

Wetenschap van de Ziel

Aanschouwing van de innerlijke wereld door yoga vanuit het boek van Swami Yogeshvarananda Sarasvati, Atma-Vijnana.

INLEIDING

In deze presentatie tracht ik een schets te geven van de innerlijke wereld zoals die ervaren en beschreven is in het boek "Wetenschap van de Ziel" (Atma-Vijnana) door Swami Yogeshvarananda Sarasvati. Het omvat alleen de introductie en hoofdstuk 1. De introductie beschrijft heel in het kort het yogapad van yogeshvarananda en enige begrippen aangaande de vijf '*koshas*', de vijf lichamen (of omhullingen) en aangaande de beoefening van *raja-yoga*. Hoofdstuk 1 geeft een uitdieping van de eerste '*kosha*', het voedsellichaam (of voedselomhulling) met verbanden naar de andere subtiele lichamen, met daarin subtiele *tattvas* (hoedanigheden).

ZELