of geconditioneerde mentaliteiten.

Ahamkāra projecteert automatisch het mentale. Zelfs het atoom heeft een geest. Er moet een onderliggend mentale zijn dat coördinatie van alle activiteiten en energieën, zelfs op het anorganische niveau mogelijk maakt.

"Man" komt van de wortel vorm en betekent dus het 'formulerende' principe, wat dus het principe van emotie en inbeelding is.

Het verbindt ons met de uiterlijke wereld door middel van de zinnen.

6-10. DE VIJF TANMATRAS:

Deze ontstaan uit de inwerking van Tamas op Ahamkara.

Dit zijn de vijf 'tanu -mātra' (ijle maten, subtiele afmetingen of verdelingen).

Deze mogen we niet verwarren met hun overeenkomstige zinnelijke vermogens waarmee zij omschreven worden. Zij zijn subtieler dan dat. Het zijn de verblijfplaatsen of kanalen voor geluid, tasten, zien, smaken en ruiken.

Deze oorspronkelijke verblijfplaatsen zijn nodig voor het coördineren van de zinnen met de objecten van de zinnen (b.v. horen met geluid).

Zij worden door alle dingen in deze wereld op een subtiel niveau uitgezonden.

We kunnen ze eveneens als de oorzakelijke of oorspronkelijke vorm van de elementen beschouwen, vooraleer deze zich differentiëren in subtiele of grove objecten.

De tanmatra's worden naar hun zintuiglijke kwaliteiten genoemd.

1 Śabda tanmātra - tanmātra van gehoor of geluid.

2 Sparśa tanmātra - tanmātra van tasten, gewaar worden.

3 Rūpa tanmātra - tanmātra van zien, vorm.

4 Rāsa tanmātra - tanmātra van smaak.

5 Gandha tanmātra - tanmātra van geur.

De tanmātra's vertonen de vijfvoudige structuur van de kosmos.

Er kan geen zesde zintuig zijn omdat er maar vijf tanmātras kunnen gemanifesteerd worden.

11 - 15. DE VIJF ZINNEN VAN KENNIS (Panca Jnānendriya).

Behalve het 'innerlijke orgaan' manas worden ook de vijf zinnen en acties onder de overheersende invloed van de basiseigenschap rajas en de secundaire invloed van de energetische basiseigenschap "sattva" (naar binnen gericht) geschapen.

Dit zijn de potenties voor de mentale ervaring van de buitenwereld en ze zijn latent in alle mentale processen aanwezig.

Zij splitsen zich op en worden geprikkeld door het evolutieproces.

Zij zijn:

1. Horen

2. Voelen

3. Zien

4. Smaken

5. Ruiken

Zij zijn subtiel en bestaan boven de beperking van hun organen of zintuigen. Zij geven eveneens het vermogen van bovenzintuiglijke waarneming. De vijf menselijke zintuigen - het reuk-, smaak-, gezicht-, tast- en gehoororgaan stemmen overeen met de 5 zintuiglijk

waarneembare elementen: geur, smaak, vorm en kleur, het door aanraking waarneembare en het geluid.

16 - 20. DE VIJF MOTORISCHE ZINNEN - PANCA KARMENDRIYANI.

Dit zijn de vijf uitdrukkingsvormen van handelen die de vijf actie - organen sturen en overeenstemmen met de vijf elementen.

1. Spreken
2. Grijpen
3. Bewegen
4. Voortplanten
5. Uitscheiden

De vijf actieorganen zoals mond, handen, voeten, voortplantings - en uitscheidingsorganen, zijn de manifestatie van deze vijf onderliggende impulsen.

Het lichaam vormt het voertuig dat de uitdrukking van deze ideeën mogelijk maakt en waarmee de geest ervaringen kan opdoen.

Deze activiteiten treft men overal aan in de natuur en ze manifesteren zich op verschillende wijzen. Onze actieorganen zijn daar maar een bepaalde vorm van.

Subtiële of innerlijke vormen van deze organen bestaan eveneens waardoor een direct handelen met de geest mogelijk wordt.

Paranormale vermogens zoals telekinese zijn daar een voorbeeld van.

21 - 25 DE VIJF GROTE ELEMENTEN (PANCA MAHĀBHŪTANI)

Zij zijn de vijf universele organiserende principes. "Men moet het verstaan van de mahābhūtas onder de knie hebben om een dokter te zijn" (Caraka Samhita)

Deze worden aarde, water, vuur, lucht en ether genoemd, welke staan voor de vaste, vloeibare, stralende, gasvormige en etherische vormen van de materie die de uiterlijke ervaringswereld opbouwen.

De zinnen en activiteiten hebben een receptieve en actieve relatie met hen.

Deze elementen zijn op grofstoffelijke en subtiële niveaus werkzaam. De subtiële vorm is werkzaam in de geest en droomtoestand. Zij zijn dichtheidsprincipes die op al het gemanifesteerde, de geest inbegrepen, van toepassing zijn.

Aarde is een volledig dicht midden dat geen activiteit toelaat.

Ether van de andere kant is een volledig subtiel, receptief midden dat volledige bewegingsvrijheid toelaat. Tussen deze twee polen zijn alle mogelijke dichtheden die het volledige gebied van ervaring en de manifestatie van ideeën bestrijken.

De wetenschap van de vijf elementen is waarschijnlijk de belangrijkste factor in Ayurveda en andere vormen van klassieke wetenschap zoals astrologie en alchemie.

De elementen zelf zijn dus manifestaties van ideeën.

Zij zijn verschillende dichtheden op het gebied van het uitdrukken van verschillende ideeën .

AARDE Manifesteert het idee van stabiliteit, geeft weerstand tegen activiteit.

WATER Manifesteert het idee van vloeibaar, vloeiende beweging.

VUUR Manifesteert het idee van licht dat waarnemen mogelijk maakt en beweging van de ene naar de andere plaats.

LUCHT Manifesteert het idee van subtiële beweging, manifesteert het gevoel van richting, snelheid en verandering en is de basis voor gedachten.

ETHER Manifesteert het idee van verbinding dat uitwisseling tussen alle materiële middens, communicatie en zelf - expressie mogelijk maakt.

Om het met andere woorden te zeggen : Ether manifesteert het idee van ruimte, lucht van tijd, vuur van licht, water van leven en aarde van vorm.

6. DE SUBTILITEIT VAN DE GUNA'S.

De oernatuur en de drie guna's.

De natuur is de gemanifesteerde Goddelijke Moeder en het universum is haar spel van bewustzijn. Zij zorgt niet enkel voor materiële, buitenwaarts gerichte groei, maar ondersteunt eveneens onze spirituele groei en ontwikkeling, die inwaarts gericht is.

De natuur heeft een kwalitatieve energie die ofwel het bewustzijn kan verruimen of in onwetendheid doen verzinken. De natuur werkt door middel van bewuste krachten, geesten indien je ze zo zou willen noemen, die ofwel verlichtend of verduisterend, heilzaam of schadelijk zijn.

De oernatuur, Prakṛti, is geen homogene substantie, maar de voedingsbodem van diversiteit. Zij is als de staart van een pauw, die eenmaal dicht een uniforme kleur heeft, maar als hij zich ontvouwt alle kleuren van de regenboog onthult. Prakṛti bevat alle vormen van de schepping die ze met behulp van haar drie constituenten, de guna's van sattva, rajas en tamas, tot uitdrukking brengt.

De meeste van ons kennen deze krachten niet en we weten evenmin hoe we ze moeten inzetten. Doordat we gewend zijn om op een rationeel wetenschappelijke manier op het uiterlijke te letten, hebben we het vermogen verloren om de subtiele, verborgen krachten die in onze omgeving werkzaam zijn, waar te nemen. Om enige werkelijke verandering en evolutie in de spirituele zin mogelijk te maken moeten we deze krachten leren kennen en er mee omgaan, omdat zij zowel in de wereld als in onze geest onder vorm van inspiratie, motivatie, gedachten, emoties, enz. werkzaam zijn.

Yoga gebruikt een speciale terminologie om deze drie oerkrachten die in de natuur werkzaam zijn te omschrijven en geeft ons een methode om er mee te werken.

Drie primaire krachten.

Dus volgens Sāmkhya en yoga is de natuur samengesteld uit drie primaire factoren, die de voornaamste krachten zijn van de kosmische Intelligentie, die eveneens onze spirituele groei bepalen. Deze worden in het Sanskriet gunas genoemd. Mogelijke vertalingen voor guna zijn: vezel, kwaliteit, hoedanigheid, onderdeel, een primair bestanddeel, kenmerk, soort. Deze is op zijn beurt uit twee wortels samengesteld 'gu': veroorzaken, gaan, klinken, verduisteren en 'na': kennis, dus 'dat wat kennis (van goed en kwaad) teweegbrengt' ofwel 'dat wat ons bindt' omdat indien zij verkeerd begrepen worden zij ons in de uiterlijke wereld gevangen houden. Zij kunnen afhankelijk van de instelling of motivatie ons ofwel binden ofwel vrij maken. Daar er geen exacte vertaling voor handen is, zullen we verder de term guna blijven gebruiken.

In het verband waarin we verder guna behandelen is de omschrijving kwaliteit, kenmerk en hoedanigheid misleidend. De guna's zijn niet de kwaliteiten, ze veroorzaken ze wel en geven de waarnemer (puruṣa) de mogelijkheid deze te kennen.

De drie guna's zijn de subtielste bouwstenen van de Natuur die aan materie, leven en geest ten grondslag liggen. Zij zijn de energieën die niet alleen aan de oppervlakte van de geest, maar ook in ons dieper bewustzijn functioneren. Zij zijn de krachten van de ziel die de karmas en de verlangens bevatten die ons van geboorte naar geboorte drijven. De guna's zitten in de Natuur verweven als haar basisvermogen tot verscheidenheid.

Alle objecten in het heelal bestaan uit diverse combinaties van de drie guna's. De kosmische evolutie bestaat uit hun wederzijdse wisselwerking en transformatie. De drie guna's zijn één van de voornaamste thema's van het yogische gedachtegoed.

Nog even dieper ingaan op de guna's.

- 1) Sattva - intelligentie (afgeleid van 'sat' =zijn en 'tva' = de verblijfplaats van).
- 2) Rajas - energie, onevenwichtigheid (afgeleid van 'ranj' = kleuren, gloeien, rood worden).
- 3) Tamas - substantie, inertie (afgeleid van 'tama' = duister).

Sattva

Sattva brengt de kwaliteit van intelligentie, deugd en goedheid en scheidt harmonie, evenwichtigheid en stabiliteit. Het is licht (niet zwaar) en kristalhelder of transparant van aard. Het veroorzaakt een naar binnen gerichte en stijgende beweging en bewerkstelligt het ontwaken van de ziel. Sattva verstrekt duurzaam geluk en tevredenheid. Het is het principe van helderheid, weidsheid en vrede, de kracht van liefde die alle dingen verenigt. Sattva geeft het vermogen van licht, liefde en leven, de hogere of geestelijke macht die ons toestaat om te evolueren in bewustzijn. Het verleent de dharmische deugden van geloof, eerlijkheid, zelfcontrole, bescheidenheid en oprechtheid.

Rajas

Rajas is de kwaliteit van verandering, activiteit en onstuimigheid. Het introduceert een onevenwichtigheid die een bestaande balans verstoort. Rajas is gemotiveerd in zijn handelen en streeft een doel of een afloop na die het macht verschaft. Het heeft een buitenwaarts gerichte beweging en doet het zelf activiteiten uitvoeren die tot fragmentatie en desintegratie leiden. Terwijl Rajas op korte termijn stimuleert en genoegens verschaft resulteert dit, vanwege zijn evenwicht verstorende aard, snel in pijn en lijden. Het is de kracht van hartstocht die leed en conflict veroorzaakt.

Rajas maakt zich kenbaar als de schemering, passie en agitatie, de tussenliggende of vitale kracht, waar stabiliteit of consistentie ontbreekt. Het leidt tot de emotionele schommelingen van aantrekking en afstoting, angst en verlangen, liefde en haat.

Tamas

Tamas is de kwaliteit van stompzinigheid, duisternis, inertie en is zwaar, versluisend of belemmerend in zijn actie. Het functioneert als de zwaartekracht die dingen vertraagt en hen in specifieke beperkte vormen houdt. Het bezit een benedenwaartse beweging die verval en desintegratie veroorzaakt. Tamas brengt onwetendheid en begoocheling in de geest teweeg en bevordert ongevoeligheid, slaap en vermindert bewustzijn. Het is het principe van materialisme of onbewustheid dat het bewustzijn versluiert.

Tamas is de kwaliteit van duisternis, ongevoeligheid en dood, de lagere materiële kracht, die ons neerhaalt naar onwetendheid en gehechtheid. Het veroorzaakt dofheid, traagheid, zwaarte, zich emotioneel vastklampen en stagnatie.

Het ongemantefesteerde Prakrti houdt deze drie kwaliteiten in evenwicht, waardoor ze in elkaar lijken op te lossen. Tijdens de manifestatie worden ze weer verschillend van elkaar. Het fysieke lichaam komt tot stand daar waar sattva tot de geest leidt, rajas de levenskracht genereert en tamas vormen en substanties creëert. Dit geldt zowel voor het plantenrijk als het dierenrijk als het mensdom als eender welke levende vorm bv. een cel, een bacterie, een virus, een atoom met ook hun geconditioneerd bewustzijn bepaald door de guna's.

De natuurlijke processen die we waarnemen zijn namelijk een weerspiegeling van de onderliggende werking van de guna's. Daar moeten we steeds van uitgaan, alles wat daaraan niet beantwoordt, hoort in vraag gesteld te worden. De hoger vernoemde opvatting verklaart de rol van de guna bij het scheppingsproces of eender welk ander creatief proces niet.

Sattva	Rajas	Tamas
Impuls idee	Plannen uitwerken	Afwerken beëindigen

Elk creatief proces voltrekt zich steeds in drie fasen:

a) De idee, ingeving, impuls, voorstelling: sattva.(d.i. dus geen evenwicht tussen uitvoeren en afwerken)

b) Het uitwerken van het programma (blauwdruk), productieproces: rajas

c) Het voltooiën en beëindigen, het besluit, het gevolg, de vrucht: tamas

Voorbeeld:

Een toekomstige bruid vraagt een modeontwerpster om een trouwjurk te ontwerpen. Sattva zal haar het vermogen geven om zich voor te stellen hoe de jurk er uiteindelijk zal uitzien. Zij zal de modeontwerpster duidelijk maken welke jurk ze wil. Die maakt een patroon volgens hetwelk het kledingstuk zal gemaakt worden. De sattvische eigenschappen van de geest geven het vermogen het kledingstuk tot in de kleinste details uit te tekenen. Op dit moment bestaat het kledingstuk nog maar enkel in de geest van de ontwerpster. Dan komt Rajas in het spel om het patroon van de ontwerpster in realiteit om te zetten. Het patroon wordt aan een naaister gegeven die zorgt voor het maken van de jurk met de materialen en het patroon van de ontwerpster. Om het kledingstuk af te werken moeten het creatieve denken van Sattva en het knip -en naaiwerk van Rajas op een bepaald moment tot een einde komen. Dit is de functie van Tamas. Indien de ontwerpster voortdurend met nieuwe creatieve ideeën komt raakt het kledingstuk nooit af. De oorspronkelijke droomjurk kan enkel realiteit worden als Tamas het project tot een goed einde brengt.

Dus Sattva ontwikkelt creativiteit, Rajas activiteit en Tamas is het resultaat.

Elke vorm van waarneming doorloopt steeds drie fasen:

Sattva	Rajas	Tamas
Kennis Indruk	Kennen Waarnemen	Onderwerp Voorwerp

Het onderwerp: tamas

Het proces van waarnemen, kennen: rajas

De kennis, het opgedane idee, de indruk: sattva

Tegenpolen - spanningsveld.

Sattva vormt samen met tamas de twee tegenpolen waartussen het spanningsveld (rajas) aanwezig is. Dit lijkt sterk op een spiegelbeeld van het oorspronkelijke koppel Purusa (subject, passief bewustzijn) en Prakrti (object, actief bewustzijn of oernatuur) en het spanningsveld (Mahat, kosmische intelligentie) tussen beide wat tot verdere schepping leidt.

Een ander voorbeeld: Liefde op het eerste gezicht.

Een man en een vrouw worden verliefd (waarschijnlijk door de hormonale aantrekkingskracht en compatibiliteit). Beiden met vlinders in de buik, voelen zich licht, vredelievend met hun omgeving. Ze stralen, alles gaat vanzelf, ze voelen zich gezond, fit, liefdevol, blij....(sattva). Na een poos samen zijn komt rajas in actie want rajas wilt het geluk blijven behouden, het manipuleren, het domineren. Elkeen wilt de andere naar zijn hand zetten, de vrijheid van liefde en Zijn gaat verloren. Het ego begint te overheersen en gaat over in tamas, Door het vastleggen en de neerwaartse beweging van tamas ontstaat er een verstoord evenwicht in lichaam en geest. Daaruit vloeit ziekte (lichamelijk of geestelijk), jaloezie, onverschilligheid, ruzie, haat, sarcasme.....voort. Tenslotte gaat de relatie die vanuit sattva, ongeconditioneerde liefde, over naar een geconditioneerde, vervelende, egoïstische relatie. Universele liefde bestaat alleen maar in vrijheid en vrijheid is universele liefde. En universele liefde is ongeconditioneerd.

	Sattva	Rajas	Tamas
Kleur	Kleurloos, transparant Zuiverheid en harmonie	Rood Actie en hartstocht	Zwart Duisternis, waan
Tijd	Dag, helderheid	Ochtend en avond, Schemer, overgang	Nacht, duisternis
Energie	Neutraal of uitgebalanceerd	Positief, zet dingen In beweging	Negatief, vertraagt beweging
Werelden	Hemel of ruimte Rustig	Atmosfeer Storm	Aarde, het rijk van Zwaartekracht en inertie
Kosmische Niveaus	Oorzakelijk of ideaal	Subtiel of astraal Zuiver vorm	Grofstoffelijk of fysisch
Rijken van de natuur	Spirituele wezens Goden, godinnen en wijzen	Menselijk rijk	Mineraal, plant en dierenrijk
Bewustzijnstoestand	Waak	Droom	Diepe slaap

7. GUNAS IN DE PRAKTIJK

Hoewel we allemaal mensen zijn die gelijkaardig in elkaar zitten kunnen we uit onze reacties op bepaalde omstandigheden grote verschillen waarnemen. Beeld u even in dat vijftig mensen in een zaal zitten en het brandalarm gaat af. Mensen met een dominante rajas instelling in de geest zullen onmiddellijk opspringen en rondrennen op zoek naar een blusapparaat. Dit gebeurt omdat dit de overmaat rajas tot overdreven vertrouwen in activiteit leidt. Zij die sterk door tamas gedomineerd worden zullen paniker en vluchten of flauwvallen omdat een overmaat tamas in de geest tot afstomping, verwarring en ongerustheid leidt. De mensen met een sterk sattva zullen het hoofd koel houden en kalm de situatie analyseren vooraleer ze in actie schieten en trachten orde te scheppen in een potentieel chaotische situatie. Dit omdat sattva tot helder, creatief denken leidt waardoor men gemakkelijk doeltreffende oplossingen vindt. Dus de druk van externe omstandigheden leidt tot manifestatie van verschillende eigenschappen of kenmerken afhankelijk van de dominante guna in de geest van de verschillende types.

Uit de eigenschappen of kenmerken kunnen we dus de dominante guna afleiden en omgekeerd.

Enkele voorbeelden van karaktertypes volgens hun dominerende guna:

Een persoon die satvisch is leeft in het hier en nu, stoort zich niet aan conditionering, leeft in tevredenheid, is mededogend, is stralend, liefdevol jegens alle levende wezens....

Een rajasisch persoon leeft in de toekomst, is altijd in actie, gaat over lijken om zijn doel te bereiken, is meedogenloos, passioneel, veel ups en downs, een leider...

Een tamasisch persoon leeft in het verleden, is lui van aard, sarcastisch, negatief, stompzinnig, ongezond, geestelijk verstoord, koppig, onredelijk, vernietigend.....

8. WETTEN VAN DE GUNA'S

Er zijn twee basiswetten van de guna's die cruciaal zijn voor het begrijpen van hun werking.

De eerste wet: de "wet van afwisseling". De drie guna's vertonen steeds een dynamische wisselwerking. De drie krachten zijn verstrengeld en beïnvloeden elkaar op verschillende manieren.

Rajas en tamas bestaan op het gebied van sattva.

Tamas en sattva bevinden zich op het gebied van rajas.

Sattva en rajas bewegen zich op het gebied van tamas.

De essentie van de drie kwaliteiten is hun wisselwerking. Wij zien zelden zuiver tamas, zuiver rajas of zuiver sattva. Wij moeten altijd voorbereid zijn op de veranderingen van de gunas.

De tweede wet: de "wet van de continuïteit". De guna's zijn geneigd om, zodra zij dominant zijn, hun specifieke geaardheid voor een bepaalde periode aan te houden. Substanties stabiliseren zich op het niveau van één van drie guna's. Terwijl het aanvankelijk voor tamas moeilijk is om rajas te worden, of voor rajas om sattva te worden, zullen zij eenmaal dat gebeurd is, dezelfde kwaliteit blijven aanhouden.

Wij kunnen deze twee wetten in om het even welke tijdsindeling zien. De nacht als duisternis verband met rajas en de dag als licht stemt overeen met sattva. De drie fasen wisselen altijd af. De nacht maakt plaats voor de dageraad en deze maakt op zijn beurt plaats voor de dag, die op zijn beurt bij de schemering opnieuw, in een voortdurend bewegende cyclus, plaats maakt voor de nacht. Dit is dan weer de wet van de afwisseling.

Nochtans, zodra een bepaalde fase begonnen is, zal ze, met weinig verandering, een bepaalde tijd duren. De nacht duurt een tijd alvorens in de dag te veranderen, die op zijn beurt een tijdsduur heeft. Tijdens deze respectieve periodes zullen bepaalde toestanden aanhouden. Wij zijn bijvoorbeeld actief gedurende de dag en slapen voor het grootste deel van de nacht. In dit opzicht hebben tamas en sattva meer continuïteit dan rajas. Rajas, dat inherent veranderlijk is, kan zijn eigen toestand niet voor lang aanhouden en moet ofwel naar tamas terugkeren of verdergaan naar sattva. Rajas staat voor "overgang" en stuurt de wisselwerking tussen de gunas. Niettemin is het mogelijk dat mensen voor het grootste deel van hun leven het niveau van rajas als dominante kwaliteit blijven houden. Dit is de toestand van de moderne maatschappij die hoofdzakelijk rajasisch, actief en veranderlijk is. Maar om rajas te laten voortduren, moet er voortdurend een ondersteunende actie en stimulans zijn.

Relativiteit

Aangezien de gunas betrekkelijk en relatief zijn, mogen wij niet vergeten dat wat op één niveau sattva is, rajas of tamas met betrekking tot een ander kan worden. Om het even wat het bewustzijn van een persoon verheft, is sattva voor hem. Wat het verlaagt, is tamas. Dit betekent dat als wij verder op het spirituele pad vorderen, zal wat eerder sattvisch of nuttig was, als tamasisch zal moeten verworpen worden als wij naar een nieuw niveau overgaan.

Het cultiveren van sattva

Yoga benadrukt de ontwikkeling van sattva. In yoga is het sattva, de hogere kwaliteit, die spirituele groei mogelijk maakt.

De yogapraktijk heeft twee stadia: de ontwikkeling van sattva en overstijgen van sattva. De ontwikkeling van sattva betekent reiniging van lichaam en geest. Overstijgen van sattva betekent naar onze ware Zelf gaan, voorbij lichaam en geest, voorbij manifestatie.

De algemene regel is dat als men geen sattva heeft ontwikkeld, men er dan niet voorbij kan gaan. Men zou deze belangrijke regel niet mogen vergeten. Als wij niet de geschikte sattva of de zuiverheid in ons lichaam en in emoties hebben, kan het voorbarig zijn om naar enige hogere verlichting te streven. De ontwikkeling van sattva komt door juist dieet, fysieke reiniging, controle van de zinnen, controle van de geest, mantra en toewijding. Overstijgen van sattva komt door hogere meditatiepraktijken.

Hogere vorm van rajas

De hogere rajasische kracht of rajasische sattva is misschien wel de belangrijkste kracht, zowel in spiritualiteit als in helen. De lagere rajasische kracht is rajas die tot tamas leidt, zoals de schemer die in de nacht overgaat, of de herfst die winter wordt. De hogere rajasische kracht is rajas die tot sattva leidt, zoals de dageraad die tot de dag leidt, of de lente die in de zomer overgaat. In menselijk gedrag is lagere rajas zelfgecentreerde activiteit die tot uitputting of lijden (tamas) leidt. Hogere rajas is de geestelijke praktijk die tot vrede (sattva) leidt.

Voor de geestelijke groei is deze hogere kracht van rajas noodzakelijk. Het is de echte sakti of transformerende energie. Het maakt iemand tot een geestelijke strijder. Men kan dan spirituele praktijken met grote energie en kracht beoefenen. Yoga gaat niet alleen over het ontwikkelen van sattva maar ook over het ontwikkelen van de hogere rajasische kracht om sattva voort te brengen. Een dergelijke hogere kracht van rajas of actieve energie van transformatie is cruciaal om gezondheid of geestelijke groei mogelijk te maken.

Sattva en de geest

De geest, of het bewustzijn, is het natuurlijke domein van sattva. Het bewustzijn zelf wordt in het Sanskriet sattva genoemd. Tenzij de geest kalm en helder is kunnen wij niets behoorlijk waarnemen. Sattva leidt tot duidelijkheid, waardoor wij de waarheid van dingen waarnemen, en geeft licht, concentratie en toewijding. Rajas en tamas zijn factoren van geestelijke disharmonie die agitatie en waanideeën veroorzaken. Zij leiden tot verkeerde voorstelling en verkeerde waarneming.

Van rajas komt het valse idee dat de uiterlijke wereld echt is, wat ons ertoe beweegt om geluk buiten ons te zoeken en het spoor van onze innerlijke vrede te verliezen. Rajas scheidt verlangen, vervorming en emotionele verstoring. Het is overheersend aanwezig in het zinnelijke aspect van de geest omdat de zinnen altijd in beweging zijn en op zoek naar diverse objecten. Zolang wij verslaafd blijven aan het najagen van zinnelijke genoegens ondergaan we de instabiliteit van rajas.

Van Tamas komt de onwetendheid die onze ware aard versluiert en ons waarnemingsvermogen verzwakt. Het veroorzaakt het idee van ego of afzonderlijke zelf, waardoor wij ons alleen en geïsoleerd voelen. Tamas overheerst in het bewustzijn dat zich met het fysieke lichaam, dat dof en beperkt is, identificeert. Zolang onze identiteit en gevoel van welzijn hoofdzakelijk fysiek is, blijven wij in het duistere rijk van tamas.

Sattva brengt evenwicht en stabiliteit. Als sattva toeneemt, groeit vrede en harmonie. Men keert terug naar de Oernatuur en de Zuivere Geest, wat leidt naar bevrijding. De gehechtheid aan sattva, zoals het zich vastklampen aan deugd, kan de geest binden. Om deze reden moeten wij er naar streven om zuivere sattva te ontwikkelen, wat zijn niet-gehechte vorm is, of sattva die zich niet hecht aan zijn eigen kwaliteiten.

Zuivere sattva veroordeelt rajas en tamas niet, maar begrijpt hun plaats in de kosmische harmonie, als uiterlijke factoren van het leven en het lichaam, die los staan van onze ware natuur. Wanneer ons bewustzijn overheerst wordt door zuivere sattva, overschrijden wij tijd

en ruimte. Dan ontdekken wij ons eeuwige zelf. De ziel herwint zijn oorspronkelijke zuiverheid en verenigt zich met God.

Wanneer zij uit evenwicht zijn, zetten de drie gunas het proces van kosmische evolutie in gang, waardoor de ziel door de rijken van de natuur evolueert, en daarbij geboorte en dood, geluk en verdriet in diverse organismen ervaart. De beweging van de drie gunas gaat gepaard met schepping.

Sattva is de bron van ware gezondheid en helen. De gezondheid wordt gehandhaafd door sattvisch te leven, in harmonie met de natuur en ons innerlijke Zelf en zuiverheid, helderheid en vrede cultiveert.

Rajas en Tamas zijn de factoren die ziekte veroorzaken. Rajas veroorzaakt pijn, agitatie en de verstrooiing van energie. Tamas bewerkstelligt stagnatie, verval en dood. Rajas en tamas werken gewoonlijk samen. Rajas leidt tot overmatige inspanning, wat uiteindelijk tot uitputting leidt, waarin Tama heerst. Bijvoorbeeld, teveel kruidig voedsel, alcohol en seksuele mateloosheid, verhogen aanvankelijk Rajas. Deze leiden uiteindelijk tot dergelijke Tamasische toestanden als moeheid en inzinking. Op een psychologisch niveau leidt teveel Rajas, onder de vorm van stormachtige emotie, tot Tamas of geestelijke sufheid en depressie.

Drie stadia van mentale genezing.

1 Tamas opbreken, wat Rajas ontwikkelt. Wat geestelijke inertie in gemotiveerd handelen doet overgaan.

2 Rajas kalmeren, wat Sattva ontwikkelt, wat gemotiveerd handelen in onbaatzuchtig dienstbetoon doet overgaan.

3 Sattva perfectioneren, wat van onbaatzuchtig dienstbetoon naar meditatie toe beweegt.

Natuurlijk is het belangrijk te weten wat bij welk stadium voor een persoon aangewezen is. Een persoon in een tamasische toestand heeft uitwendige activiteit nodig om zijn inertie open te breken; hij/zij kan eenvoudig afgeraden worden om stil te zitten en te mediteren. Onder die omstandigheden zijn rajasische (actieve) methodes noodzakelijk en sattvische (passieve) methodes zullen niet volstaan. De persoon heeft communicatie en het werken met andere mensen nodig. Een persoon in rajasische toestand, vereist echter een vermindering van activiteit, een verinnerlijken van bewustzijn (ontwikkeling van sattva). Maar toch moet dit geleidelijk aan gebeuren omdat Rajas niet in één keer afneemt. De persoon moet geïntroduceerd worden in meditatie door middel van een praktische therapie met yoga houdingen, mantras of visualisatie. Een persoon in sattvische toestand heeft spirituele praktijken nodig en geen gewone psychologische behandeling en kan zonder veel externe hulp op meditatie overschakelen.

Nochtans zijn deze drie stadia enkel verschillende niveaus. Wij hebben allen tamasische, rajasische en sattvische aspecten in onze geest. Wij hebben allen meer of minder van elk van deze drie nodig. Er zijn momenten waarop onze geest tamasisch is, zoals 's morgens onmiddellijk na het ontwaken of wanneer we in de namiddag dagdromen. Telkens wanneer we geestelijk suf of emotioneel gedeprimeerd zijn overheerst tamas. Rajas overheerst wanneer we onrustig, verstoord, actief of naar buiten gericht zijn. Als wij bijvoorbeeld met een aantal mensen zeer druk bezig zijn met het werken aan een aantal projecten. Sattva overheerst wanneer wij stil, vredig en tevreden zijn, of op een natuurlijke manier in meditatie gaan. Zo ook zouden wij andere mensen niet mogen beoordelen op het moment dat zij door één kwaliteit overheerst worden. Zelfs een geestelijk gevorderde persoon heeft tamasische momenten of periodes wanneer hij of zij iets doet wat betreurenswaardig is. Op dezelfde manier hebben geestelijk onontwikkelde personen sattvische momenten wanneer zij iets

geïnspireerds, edels of aardigs kunnen doen. Wanneer we onszelf observeren zouden wij moeten proberen om onze sattvische kant te ontwikkelen.

Stadium 1: Openbreken van tamas / Van tamas naar rajas gaan - Persoonlijk helen.

Voor deze overgang is vuur noodzakelijk. Wij moeten ontwaken, handelen en beginnen te veranderen. De diepgewortelde patronen van gehechtheid, stagnatie en depressie moeten losgemaakt worden. Wij moeten ons lijden erkennen en er van leren, de confrontatie met onze pijn aangaan, met inbegrip van wat wij jarenlang hebben onderdrukt of genegeerd. Een nieuw besef van wie wij zijn en wat wij moeten doen is vereist. Actie (Rajas) is aangewezen, niet alleen in de geest maar ook in een aantal uiterlijke aspecten van ons leven. Wij moeten met het verleden breken, nieuwe energieën in ons leven brengen, misschien van baan veranderen of verandering brengen in onze verhouding, of naar een andere plaats verhuizen.

Stadium 2: Rajas kalmeren / van rajas naar sattva gaan - Genezen van de mensheid.

Voor deze verandering is ruimte noodzakelijk. Wij moeten onze pijn overgeven en ons persoonlijk zoeken opgeven en ons individueel gekwetst zijn en verdriet loslaten. Egoïstische drijfveren en motieven moeten voor het grotere goed worden opgegeven. Wij moeten onze problemen depersonaliseren en rondom ons kijken om de volledige toestand van de mensheid en de pijn van anderen te begrijpen. Door onze persoonlijke problemen achter ons te laten kunnen wij de problemen van de mensheid op ons nemen en ons voor hun lijden openstellen. Wij moeten leren dat het leven lijden creëert om ons te helpen spiritueel te groeien. Dit is een stadium van dienstbetoon en liefdadigheid.

Stadium 3: Zuiver Sattva ontwikkelen - Universele Vrede.

Om deze verandering tot stand te brengen moeten wij liefde en bewustzijn ontwikkelen tot universele krachten. Wij moeten leren om van onze beperkingen naar onze hogere spirituele natuur te transcenderen. De innerlijke vrede moet onze dominante kracht worden. Wij zouden niet meer moeten trachten onze pijn te overwinnen maar onze vreugde ontwikkelen. Wij zouden niet meer langer moeten gericht zijn op onze persoonlijke of collectieve problemen maar op het ontwikkelen van gemeenschap met het grotere heelal en de Goddelijke krachten die daarin werkzaam zijn. In dit stadium bewegen we ons van het menselijke naar het universele aspect van ons bestaan en staan open voor alle leven. Dit is het stadium van spirituele praktijk. Het gaat voorbij al het gewone helen en zal onze verhouding met God of innerlijke Zelf helen.

Boek Wetenschap van de ziel

Swami Yogeshvarananda Sarasvati

De aard van het denken, beïnvloed door de drie gunas

Elk object van de wereld is gevormd uit de drie gunas, in variërende verhoudingen, en is daarom - beïnvloed door deze guna of die guna - afhankelijk van die welke overheerst. Volgens deze kosmische wet wordt ook het denken door deze gunas beïnvloed. Dit zijn de belangrijkste (voornaamste) staten:

1. Sattvisch denkvermogen: In deze staat lijkt het denken op helder stralend maanlicht, kalm, vredig, bedaard, alsof het niet actief was, maar in werkelijkheid verandert het aldoor, los van de zinnen en de objecten, en vredig in de toestand van pratyāāra - (terugtrekken van de zintuigen)

2. Rajasisch denkvermogen: Het denken , door rajas beïnvloed, straalt als de planeet Venus, blauwachtig met een heerlijke glans, maar heel grillig; zeer snel van actie; gunt het intellect en de zinnen geen rust en zendt zijn lichtende stralen naar de verste verten, even snel en machtig als weerlicht, om kennis te verkrijgen van goddelijke objecten door contact met zijn eigen goddelijke kracht.

Het is begiftigd met verblindend licht. Op het moment dat het kennis verwerft, is het zeer waakzaam en heeft het een speciale schittering.

3. Tamasisch denkvermogen: Is leikleurig, rookkleurig en dof als mist, heeft het gebrek van styāna (zichzelf onttrekken aan actie). Het stelt eindeloos uit en maakt lichaam en zinnen traag en inactief. Het spreidt duisternis om zich heen en maakt lichaam en zinnen lui; het maakt de zinnen inactief in het vergaren van kennis en verrichten van handeling en wordt zelf onwerkzaam.

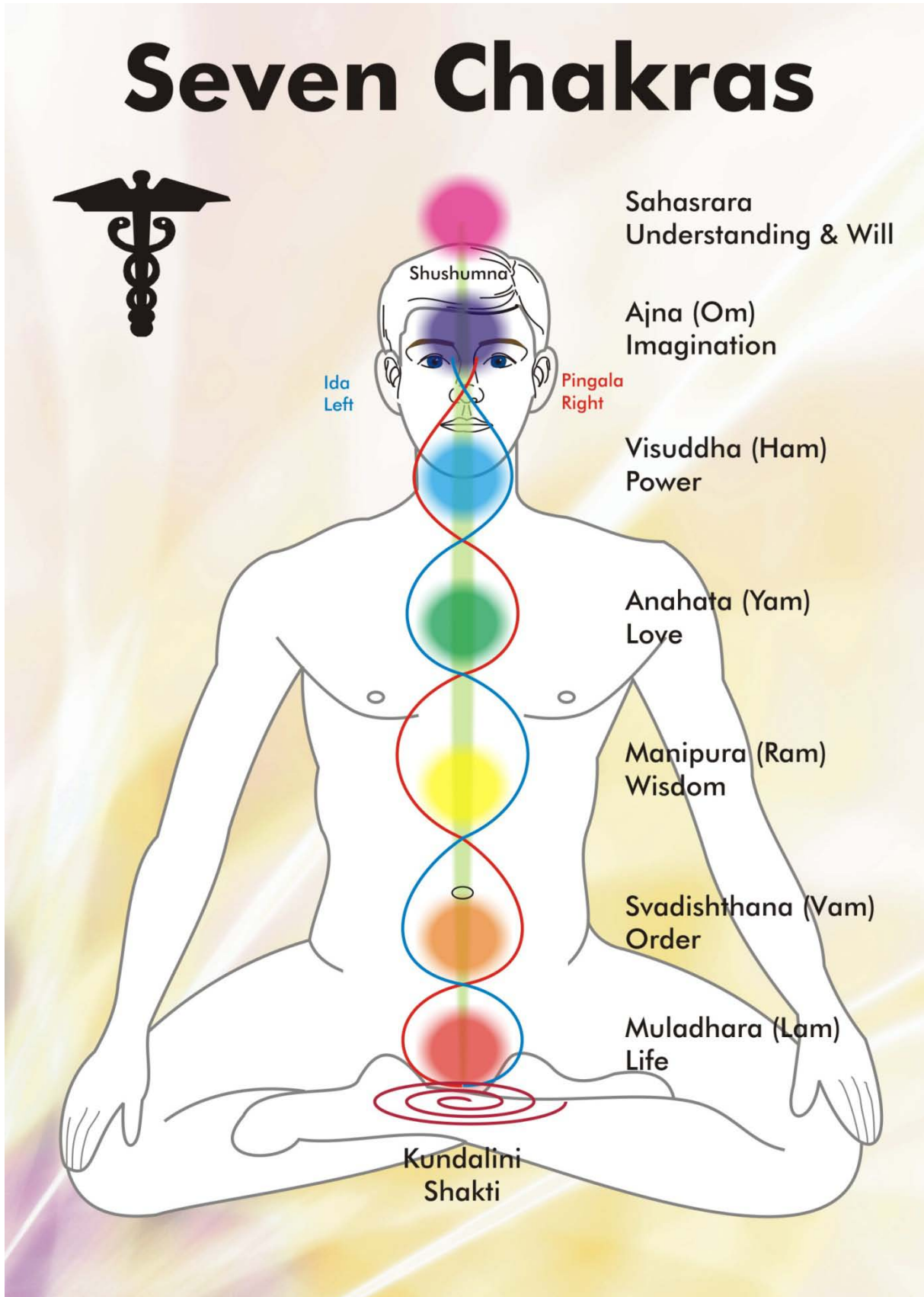
De hoedanigheden en taken van het denkvermogen .

"Zoals hitte de aard is van het vuur, zo is grilligheid de aard van het denken ".

Deze verklaring legt er de nadruk op dat het denken behept is met grilligheid, snelheid, vaart. Daarom kan het denken allerlei graden van kennis en ervaring omtrent elk object verwerven, maar als de snelheid van het denken met wanorde gepaard gaat, wordt het onstuimig en kan het niet meewerken om juiste kennis te verkrijgen en dan wordt het een belemmering.

9. VOLGENS ĀYURVEDA

Seven Chakras



DE VIJF ELEMENTEN - PANCA MAHABHUTAS				
<u>ELEMENT</u>	<u>MAHABUTA</u>	<u>ZIN</u>	<u>ZINTUIG</u>	<u>EIGENSCHAPPEN</u>
RUIMTE ETHER	AKASHA	HOREN	OREN	SUBTIEL GELUID ZONDER WEERSTAND GRENZELOOS LICHT
WIND	VAYU	VOELEN	HUID	DRUK, KOUD, RUW, DROOG
VUUR	TEJAS	ZIEN	OGEN	HITTE, LICHT, ACTIEF, HELDER,ZUUR
WATER	APAH JALA	SMAAK	TONG	VLOEIBAAR,KOUD,VISKEUS,ZACHT
AARDE	PRTHIVI	GEUR	NEUS	VAST,ZWAAR, STABIEL, TRAAG, ONBEWEEGLIJK

OMSCHRIJVING VAN DE ELEMENTAIRE KRACHTEN.

AARDE	= STABILITEIT - INERTIE
WATER	= KOHESIEVE KRACHT, AANTREKKINGSKRACHT
VUUR	= LATENTE ENERGIE - POTENTIELE ENERGIE
□	BV: ELEKTRICITEIT , STRALING
WIND	= BEWEGING
ETHER	= RUIMTE, LEEGTE

VOORBEELD: ATOOM.

KERN + ELEKTRONEN	= AARDE
AANTREKKINGSKRACHT DIE ATOOM TEZAMEN HOUDT	= WATER
LATENTE ENERGIE (KERNENERGIE)	= VUUR
BEWEGING VAN ELEKTRONEN ROND DE KERN	= ETHER

ONTSTAAN VAN DE ELEMENTEN.

Ether: wordt akasha genoemd in het Sanskriet. Het is een mystiek woord. Het betekent alomvattend, alomtegenwoordig, almachtig, alwetend. Ether is de eerste uitdrukking van bewustzijn, het is de gemeenschappelijke factor of "thuis" van alle objecten. Ether is uitzettend, leeg en biedt geen weerstand. Ether geeft bewegingsvrijheid. Zonder ether is er geen liefde of vrijheid mogelijk. Het is de zuivere manifestatie van energie, kernenergie.(sattva)

Wind: Als het bewustzijn zich in een bepaalde richting beweegt, wordt het wind. Wind wordt vayu genoemd. We vertalen vayu als wind maar woorden geven de diepere betekenis niet weer.Het manifesteert zich onder de vorm van elektrische energie.

Prana is het basisprincipe van het wind element. Het is het stromen van bewustzijn onder vorm van intelligentie. Prana is de levenskracht en is noodzakelijk voor alle subtiele en grove bewegingen in het lichaam. (rajas)

Vuur: waar beweging is, is er wrijving en waar wrijving is, is er vuur. De volgende manifestatie is dus vuur. Vuur wordt agni genoemd. Alle omzettingsprocessen worden door vuur gestuurd. Het vuurelement is stralende energie en is aanwezig in het lichaam als het vuur van aandacht. (rajas)

Water: Door de verdichting onder invloed van tamas wordt vuur tot water, dat het idee van leven en samenhang manifesteert eigen aan het idee van licht. Het manifesteert zich als chemische energie.

Aarde: Als water coaguleert wordt het aarde, dat het idee van vorm eigen aan het leven manifesteert. Het manifesteert zich als mechanische energie. (tamas)

Vandaar zijn alle vijf elementen verschillende graden van verdichting van een groot element, ether; en een groot idee, dat ruimte of plaats is.

MODIFICATIE VAN DE GUNAS IN DE COSMISCHE EVOLUTIE.

De drie gunas via ahamkara werkzaam op de vijf tanmatras of zinspotenties brengt de drie groepen van vijf voort.

Van Sattva worden de tanmatras gemodificeerd tot de subtiele zintuigen.

Van Rajas komt hun modificatie tot de vijf subtiele actieorganen.

Van Tamas komt hun modificatie tot de vijf elementen of Mahabhutas.

De vijf pranas zijn eveneens een manifestatie van Rajas of energie. Zij maken de coördinatie van de vijf zintuigen en vijf actieorganen mogelijk. Zij zorgen voor de overdracht van zintuiglijke informatie tot het vermogen tot handelen.

DE DRIE GUNAS EN DE VIJF ELEMENTEN.

Onder overwicht van Tamas evolueren de vijf elementen waardoor ze diversifiëren volgens de drie gunas.

Ether komt van sattva (helderheid), vuur van rajas (energie) en aarde van tamas (inertie).

Wind is samengesteld uit beiden sattva en rajas (lichtheid en beweging).

Water heeft beiden rajas en tamas (beweging en inertie).

Aarde is zuiver tamas.

Laat ons even een vergelijking maken met de cakra's waarvan muladhara cakra (ruiken) aarde is, svadhista cakra (smaken) water is, manipura cakra (zien) vuur is, anahata cakra (voelen) lucht is en visuddha cakra (horen) ether is.

DE DRIE GUNAS EN DE GEEST

Hoewel al de verschillende gunas hun gepaste plaats in de natuur hebben, zoals tamas (inertie) in het minerale rijk of rajas (agressie) in het dierenrijk, worden zij verstorende factoren in de geest. Het is voornamelijk op het mentale niveau dat ze in Āyurveda gebruikt worden. De geest is het gepaste domein van sattva (helderheid) en de geest zelf wordt sattva genoemd. Iemands kwaliteit van sattva weerspiegelt zich in de helderheid van iemands waarnemingsvermogen en zijn geestelijke rust.

Wanneer ze in de geest in evenwicht zijn scheppen ze onwetendheid (tamas) en verlangen of valse inbeelding (rajas), waardoor waarneming geblokkeerd of verwrongen wordt.

Typische kenmerken van de drie gunas:

Sattva	Rajas	Tamas
Creatief	Activerend Organiserend	Destructief Vernielen
Belangstellend	Actief	Volgzaam
Inspiratie	Initiatief	Verveling
Verbeelden Verwonderen	Motivatie	Desinteresse
Ontdekken Exploreren	Uitvoeren	Afwerken
Rustig	Reactief	Passief
Helder Kalm Bedachtzaam	Ongeduldig	Paniekerig Verward Lethargisch
Licht	Stralend	Zwaar
Helder	Vurig	Duister
Zuiver	Dynamisch	Traag
Subtiel	Strevend	Grof
Harmonisch	Onevenwichtig	Loom
Tevreden	Ambitieuus	Lui
Intelligent	Verstandig	Dom

10. De NIVEAUS VAN BEWUSTZIEN.

Het ware zelf is
voorbij het grofstoffelijke
voorbij het subtiële
voorbij het oorzakelijke

Er lijken twee werelden te bestaan.

Het lijkt dikwijls alsof de meeste mensen twee domeinen, werelden, of niveaus van werkelijkheid zien.

1. De grofstoffelijke wereld.

2. De geestelijke wereld.

Het lijkt alsof wij in de grofstoffelijke wereld leven en nu en dan inzicht of intuïtie krijgen over het bestaan en de aard van de geestelijke wereld.

Wij lijken tussen deze werelden te reizen.

Het kan lijken alsof "ik" een reiziger ben die van de ene wereld naar de andere reist. Sommigen denken dat wij, op het tijdstip van fysieke dood, slechts één keer van de grofstoffelijke naar de geestelijke wereld gaan. Anderen denken dat wij heen en weer gaan tussen deze werelden, wat reïncarnatie genoemd wordt. Tijdens dit leven gaan sommige, of proberen sommige, als een onderdeel van hun spirituele weg, naar deze andere wereld te gaan. In elk van deze benaderingen heeft men het slechts over twee domeinen, werelden of niveaus: de "grostoffelijke" en de "spirituele".

Er zijn verschillende benamingen voor "spiritueel".

Voor het bestaansniveau onder de grofstoffelijke wereld wordt, naast "spiritueel", nog een reeks andere benamingen gebruikt.

Het is meestal gekend als het subtiële, psychische, occulte, astrale of mystieke niveau, rijk, vlak of wereld. Als we weten dat er verschillende woorden voor dezelfde realiteit zijn kan dat heel wat verwarring of conflict in onze gesprekken, lezen en schrijven voorkomen.

Wie is de reiziger?

Indien ik van de grofstoffelijke wereld naar de geestelijke wereld ga, wie is het dan die reist ? Het stellen van deze vraag is niet enkel een vorm van intellectuele gymnastiek, als wij vaststellen dat hier iets anders aan de gang moet zijn. Er zijn niet slechts twee werelden, er is meer.

Er is "iemand" of "iets" dat van de ene wereld naar de andere gaat. Wie is dat? Wie is "ik"? Van wat is dit "ik" gemaakt?

In feite zijn er geen twee, maar drie rijken.

De grofstoffelijke wereld is het gevolg van, of manifesteert zich uit, het subtiële (of spirituele), maar waar komen alle objecten en activiteiten in het subtiële koninkrijk vandaan ? Wat zijn de "bouwstenen" waaruit de grofstoffelijke en subtiële rijken zijn opgebouwd?

Onder het grofstoffelijke en subtiële is er een derde niveau, rijk, vlak of wereld. Het wordt het oorzakelijke rijk genoemd, waaruit het subtiële, en op zijn beurt, het grofstoffelijke voortkomt.

Het oorzakelijke is het rijk van het niet gemanifesteerde, waaruit het gemanifesteerde tevoorschijn komt. Het bevat objecten, beelden of principes in hun potentiële, vormloze vorm.

Het spirituele omvat zowel het subtiële als het oorzakelijke.

Wanneer wij ons bewust worden van dit derde niveau, dan moeten wij onze zienswijze over wat spiritueel is verbreden, om daar zowel het subtiële als het oorzakelijke rijk in te sluiten. De latente bergplaats van het oorzakelijke en het subtiële staan in intieme wisselwerking met elkaar.

Bij onze communicatie is het belangrijk dat wij niet alleen aan het subtiële, maar ook aan het oorzakelijke niveau denken wanneer wij de term spiritueel gebruiken.

Het oorzakelijke is het niveau van onze diepe gewoonten.

Het oorzakelijke is niet alleen het niveau waaruit de subtiële en grofstoffelijke aspecten van het heelal tevoorschijn komen. Het heeft ook betrekking op ons, individuele mensen.

Op het persoonlijke niveau is het oorzakelijke niveau de bewaarplaats van onze latente behoeften, wensen, voorkeuren of afkeren. Uit onze diepe gewoontepatronen, of samskāras, ontspringen de drijfveren voor onze daden, of karmas.

Deze samskāras zitten op het oorzakelijke niveau en vergezellen ons na de fysieke dood.

Telkens wij diepe slaap ervaren, bezoeken wij dit oorzakelijke niveau. Door de beoefening van yoga nidrā (bewuste diepe slaap), bereikt de aspirant dit diepe niveau en worden de samskāras gezuiverd.

Bewustzijn is de absolute werkelijkheid.

Doorheen deze drie niveaus van grof, subtiel en oorzakelijk stroomt er voortdurend Bewustzijn, dat ook de Absolute Werkelijkheid wordt genoemd. Het wordt beschreven als onbeschrijflijk, eeuwig, niet onderworpen aan dood, bederf of ontbinding. In de wetenschap van yogameditatie, wordt dit niveau letterlijk het vierde, of Turīya genoemd omdat dit het vierde, na de andere drie is (hoewel het ze doordringt). Voor ons, individuele mensen, is dit bewustzijn de kern van ons eigen wezen en wordt het Bewustzijn, Zelf of Ātman genoemd.

Het vierde doordringt de andere drie.

Dit bewustzijn op zich is niet alleen de Realiteit, maar ook de levenskracht die de andere drie niveaus van grofstoffelijk, subtiel en oorzakelijk doordringt of doorstroomt.

In feite, doordringt dit bewustzijn niet alleen de andere drie niveaus, maar "is" het de essentie waaruit elk van de andere drie niveaus ontstaan. Zo kunnen wij echt zeggen: "Alles is Eén", in Absoluut Bewustzijn.

De opbouw van de reiziger.

Wanneer wij de vraag stellen: "wie is het die tussen de grofstoffelijke en subtiële werelden reist", is het antwoord: een "reiziger" die samengesteld is uit de persoonlijke samskāras, die op het oorzakelijke niveau (diepe slaap/onderbewust) zijn opgeslagen en uit het bewustzijn aanwezig in de kern van ons wezen.

Dit is de betekenis van de individuele Ziel of Jivātman. Het is een huwelijk tussen twee delen, het zuivere bewustzijn en de diepe indrukken die ons vergezellen (niettemin blijft paradoxaal alles één). Het is alsof het bewustzijn in een voertuig rijdt dat gemaakt is van die diepe indrukken of samskāras, die ons, na de fysieke dood, van leven tot leven vergezellen.

Vrijwel alle tradities en godsdiensten erkennen dat er een eeuwig aspect samen met een veranderlijk aspect is, dat de gevolgen beïnvloedt waarmee wij na het eind van dit fysieke leven geconfronteerd worden.

De reiziger lijkt iets afzonderlijks te zijn .

Hoewel eigenlijk één met de Absolute Werkelijkheid, en de diverse niveaus, lijkt de individuele ziel of Jivātman als een afzonderlijk wezen op te treden. Het feit dat dit een samenstelling (Bewustzijn + samskāras) is, wordt eveneens vergeten. Het "materiaal" waarvan Jivātman, of de individuele ziel gemaakt is, is het zuivere bewustzijn van het Zelf en de diepe indrukken die in het derde niveau zijn opgeslagen. Dat omvat de diepe slaap, de onderbewuste geest, en het oorzakelijke vlak van het bestaan. Deze samengestelde ziel of Jivātman kan dan in de andere domeinen "reizen".

4 niveaus en 3 domeinen van bewustzijn

A	B	C
Waak	Bewust	Grofstoffelijk
Droom	Onbewust	Subtiel
Diepe slaap	Onderbewust	Oorzakelijk

(Bewustzijn / Absoluut / Vierde)

De vier niveaus van bewustzijn

1. Waaktoestand / Bewust / Grofstoffelijk

Drie aspecten van het eerste niveau: Er zijn drie aspecten van de eerste of het meeste externe niveau van werkelijkheid: 1) de waaktoestand van bewustzijn, 2) de Bewuste toestand van de geest en 3) het grofstoffelijke rijk van manifestatie. Deze drie zijn allen werkzaam op hetzelfde realiteit - of bestaansniveau.

De waaktoestand: De waaktoestand is de meest uiterlijke van de drie bewustzijnstoestanden. Het is de toestand waar de bewuste geest actief is en waarin de aandacht vaak het meest op ofwel zijn eigen bewuste denkproces, of naar de uiterlijke of grofstoffelijke wereld is gericht.

Het bewuste aspect van de geest: De bewuste geest is de meest uiterlijke van de drie geestestoestanden. Het is hier het dominante aspect waarbij men ook in de waaktoestand is, waarin men zich het vaakst bewust is van de objecten uit de grofstoffelijke wereld. Het onbewuste en onderbewuste werken gewoonlijk onzichtbaar, achter de scène.

Het grofstoffelijke rijk van manifestatie: Het grofstoffelijke rijk is het meest uiterlijke van de drie stadia van manifestatie. De bewuste geest is gewoonlijk gericht op objecten die tijdens de waaktoestand gebruikt worden. Terwijl het subtiel en oorzakelijke rijk op hetzelfde ogenblik bestaan, worden deze, op dit niveau van geest en bewustzijn, gewoonlijk niet waargenomen.

2. Dromen / onbewuste / subtiele niveau

Drie aspecten van het tweede niveau: Er zijn drie aspecten van het tweede niveau van realiteit: 1) de droomtoestand van bewustzijn, 2) de onbewuste toestand van de geest en 3) het subtiele rijk van manifestatie. Deze drie zijn alle werkzaam op hetzelfde niveau van realiteit of bestaan.

De droomtoestand: Dit is de tweede van de drie bewustzijnstoestanden, waar de onbewuste geest het actiefst is. De bewuste geest heeft zich teruggetrokken en de aandacht is gericht op de schijnbaar eindeloze stroom van beeld en indrukken van het onbewuste of subtiele rijk. De bewuste controle van aandacht in de waaktoestand is hier minder aanwezig en de aandacht wordt gemakkelijk meegesleurd door de stroom van beelden en indrukken die door het onbewuste veld van geest stromen of die uit het subtiele rijk komen.

Het onbewuste aspect van de geest: De tweede van de drie toestanden van de geest is de droomtoestand, waarbij men zich bewust is van de objecten, afkomstig van de innerlijke stroom van gedachtepatronen of van de beelden en objecten van de subtiele wereld. Het bewuste aspect van de geest is afgenomen terwijl het onderbewuste voor een voortdurende toevoer van indrukken voor het droomproces zorgt.

Het subtiele rijk van manifestatie: Het tweede van de drie stadia van manifestatie is het subtiele rijk. Zijn eindeloze stroom van verleidelijke of afstotelijke objecten passeren de revue van de onbewuste geest, die in de droomtoestand werkzaam is. Terwijl bewustzijn van de grofstoffelijke wereld is afgenomen, is het oorzakelijke nog steeds, stil onder het subtiele, aanwezig.

3. Diepe slaap / onderbewustzijn / oorzakelijk niveau.

Drie aspecten van het derde niveau: Er zijn drie aspecten van het derde niveau van realiteit: 1) de diepe slaapprotoestand, 2) de onderbewuste toestand van de geest en 3) Het Oorzakelijke rijk.

Deze drie zijn allen werkzaam op hetzelfde niveau van realiteit of bestaan.

De diepe slaapprotoestand: Het diepste van de drie bewustzijnstoestanden is de toestand waarin er contact is met de onderbewuste geest en waarin de aandacht geen grofstoffelijke of subtiele objecten heeft om op te concentreren, maar zich in plaats daarvan kan concentreren op de vormloze vormen van de potentiële, latente, inactieve gedachtepatronen, terwijl zij rusten in het veld van de geest.

Het onderbewuste aspect van de geest: Het diepste van de drie toestanden van de geest is het dominante aspect in de diepe slaapprotoestand, waarin men zich bewust is van de sluimerende persoonlijke gedachtepatronen. Iemand die zich van dit niveau, door middel van het proces van Yoga Nidrā (yogische slaap) bewust wordt, krijgt toegang tot de latente gedachtepatronen. Door middel van Yoga Nidrā kan men deze latente gewoontepatronen, samskāras genoemd, verzwakken en kan men de uitwerking van karma (de tonelen die zich ten gevolge van de samskāras zouden afspelen) doeltreffend verminderen.

Het oorzakelijke rijk van manifestatie: Tijdens de diepe slaap is de geest gericht op het diepste van de drie stadia van manifestatie en zijn zuiver potentieel (in ongemanifesteerde vorm). Als iemand in diepe slaap alert zou zijn voor dit oorzakelijke niveau, zou de oneindige bibliotheek van wijsheid, het oorzakelijke vlak dat de plaats is waaruit de creativiteit van het subtiele en grofstoffelijke tevoorschijn komt, voor hem toegankelijker worden.

4. Niveau van Bewustzijn / absolute / vierde.

Het ondeelbare niveau: Dit niveau is ondeelbaar en in feite kan het zelfs niet "niveau" worden genoemd. Deze Ene Realiteit van Bewustzijn doordringt en ondersteunt eveneens de drie niveaus of rijken die uit deze Ene tevoorschijn komen. Het wordt Turiya genoemd, wat letterlijk de Vierde staat van Bewustzijn is.

Bewustzijn zelf: Het bewustzijn zelf is kenmerkend voor dit niveau. Het is niet echt verschillend van de "Absolute" werkelijkheid. Het "Bewustzijn", het "Absolute" en "de Vierde" zijn werkelijk één en hetzelfde .

Onveranderlijk, eeuwig en onbeschrijflijk: De Absolute werkelijkheid is niet onderworpen aan dood, verval of ontbinding. Het is onveranderlijk, was nooit geboren en sterft nooit. Het kan niet worden verdeeld of onderverdeeld. Het heeft geen oorzakelijke steun waaruit het afgeleid is. De Absolute Realiteit wordt vaak onbeschrijflijk genoemd, maar, wordt gemakshalve Sat- cit- ānanda genoemd, dat bestaan - bewustzijn - zaligheid is.

De vierde bevat de drie: De Vierde, de letterlijke betekenis van het woord Turīya, is de toestand voorbij de andere drie (hoewel het die drie ook doordringt). Deze Vierde toestand kennen is de Waarheid, Werkelijkheid, Zelf kennen. Dit is de bron die steun geeft aan de drie toestanden van zowel het Bewustzijn, de geest als de stadia van manifestatie.

Bewustzijn stroomt gelijkmatig: Op dit niveau is er één Zuiver Bewustzijn dat gelijkmatig door alle andere stroomt, hoewel het geïndividualiseerd kan lijken.

- **Geïndividualiseerd:** Wanneer het bewustzijn geïndividualiseerd lijkt, kan het Ātman of individuele Zelf worden genoemd.

- **Niet geïndividualiseerd:** Wanneer het Bewustzijn niet geïndividualiseerd is, of universeel is, kan het Brahman of Eenheid worden genoemd.

Domein van Zelf: Deze Vierde toestand, Turīya, is het domein van het Zelf, het eeuwige aspect van ons bestaan. De rechtstreekse ervaring van Turīya is Zelfrealisatie.

Drie domeinen van bewustzijn

A	B	C
Waak	Bewust	Grofstoffelijk
Droom	Onbewust	Subtiel
Diepe slaap	Onderbewust	Oorzakelijk

(Bewustzijn / Absoluut / Vierde)

Drie bewustzijnstoestanden: Elke dag bewegen we ons door drie bewustzijnstoestanden :

1) Waaktoestand, 2) droomtoestand en 3) diepe slaap

Zoals een rivier: Deze drie bewustzijnstoestanden kunnen we ons voorstellen als de onderdelen van een rivier

- **Oppervlak:** het oppervlak van een rivier (waaktoestand)

- **Onderstroom:** de stroming onder het oppervlak van de rivier (droomtoestand)

- **Bedding:** de latente, sluimerende, bedding van de rivier die vorm geeft aan zowel de onderstroom als aan het oppervlak (diepe slaap)

Waken: In de waaktoestand gebruiken wij de bewuste geest en ervaren het grofstoffelijk rijk van bestaan. We gebruiken de onbewuste en onderbewuste geest, alhoewel we ons daarvan niet bewust zijn. De subtiele en oorzakelijke rijken zijn er nog, onder het grofstoffelijke rijk, hoewel deze door iemand in de waaktoestand normaal gezien niet opgemerkt worden.

Dromen: In de droomtoestand trekt het bewustzijn zich terug uit de waaktoestand. De Bewuste geest trekt zich terug in de subtielere niveaus en wij verliezen bewustzijn van, de

grofstoffelijke wereld. Er is nog toegang tot de onderbewuste geest aangezien de latente indrukken zich in de droomtoestand manifesteren. In de droomtoestand kan men ook toegang hebben tot het subtiele rijk, juist zoals men in de waaktoestand ook toegang heeft tot het grofstoffelijke rijk. Door yoga meditatie kan men ook toegang tot het subtiele rijk hebben, hoewel de zoeker van zelfrealisatie leert dergelijke ervaringen los te laten, aangezien zij een afleiding zijn en niet het Ware Zelf.

Diepe slaap: In de toestand van diepe slaap trekt het bewustzijn zich zowel uit de waaktoestand als uit de droomtoestand terug en wij verliezen bewustzijn van zowel de werking van het grofstoffelijke als van het subtiele rijk. Het bewuste en het onbewuste deel van de geest trekken zich terug in het latent bed van het onderbewustzijn, waaruit zij in de eerste plaats tevoorschijn kwamen. Door diepe yoga meditatie of yoga nidra (yogische slaap) kan men de toestand van diepe slaap volledig bewust ervaren. In deze toestand zijn er geen objecten, geen afbeeldingen, geen beelden of indrukken. Deze zijn alleen zichtbaar in het subtiele en grofstoffelijke, terwijl zij op dit niveau aanwezig zijn in hun latente, sluimerende of loutere potentieel vormloze vorm.

In yoga meditatie:

- **Blijf in de waaktoestand:** Wij blijven in de waaktoestand van bewustzijn en laten geleidelijk het onbewuste en onderbewuste naar boven komen.
- **Breid de bewuste toestand uit:** Als wij leren om de geest geconcentreerd te houden op het onderwerp van meditatie en de kunst leren van niet - gehechtheid aan de andere onderwerpen die opkomen, breidt de bewuste staat zich geleidelijk aan uit tot het onbewuste en onderbewuste tot uiteindelijk alles bewust is.
- **Ga naar de toegang tot het hoogste:** Dan bevinden wij ons op de drempel van de rechtstreekse ervaring van ons Bewustzijn, Zelf of Turiya.

In yoga nidra :

- **Verlaat waken en dromen:** Wij verlaten zowel de waak als de droomtoestand van bewustzijn.
- **Ga in diepe slaap:** Ga in de toestand van diepe slaap terwijl u, paradoxaal, bewust blijft.
- **Waakzaamheid tijdens de slaap:** In deze staat van volledig bewustzijn is er waakzaamheid maar zonder de objecten van de subtiele en grofstoffelijke niveaus.
- **Daarna komt het hoogste:** Yoga nidra is een uiterst ontspannen, inzichtvolle bewustzijnstoestand, echter nog geen samadhi of turiya.

3 toestanden van de geest.

Drie toestanden van de geest: Wij functioneren met drie toestanden van de geest: 1) Bewust, 2) Onbewust en 3) Onderbewust. We kunnen ons deze ook als bij een rivier voorstellen: als de oppervlakte van de rivier, de onderstroom van de rivier en de sluimerende bedding van de rivier, die zowel aan de onderstroom als de oppervlakte vorm geeft.

Bewust: De Bewuste geest is het deel dat wij in ons actief leven ervaren. Nochtans staan het onbewuste en onderbewuste ook actief ten dienste van de bewuste geest, waar alle drie niveaus als een geïntegreerd geheel samenwerken.

Onbewust: De onbewuste geest is voortdurend werkzaam zoals de microchip in een computer, zonder dat we daar bewust van zijn. Normaal ervaren wij de onbewuste geest enkel tijdens het dromen, wanneer de vele beelden en indrukken zich combineren en hercombineren tot een innerlijke realiteit.

Onderbewust: Het is de onderbewuste bewaarplaats van gegevens, herinneringen en geregistreerde indrukken die heel erg lijkt op de harde schijf van een computer. Er wordt uitgehaald wat het onbewuste en bewuste nodig hebben. De indrukken komen naar boven uit deze bedding van het onderbewuste, die tot zowel onbewuste en bewuste emoties en gedachten, als tot daden en woorden in de uiterlijke wereld zal leiden. Wanneer wij objecten of mensen in de droomtoestand zien, haalt de geest deze herinneringen van deze beelden uit het onderbewuste.

Tijdens meditatie

- **De geest wordt geconcentreerd en is niet - gehecht:** De bewuste geest wordt getraind om één - puntig te worden, terwijl hij ook leert om de andere indrukken los te laten die door het veld van aandacht stromen (niet- gehechtheid of vairagya)
- **De sluier wordt geopend:** Als de Bewuste geest stil wordt, wordt de sluier tussen bewust en onbewust geleidelijk aan geopend, wat het mogelijk maakt dat meer gedachten , gevoelens, sensaties, beelden of indrukken uit het onbewuste naar het bewuste kunnen komen.
- **Indrukken drijven weg:** De geest blijft zeer aandachtig, terwijl men de indrukken die uit het onbewuste opduiken, in een geest van niet - gehechtheid (vairagya), laat wegdrijven.
- **De geest wordt verruimd:** Uiteindelijk wordt de bewuste geest zodanig verruimd dat wij voorbij alle aspecten van de geest gaan.

11. Drie toestanden van manifestatie.

Drie toestanden van manifestatie: Het bewustzijn drukt zich in drie toestanden van manifestatie uit: 1) Grofstoffelijk, 2) Subtiel en 3) Oorzakelijk. De wisselwerking tussen deze drie leidt tot de totstandkoming van wat wij als onze externe wereld kennen. Deze drie zijn ook als een rivier, de oppervlakte van een rivier, de onderstroom van de rivier en de sluimerende bedding van de rivier, die aan zowel de onderstroom als de oppervlakte vorm geeft.

Grofstoffelijk: Het grofstoffelijke rijk is het domein van de vijf elementen van aarde, water, vuur, lucht en ruimte in hun grove vorm (bhūtas). Deze vijf grove elementen zijn de bouwstenen waaruit de deeltjes (protonen, neutronen en elektronen), de atomen, de moleculen, de samenstellingen en de objecten te voorschijn komen. Het grofstoffelijke rijk komt uit het subtiële rijk tevoorschijn.

Subtiel: Het subtiële rijk is het domein van het etherisch of subtiel aspect (tattva) van de vijf elementen aarde, water, vuur, lucht en ruimte. Combinaties van deze vijf elementaire subtiële bouwstenen zetten zich om tot de vijf grove elementen van aarde, water, vuur, lucht en ruimte (bhūtas), die in het grofstoffelijke rijk werken. Het subtiële rijk komt uit het oorzakelijke rijk tevoorschijn.

Oorzakelijk: Het Oorzakelijke rijk is het domein van het zuiver potentiële, de basis van het zijn, het ongemanifesteerde fundament. Het kan worden vergeleken met het doek waarop het schilderij zal aangebracht worden. Het oorzakelijke vlak omvat de meest primaire bouwstenen, gunas genoemd, die met zijn drie zijn. De drie gunas zijn 1° Sattva (lichtheid), 2) Rajas (activiteit) en 3) Tamas (zwaarte). Deze drie combineren en hercombineren om de vijf subtiële elementen van het subtiële rijk te vormen. Het oorzakelijke komt voort uit zuiver Bewustzijn.

Laten we wat dieper in onszelf kijken, naar de bouwstenen van het lichaam. In stoffelijk opzicht is een cel een samenstel van atomen en moleculen, maar ze is veel meer dan een verzameling chemische elementen. Volgens theosofische overleveringen zijn cellen net als wij opgebouwd: ze leven, hebben intelligentie en gevoelens die passen bij hun gebied en scheppen hun eigen individuele lot volgens hun eigen innerlijke ontwikkeling. In het lichaam vervullen cellen verschillende taken die afhankelijk zijn van de hun toegewezen plaats. Ze onderwerpen zich aan het grotere geheel en dienen het hele lichaam; maar tegelijkertijd hebben ze hun eigen leven, bewustzijn en individuele evolutie. Ze houden hun energie in stand, beschermen zich tegen aanvallen, schutten zich af van en houden contact met hun omgeving. Ze ontstaan en verdwijnen.

Cellen vertonen een ander belangrijk kenmerk van het leven: als wezenlijk deel van een groter wezen, zelfs als ze zich daarvan niet bewust zijn, draagt iedere cel het algemene plan van fysiek in de vorm van DNA in zich. Haar eigen evolutie bestaat eruit om dit ingewortelde plan van het geheel steeds meer naar buiten te brengen. Op die manier verzamelt ze steeds meer ervaringen en deze contacten van haar monadische bewustzijn met lagere gebieden leiden tot evolutie.

Dit idee is ook op ons mensen van toepassing. Wij zijn cellen in een groter wezen, maar door de omvang ervan zijn we ons daarvan niet bewust. Toch hebben ook wij het plan van het geheel in ons. Hetzelfde beginsel kunnen we toepassen op een planeet, een zon, atoom of elektron, op de bewoners van een elektron - wat we maar willen. Alles wat leeft evolueert door middel van het cyclische worden en uiteenvallen en achter iedere fysieke uiting staat een monadisch bewustzijnscentrum.

Maar laten we een stap verder gaan en de atomen bekijken die cellen en andere substanties vormen. Wat zijn dat prachtige wezens! Hoe zouden we hen bewustzijn kunnen ontzeggen?

Ze zijn constant in beweging. Ze hebben eigenschappen en kenmerken die ze in stand houden. Materie, zoals hout of steen, kan vast lijken, maar in werkelijkheid is ze slechts een voorbijgaande vorm, een illusie. Als we in gedachten de atomen van een stuk hout vergroten en de kernen ervan zo groot als tennisballen maken, zou de afstand tussen die atomen enkele honderden kilometers zijn. En de concentratie van massa in het atoom ligt heel dicht bij de condities die in het zonnestelsel worden aangetroffen. De kern bevat 99,946% van de massa van het atoom, terwijl onze zon 99,8% van de massa in het zonnestelsel bevat.

De microkosmos lijkt inderdaad op de macrokosmos; alleen de duur van de trillingen - d.w.z. van de cyclussen - heeft een andere orde van grootte. De uiterlijke vormen zijn onophoudelijk aan verandering onderhevig - niets blijft zoals het is - maar de bewustzijnscentra achter de vormen behouden hun individualiteit. Zij zijn de eindeloos veelvoudige menigten entiteiten die hun pelgrimsreis ondergaan evenals wij, van atoom tot sterrenstelsel. Als we van dichterbij kijken, herkennen we onszelf als de hiërarch van de ongelooflijk opmerkelijke kosmos van ons lichaam. Daarin vormen cellen de sterrenstelsels en supersterrenstelsels. Atomen komen overeen met zonnestelsels en elektronen met planeten. Ze zijn allemaal bewoond, op een onbegrijpelijke manier. Onze polsslag gaat door dit microheelal, onze gedachten en gevoelens beïnvloeden het. We drukken onze stempel op de cyclussen ervan: wij zijn de godheden die heersen over al het worden en uiteenvallen van de entiteiten die ons lichaam vormen - zonder ons van dit proces bewust te zijn.

Al die myriaden levensvormen, al deze wielen binnen wielen, kleine wielen die zich aaneenvoegen om grotere te vormen! Van een mensenleven kunnen we doorgaan naar steeds kleinere cyclussen, steeds verfijnder en minder waarneembaar voor ons - waken - slapen; ademhalen, de hartslag; veranderingen van cellen, atomen en hun bouwstenen en bewoners. Wij zijn echter even raadselachtig voor die wezens als zij voor ons. Ons lichaam lost op tot niets als wij voorbij het gebied van de cellen en atomen gaan naar dat van de bewoners van de elektronen die in de eindeloosheid van ons lichaam kijken, dat vol is met glanzende "sterren". Voor het oog van de elektronbewoner ziet ons lichaam eruit als een schijnbare leegte. Wij worden misschien door hetzelfde gevoel bevangen als deze bewoner wanneer we naar de nachtelijke hemel kijken en met ontzag voor de schepping en de omvang ervan worden vervuld. We ervaren de natuur, geïnspireerd door het intuïtieve gevoel dat wij een deel zijn van dit geheel.

De mensheid doorloopt haar ontwikkeling op de aarde onder invloed van vele cyclussen. We beleven bijvoorbeeld het begin van een nieuwe Messiaanse cyclus van 2160 jaar omdat in de dierenriem de lentenachtevening van de Vissen naar de Waterman beweegt. Het gevolg is een overeenkomstige verandering in de kenmerken van onze tijd en onze denkwereld. Omdat veel traditionele vormen van samenleven van de mens worden afgelegd, dienen we opnieuw vorm te geven aan onze houding tegenover onze medemensen en nieuwe wegen te zoeken om gemeenschappelijke belangen te behartigen. Het is voor ons allemaal erg belangrijk om samen te werken, nieuwe regels en gedachtepatronen te vormen uit de oude ethiek en zo de mensheid te helpen weer met de natuur mee te werken en mensen terug te leiden naar de heilige bronnen van hun wezen. We moeten niet alleen mensenrechten eisen, maar verplichtingen van de mens erkennen als basis voor het nieuwe millennium en daarna, de tijdloze, universele wijsheidsleringen in moderne taal weergeven, en bovenal leren daarnaar te leven. Het is onze plicht, ons dharma om samen te handelen voor het goed van het grote geheel.

De overgang van de ene cyclus naar de volgende is altijd een kritiek punt. Als er een wisseling is tussen dag en nacht, als het ene jaargetijde volgt op het andere, als slapen en waken samensmelten, als yin en yang in evenwicht zijn, wanneer noch het mannelijke noch

het vrouwelijke overheerst - alleen dan ontstaat het noodzakelijke levenspatroon, bewustzijn, inzicht en evolutie.

We maken voortdurend zulke overgangen mee - maar niet bewust.

We ondervinden echter niet alleen de gevolgen van kleinere cyclussen, zoals het einde van een eeuw of millennium, of de precessie van de nachteveningen. Wij en de aarde bevinden ons in een langdurig overgangsstadium terwijl het hele ontwikkelingsproces op deze planeet van richting verandert. We beginnen weer de lichtende boog van de evolutie te beklimmen: een evolutie van de geest en een involutie van de stof. Sommige chemische elementen weerspiegelen al een geringe verfijning van de materie en zijn daarom radioactief geworden; ze veranderen in lichtere elementen om de stabiliteit te herstellen.

Op haar evolutiereis is onze geestelijke monade voor deze cyclus afgedaald tot de diepste diepten van de stof en op een planetaire tijdschaal is ze pas een ogenblik geleden het kritieke evenwichtspunt tussen geest en stof gepasseerd. Het pas verworven vermogen van zelfbewustzijn is nu de drijvende kracht van onze evolutie. Onze verdere ontwikkeling biedt onbeschrijflijke perspectieven waarin we de meest goddelijke mensen kunnen worden. Langs deze lichtende boog kunnen we cyclus na cyclus vooruitgaan en onze ontplooiende vermogens broederlijk en onpersoonlijk gebruiken voor het welzijn van anderen. Naarmate we daarin slagen, zullen we steeds meer uitdrukking geven aan het grotere geheel waartoe we behoren.

Hier is onze plaats in het heelal en hier ligt onze taak en verantwoordelijkheid - niet meer en niet minder. Het beeld voor ons onthult een majestueus evolutiepad, geregeld door cyclussen die elkaar opvolgen, aanvullen en overlappen. Door middel daarvan kunnen we leren beter om te gaan met onze kleinere dagelijkse cyclussen; de veranderingen die we om ons heen zien, en die sommigen opvatten als dreigende rampen, kunnen in werkelijkheid noodzakelijke en nuttige fasen zijn van ontwikkelingscyclussen. Laten we deze uitdagingen aannemen en ervan maken wat we kunnen.

12. TANTRISCHE BENADERING.

Betekenis.

Een verscheidenheid aan verklaringen en omschrijvingen van het woord Tantra liggen voor de hand, maar die van Sir John Woodroffe in lijkt in dit geval de meest toepasselijke: tan is verspreiden, spreiden tra is dat wat beschermt, redt.

Tantra is m.a.w. "Verspreiden van dat (kennis, Jnāna) wat redt (bevrijdt)". Dit is tamelijk algemeen en veelomvattend. Tantra als leer en systeem is dat ook. Het heeft betrekking op elk onderdeel van het wezen van de mens en zijn omgeving. Tantra kan ook de wetenschap van de persoonlijkheid genoemd worden. Juist zoals Āyurveda door de oude wijzen van India verbreid werd als een echte holistische manier om het fysieke lichaam te onderhouden. En juist zoals aṣṭāṅga yoga bedoeld is om iemands spirituele natuur te optimaliseren is tantra een mentale wetenschap, een meta psychologie, een methode om de geest te ontdekken en iemands waarnemingsvermogen te ontwikkelen.

Draagwijdte.

Er wordt gezegd dat de toestand van ongedifferentieerde eenheid de enige absolute eenheid is en dat de kosmos enkel een relatieve werkelijkheid heeft omdat ze permanent en voortdurend verandert. Het universum bevat alle mogelijke kwaliteiten en eigenschappen. Elk wezen in het universum bezit een beperkt aantal kwaliteiten en eigenschappen. De persoonlijkheid is de vereenzelviging van het ego met een stel kwaliteiten. Alle wezens hebben ego's en daarom hebben alle wezens persoonlijkheden. De kosmos zelf is de hoogste persoonlijkheid, de opperste uitdrukking van het gehele gemanifesteerde bestaan: de Adīśakti of Adyā.

De bewering dat mensen, dieren, bomen en bloemen hun eigen individualiteit en persoonlijke trekjes hebben zal minder weerstand oproepen dan die dat zelfs niet belichaamde wezens of wezens die minder geïndividualiseerd zijn dan wij ook een persoonlijkheid bezitten. Het verschijnsel ziekte is een goed voorbeeld. Ziektes zijn wezens met parasitaire bedoelingen. Sommige hebben collectieve lichamen zoals wormen, bacteriën of virussen, juist zoals bijen en mieren kenmerken vertonen van een sterk aanwezig collectief bewustzijn. Andere ziekten, ontdaan van hun eigen lichaam, manifesteren zich in orgaansystemen van sommige dieren of planten op onder de vorm van stofwisselingsstoornissen. Wanneer de indringende persoonlijkheid een aanzienlijk minder complexe organisatiestructuur heeft dan de gastheer, dan zal dit waarschijnlijk tot een fysieke vorm van ziekte leiden omdat het ego van de belager onvoldoende ontwikkeld is om controle over de fysiologische functies over te nemen. In het omgekeerde geval, wanneer de geest van een afgestorvene het lichaam van een levende mens betreedt, zal deze zich daar onmiddellijk thuis voelen en zal de ziekte zich onder de vorm van mentale symptomen manifesteren, zoals een verandering in waarden en gewoonten. Wat ook de indringer mag zijn, genezing is het verdrijven van de vreemde en terugkeer naar de normale persoonlijkheid. De individuele immuniteit is op het fysieke vlak aanwezig onder de vorm van witte bloedcellen en antilichamen en op het mentale vlak onder de vorm van een integere persoonlijkheid; de oorzaak van immuniteit zit hem in de kracht waarmee het ego zich met de geest en het lichaam vereenzelvigd.

Het woord "ego" (ahamkāra) = ik - maker) wordt hier niet volgens de Freudiaanse opvatting gebruikt, maar als de kracht van de individuele identiteit aanwezig in het organisme. Hoe sterker de zelfidentificatie hoe groter de weerstand tegen een aanval van een andere persoonlijkheid die tracht zich op een bepaald deel van het domein van iemand zijn ego toe te eigenen. Elke lichaamscel wordt er voortdurend aan herinnerd dat ze een integraal onderdeel

is van het totale organisme. Wanneer het organisme sterft, zijn de cellen, vanwege de afwezigheid van de greep van het ego over hen, vrij hun eigen weg te gaan. Wanneer een cel zich tegen de overheersing van het ego verzet en tracht zich te vermenigvuldigen tot een onafhankelijke persoonlijkheid, dan is het resultaat kanker. Dat de belager nu uitwendig of inwendig is maakt niet uit, ziekte is het gevolg van een aanslag op iemand zijn persoonlijkheid. Enkel zij die zich buiten en boven tijd, ruimte en oorzakelijkheid verheffen om onsterfelijk te worden zijn echt in harmonie met de kosmos en kunnen daarom echt gezond genoemd worden. Gezondheid is het resultaat van zowel een inwendig evenwicht als van harmonie met de omgeving.

Kosmologie en evolutie van bewustzijn.

Tantra heeft een complexe kosmologie en een daarmee parallel lopende evolutie van bewustzijn uitgewerkt. Dit grijpt zowel op het kosmische (Brahmanda) als individueel niveau (Pindanda) plaats.

Zowel standpunten van Sāmkhya als Vedānta komen hierin voor maar ze zijn op een ingenieuze manier geïntegreerd. Er wordt beweerd dat tantra een synthese van beide is, maar zoals verder zal blijken lijkt het omgekeerde het geval. Er is een veel diepere uitgewerkte 'bovenbouw' die ingenieus alle subtiele stadia van evolutie of 'neerdaling' weergeeft.

De basis van de ganse tantrische kosmologie is:

1. Alles is bewustzijn. Alles wat kan waargenomen worden zijn manifestaties van dat Ene Bewustzijn die in zijn wezen niet verschillend zijn van hun oorsprong.
2. Wij kennen dit bewustzijn in zijn dualistische vorm, onder vorm van zijn actieve en zijn passieve pool, als zijn dynamisch en zijn statisch aspect; deze worden in Tantra Śakti en Śiva genoemd.

Omdat wij met onze zintuigen en verstand enkel in dualiteit en in begrippen van naam en vorm iets kunnen verstaan, worden deze zo voorgesteld. Maar er wordt steeds aan herinnerd dat dit reeds gemanifesteerde aspecten zijn van een niet gemanifesteerd bewustzijn, dat zonder enige aanwijsbare eigenschap is. Dit wordt Paramasamvit, Citsamvit, Nirgunabrahman, Paramaśiva, enz. genoemd, afhankelijk vanuit welke strekking erover gesproken wordt. Deze niet te beschrijven toestand tracht men toch te omschrijven door hem namen te geven zoals:

- Avyakta : buiten het gemanifesteerde.
- Gunatita: buiten de gunas.
- Tattvatita: buiten de hoedanigheden.

Tantra noemt dit tevens de Parabindu, het dimensieloze, het niet- gemanifesteerde punt.

Tantra is uniek in zijn benadering van deze relatie die tussen niet- gemanifesteerd en gemanifesteerd bewustzijn bestaat. Zowel Advaita Vedānta als de dualistische Sāmkhya hebben beide systemen of modellen die een onbevredigend antwoord geven op een aantal pertinente vragen wat de relatie tussen passief en actief Bewustzijn betreft.

Wat is nu volgens Tantra de basisoorzaak van deze schepping? "Brahman herinnert zich zijn vorige scheppingscyclussen" zegt men in tantra. Dit leidt tot de vraag "waarom is er dan een eerste cyclus begonnen"? Het antwoord is dat er geen eerste is omdat Brahman buiten ruimte en tijd IS.

Er is dus vanuit menselijk standpunt geen antwoord.

Door het subtiele verlangen, door herinnering, komt in de toestand van niet gemanifesteerd Zijn een uiterst subtiele mogelijkheid tot tweeheid, gescheidenheid, doordat het verlangen zichzelf waar te nemen wordt waargenomen. Er is op dit moment reeds een soort van "Waarnemer en onderwerp van waarneming" die echter NIET onderscheiden zijn van elkaar. Dit subtiele, nog niet gemanifesteerde verlangen wordt Paraśaktimāyā genoemd, de wortel van Māyā, die uiteindelijk aanleiding zal geven tot versluiering van eenheid tot oegenschijnlijke veelheid.

Deze potentiële toestand van mogelijke driedigtheid wordt tevens als een cirkel met een punt voorgesteld, die zolang de manifestatie zich niet voltrekt een onverdeelde eenheid vormt.

Deze potenties krijgen verschillende benamingen, afhankelijk van de benadering.

	Potentieel	Cit Samvit	Para Bindu	Brahmananda	Guna
A. Punt	Schepper	Cit	Brahma-Pada	Paramananda	Sattva
B. Ruimte	Ruimte	Cit Akasa	Maha Sunya	Anandakasha	Rajas
C. Schil	Schepping	Cit Rupini	Maha Kundali	Ananda Rupini	Tamas

Sattva = geopenbaarde kennis

Ongesluierd bewustzijn

Rajas = geopenbaarde - ongeopenbaarde kennis

Gesluierd / ongesluierd

Tamas = ongeopenbaarde kennis

Gesluierd bewustzijn

A. Het punt, Brahma Pāda stelt daarbij het statisch bewustzijn voor.

B. De ruimte tussen het punt en de omtrek, de bewustzijnsruimte, Mahā Śūnya.

C. De omtrek, de vorm die het bewustzijn aanneemt of het scherm waarop het bewustzijn zich projecteert, de kosmische kundalinī: Mahā Kundālī.

Deze wordt ook voorgesteld als een slang die in haar eigen staart bijt.

Deze eerste manifestatie is echter nog steeds een niet gescheiden toestand en vrij van de werking van de guna's. Het bewustzijn is nog steeds in rust zoals in de diepe slaap, waar echter reeds alle potenties van het droom en waakbewustzijn in aanwezig zijn. Het gevolg van deze mogelijkheid tot manifesteren is een zeer subtiel spanningsveld tussen de niet te scheiden Śiva en Śakti, dit is de 'eerstgeborene' of Sadhāśiva. Het bewustzijn heeft hier reeds een potentiële vorm aangenomen. Om een vorm, hoe subtiel ook te kunnen aannemen moet er eerst een beweging aan voorafgaan, dit is de eerste vibratie: Praṇava of Para-Nāda, de allesdoordringende Aum, die ontstaat uit de allesomvattende liefdesomhelzing van Śiva met Śakti.

Nāda, de trilling doet Para-Bindu trillen waardoor deze zich manifesteert tot een grovere Bindu of Bindu- Śakti voortbrengt.

Dit is de toestand van Ívara en Ívari, de schepper en het scheppen. In dit stadium is er reeds duidelijk een kracht en krachtdrager of 'kennis'- Sadvidya en 'drager van de kennis'- Nibodhika aanwezig, wat reeds "neerwaarts" gerichte kennis is. De verstoring van de oorspronkelijke rust is nu aanwezig.

Dat brengt de potentiële bindu tot de werkzame of Karya Bindu.

Nāda, Bindu en Nibodhika manifesteren zich tot drie oegenschijnlijk afzonderlijke bindu's, Bindu Traya genoemd.

Para- bindu gaat met andere woorden naar Aparā Bindu.

De manifeste bindu is dus de subtiele oorzaak (karana bindu) van de drievoudige bindu.

Daarvoor wordt Nirguna Brahman (zonder attributen) Saguna Brahman (met eigenschappen) die Schepper, Scheppingsruimte en Schepping wordt.

Dat "paren" van Śiva en Śakti brengt uiteindelijk al het geschapene, van subtiel tot grof, voort

De eerst geschapen, zeer subtiele vorm is de Sringataka, het driehoekige vuurlichaam van de Śakti of Tripūrasundharī (de Mooie van de drie verblijfplaatsen). Deze wordt ook Kāma-Kalā genoemd (beperking door begeerte).

De hoekpunten van deze driehoek zijn de drie bindus en de zijden zijn de mūlamantra's (het Devanāgarī alfabet) die ook Matrka's of moedertjes genoemd worden. Elke zijde bevat 16 mūlamantra's of varṇa's en de hoekpunten worden gevormd door de drie laatste medeklinkers Ra, la en kṣa van het Devanāgarī. In totaal dus $3 \times 16 + 3$, wat het volledige davanāgarī alfabet vormt.

Deze driehoek van trillingspotenties wordt ook Akatha genoemd naar de eerste letter van elke 16 varṇa's per zijde A-ka-tha.

Dit is het lichaam van kuṇḍalinī-Devī met alle mantra-mūla's.

De drie bindus zijn de drie ogen van de Śakti-Zon, Maan en Vuur die in de drie werelden, Oorzakelijk, Astraal en Grof zien.

Uit deze drie komen eveneens de drie subtiele nādīs Brahmarandra (leegte), Citrinī (maan) en Vajrinī (zon), en nadien de grovere triade: Suṣumna (vuur), Ida (maan) en Piṅgalā (zon).

Van deze 51 mūlamantra's zijn de 16 klinkers de 16 scheppende krachten of 16 Nitya's en de overige 35 vormen 35 van de 36 tattvas (dat- heden).

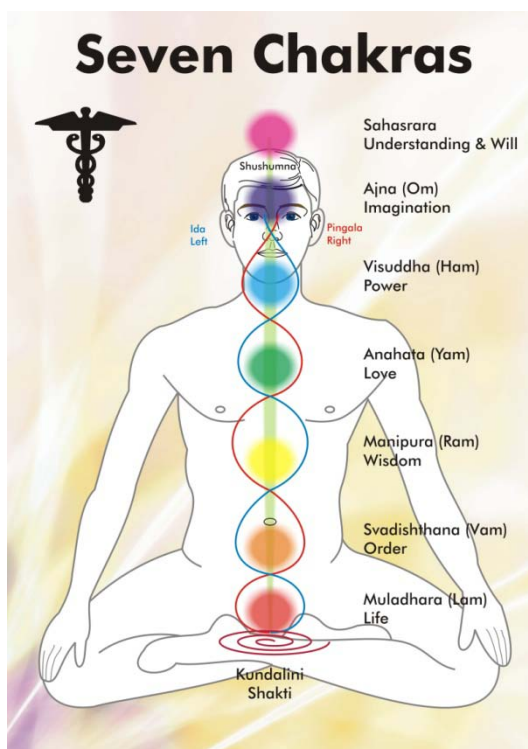
Bindu is het bewustzijn, Nāda is het spanningsveld ontstaan door de vereniging van ŚivaŚakti die Bīja als potentiële kracht en vorm voortbrengt.

Bīja is de trilling van de Devī die vorm heeft aangenomen. Alle energie is trilling en trilling brengt patronen voort wat de basis is van alle vormen.

Op dit niveau is Mājā volledig in werking getreden. Hierdoor komt er een ogenschijnlijk onderscheid tussen de kenner en het gekende, het andere wat los van hem bestaat een ik- dat relatie. Deze ogenschijnlijke begrenzungen van het bewustzijn is vijfvoudig.

Dit onderscheid concretiseert zich tot de absolute Kenner en Gekende dat we kennen als Puruṣa en Prakṛiti die Citta als eerste resultaat van hun wisselwerking voortbrengen waarin onder invloed van de gunas Buddhi, Ahamkāra en Manas zich manifesteren. De rest van de tattvas zijn gelijkaardig met Sāmkhya.

Deze zijn steeds grovere weerspiegelingen van de vorige stappen van vijf.



De Cakra's

Tantra is uniek in het omschrijven van de weerspiegeling van dit kosmisch gebeuren op het vlak van alle ogenschijnlijke individuen, of voortbrengsels van de voortdurende activiteit van Śakti.

Op het individuele niveau gebeurt deze neerdaling tot het geschapene in zeven treden, die overeenstemmen met de zeven toenemende vormen van bewustzijnsversluiting, gaande van de eerste tot de laatste cakra in het Cakrasysteem. Deze neerdaling gebeurt langs de Citrinī Nādi vanuit de Brahmaranda, de leegte of het vormloze Śiva bewustzijn, dat op alle stadia voortdurend aanwezig is. Deze is omhuld door Vajrinī (zon). Op elk niveau laat de Śakti een aantal potenties achter die worden voorgesteld als bloemblaadjes of Vṛtti's. Elk van deze potenties heeft een

mūlamantra uit het Devanāgarī die zoals we al gezien hebben de drievoudige aspecten Bindu, Nāda en Bīja in zich hebben.

Schematisch kan men deze totale structuur als volgt samenstellen.

CAKRA	GRANTHI	LINGAM	BIJA MANTRA	MAHA BHŪTA	LOKA	DEVATA
Sahasrāra					Satya	ParamaŚiva
Ajnā	Rudra	Itara	Aum		Tapah	Śambhu
Viśuddha			Ham	Ether	Janah	SadāŚiva
Anāhata	Viṣṇu	Bana	Yam	Lucht	Mahah	Iṣvara
Maṇipūra			Ram	Vuur	Svah	Rudra
Svādhiṣṭhāna			Vam	Water	Bhuvah	Viṣṇu
Mūlādhāra	Brahmā	Svayambu	Lam	Aarde	Bhuh	Brahmā

CAKRA	JNĀNENDRIYA	KARMENDRIYA	NĀDA	ŚARIRA
Sahasrāra				Karana
Ajnā			Aum	Sūkṣma
Viśuddha	Horen	Spreken	Oceaan, donder	Sūkṣma
Anāhata	Voelen	Grijpen	Bel, klok	Sūkṣma
Maṇipūra	Zien	Bewegen	Harp, vīna	Sthūla
Svādhiṣṭhāna	Smaken	Voortplanten	Fluit	Sthūla
Mūlādhāra	Ruiken	Uitscheiden	Bij	Sthūla

- Sahasrāra stemt overeen met het ongemanifesteerde bewustzijn of Parabindu.
- Ajnā is de potentiële dualiteit die Nāda, Pranava of Aum voortbrengt en gelijktijdig alle mantras in zich bevat. Potentiële ruimte - tijd.
- Viśuddha is de verzameling van bouwstenen en de oneindige ruimte waarin de manifestatie kan plaatsgrijpen.
- Anāhata is de subtiele activiteit die de manifestatie in gang steekt en tijd tot manifestatie brengt.
- Maṇipūra is het transformerende vuur zowel als de eerste vorm met activiteit.
- Svādhiṣṭhāna geeft samenhang en is het milieu waarin de vorming plaatsgrijpt.
- Mūlādhāra is wat stabiliteit, adhesie en stevigheid verleent aan het geschapene.

De Devi laat bij haar neerdalen in elke cakra een aantal vṛtti's of neigingen achter, die afhankelijk van het karma van de persoon zullen geactiveerd worden of niet.

Deze zijn o.a.:

Ājnā: 2

Viśuddha: 16

Geloof, tevredenheid, besef van fout, zelfbeheersing, woede, genegenheid, verdriet, neerslachtigheid, zuiverheid, onthechting, onrust, trek of begeerte.

Anāhata: 10

Hoop, zorg, streven, mijn-heid, aanmatiging, loomheid, verwaandheid, onderscheidingsvermogen, begerigheid, dubbelhartigheid, besluiteloosheid en spijt.

Maṇipūra: 10

Schaamte, wispelturigheid, jaloezie, verlangen, luiheid, droefheid, domheid, onwetendheid afkeer en angst.

Svādhiṣṭhāna: 6

Lichtgelovigheid, achterdocht, verachting, tegenzin, verkeerde kennis, meedogenloosheid.

Mūlādhāra: 4

Yogazaligheid, Opperste zaligheid, natuurlijke zaligheid, heldhaftige zaligheid.

In elk van deze cakras treffen we eveneens een aantal symbolische voorstellingen aan van de bewustzijnsinhoud en -vormen die archetypen (Deva's en Devī's) en collectief onderbewuste (vṛttis) samenstellen en sturen. De dieren stellen de dierlijke instincten voor. De geometrische energiepatronen of Yantra's de krachtvelden en de mantra's die deze tot stand brengen om zo de complex samengestelde Yantra van het lichaam voort te brengen.

Bij de eerste subtiele manifestatie onder de vorm van Śringatāka of driepuntige lichaam van de Devi waren eveneens potentieel een ganse rij van drievoudige aspecten aanwezig zoals de drie guna's, de drie Deva's Brahmā Viṣṇu en Śiva. De drie omhullingen van het Zelf: Het causale, astrale en grofstoffelijke lichaam.

Deze vinden hun weerspiegeling in het cakrasysteem als de drie lingams of transformatoren: Itara is het causale niveau, Bana, het astrale en Svayambū het grove. De drie granthi's of knopen zijn de drempels die moeten overschreden worden bij de terugweg.

Bij de weg terug naar het oorspronkelijke bewustzijn moeten dus drie transformaties of doorbraken plaatsvinden. Van stoffelijk naar astraal, van astraal naar causaal, en van causaal uiteindelijk naar de vrije, niet gemanifesteerde toestand van bewustzijn. Deze transformaties worden voorgesteld door de drie lingams, de doorbraken of de belemmering door de drie granthis of knopen.

Het is pas nadat de kuṇḍalinī mūlādhāra (wortel steun) heeft bereikt dat de potenties aanwezig in de cakras tot manifestatie komen. Mūlādhāra is de steun voor de Kanda (knol) die zich tussen de perineum en navel bevindt en de oorsprong vormt voor de 72.000 nāḍīs die de energieverdeling in de lichaamsvorm mogelijk maken langs het sympathische en para sympathische zenuwstelsel. Kuṇḍalinī sluit met haar mond de toegang vanuit Kanda naar de suṣumna nāḍī in mūlādhāra af.

Vanuit Mūlādhāra vertrekken eveneens de drie belangrijkste nāḍī's:

Suṣumna (centraal, kleurloos) uit Brahmaṇḍa (causaal), Īda (wit) uit Citrinī (astraal) nāḍī en Piṅgalā (rood) uit Vajrinī (prāna nāḍī, begint vanaf svādhiṣṭhāna) nāḍī. Deze gaan in en langs het ruggenmerg terug naar omhoog tot in ājñā waar Īda en Piṅgalā elkaar kruisen en de twee laatste vṛtti's Ham (ruimte) en Ksham (Tijd) achterlaten.

Pas na en bij dit naar buiten treden maakt de kuṇḍalinī alle potenties MANIFEST en worden deze buitenwaarts werkzaam.

De Kuṇḍalinī slaapt dus niet maar is voortdurend, als ahamkāra, creatief werkzaam.

Bij de terugkeer trekt zij de levensenergie via mūlādhāra terug en verzamelt al haar potenties op haar terugtocht tot ze uiteindelijk terug in Sahasrāra, in de gezegende toestand van Samādhi verblijft. Kuṇḍalinī is in en door haar cakras dus op alle bestaansniveaus zowel oorzakelijk, astraal als op stoffelijk niveau werkzaam en op elk van deze niveaus is zij de bewustzijnsdrager van Śiva.

Dat onze kuṇḍalinī niet ontwaakt is en onze cakras gesloten zijn is een vorm van bescherming. Belichaamde wezens kunnen enkel bestaan omdat hun cakras normaal gezien geblokkeerd zijn. In feite zijn vele "kuṇḍalinī - verstoringen" niet veroorzaakt door een blokkade van een cakra maar door het gebrek aan een blokkade.

De cakras zijn de knopen die ahamkāra, via de vijf lagere cakras, in zelfidentificatie binden aan de vijf elementen, de energieën die het universum opbouwen. Elk van deze vijf lagere cakras is de plaats waar ahamkāra en één van de vijf elementen elkaar ontmoeten en op elkaar

inwerken. Elke cakra is op de frequentie van een ander kosmisch element afgestemd om deze voor ahamkāra te ontvangen.

Bewuste pogingen om de cakras door middel van bepaalde technieken te manipuleren, kan een aantal voortijdig openen, met als gevolg dat ahamkāra dat element in het organisme niet meer kan manipuleren. Eenmaal deze knopen 'ontknoopt' zijn en de kosmische energie het systeem overstroomt is het even moeilijk deze te dichtten, als een dijkbreuk bij stormtij. Het is altijd beter dat de cakras zich openen als zij klaar zijn om open te gaan, wat spontaan gebeurt wanneer door de gepaste sādhanā de drie onthullingen van kuṇḍalinī verwijderd zijn.

13. HET ACHTVOUDIGE PAD VAN PATANJALI - YAMAS - NIYAMAS.

Yamas - Niyamas:

Zij vormen de ethische basis voor de andere zes treden van Patanjali. (Āsana, Prāṇājāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna, Samādhi) Zij kenmerken de instelling waarmee de zes andere praktijken uitgevoerd moeten worden. Zij creëren een manier van leven, een levensstijl, die bevorderlijk is voor het bereiken van volledige vrijheid. Dus: Rajas in Sattva doen bewegen en Tamas opbreken. Deze ethische normen, die handelen in niet handelen bevorderen, (zie Bhagavad - Gītā, Karma yoga) bieden de mogelijkheid om de guna's te transcenderen. De eerste trede wordt gevormd door de vijf yamas, die als vormen van terughoudendheid, onthouding, zelfregulatie en beperking beschouwd worden en betrekking hebben op onze verhouding met de "uiterlijke" wereld en "andere" mensen in gedachten, woorden en daden.

De vijf Yamas:

- Ahimsā: geweldloosheid, niet - schaden.
- Satya: oprechtheid, eerlijkheid, waarheidlievend.
- Asteya: niet - stelen, onthouding van diefstal.
- Brahmacārya: vertoeven in bewustzijn van de hoogste werkelijkheid, kuisheid, het goddelijke gedenken.
- Aparigraha: niet - bezitten, niet - vasthouden met de zinnen, niet - hebzuchtig, niet - grijpen, niet - mateloosheid, niet- verwervend, niet vastklampen.

De tweede trede wordt gevormd door de vijf niyamas, die inachtneming of beoefening van zelftraining zijn. Ze hebben betrekking op onze persoonlijke, innerlijke wereld in gedachten, woorden en daden.

De vijf niyamas:

- Śauca: zuiverheid van lichaam en geest.
- Samtoṣa: tevredenheid.
- Tapaḥ: trainen van de zinnen, versterving, ascese.
- Svādhyāya: zelfstudie.
- Īśvara praṇidhāna: overgave, afzien van de vruchten van de beoefening.

De vijf yamas zijn een middel om de realisatie met onze indrukken van de wereld en de anderen in ons op te bouwen.

De vijf niyamas zijn middelen tot zelftraining van lichaam, zinnen en geest.

Dit is een korte beschrijving. Voor verdieping zie de Sutras van Patanjali.

14. CONCLUSIE:

Wanneer we inzicht hebben verkregen in de werking van de guna's, wordt het duidelijk dat een mens in een leven alleen maar naar vrijheid en geluk streeft. Dit wil zeggen : eenwording met het alomtegenwoordige bewustzijn. Geluk is een tijdelijk verschijnsel, heeft niets te maken met gelukzaligheid.

Gelukzaligheid of ananda of in het boedisme nirvana ligt buiten de guna's, buiten het rationeel denken. Alleen als men het rationeel denken transcendeert kan men gelukzaligheid vinden .

Dan komt de vraag: hoe transcenderen we de guna's? Door te leven, hier en nu. Verleden is voorbij dus de emoties van het verleden moeten we ook begrijpen en tenietdoen, loslaten door zelfstudie. Toekomst kunnen we nog niet bepalen mits wij leven in oorzaak en gevolg. Onze handelingen van nu bepalen de toekomst. Om op het pad van verlichting te komen moet men eerst sattvischer worden in de geest en onderscheidingsvermogen ontwikkelen (viveka). Zoals Patanjali het zegt: onophoudelijke beoefening (abhyāsa) en onthechting (vairāgyā) en met deze instelling yama en niyama beoefenen. Meditatie is uiterst belangrijk, is zelfs het belangrijkste. Zo leren we leven in harmonie met alles wat bestaat, met onze omgeving , onze medemens, dieren, planten, planeten enz en meer en meer gaan we beseffen dat alles één is. Alles is oorzaak en gevolg, alles is actie en reactie. De Absolute Waarheid onderscheiden van illusie en schijnwerkelijkheid.

Het is onze plicht (met onze persoonlijk potentie) ons dharma te vervullen. Leven in harmonie met de universele wetten. Dharma is rajas naar sattva gericht. Adharma is rajas naar tamas gericht.

Door onwetendheid leven de meeste mensen adharmisch, niet dharmisch, in tegenstrijd met de universele wetten. Daardoor ontstaat lijden. Wanneer het diepere inzicht groeit, is het uw plicht dharma te voltooien d.w.z. de potenties (talent en juiste intenties) die in u weggelegd zijn, te ontwikkelen in harmonie met het alomtegenwoordige. Handelen in niet handelen is juist handelen zonder de vruchten te willen plukken van het handelen zelf. De diepere zin van dit is bijvoorbeeld al wat men doet voor iets of iemand, doet men volledig onbaatzuchtig. Hart en ziel moeten je leven leiden, niet de conditioneringen van de maatschappij, niet het ego. De intentie moet zuiver zijn, met respect voor alle leven ,dit wil zeggen: sattva ontwikkelen.

Uiteindelijk moet je je de vraag stellen: "Wie handelt er?"

Zonder het reflectief bewustzijn kan ZIJN zijn ZIJN niet ervaren !!!!!

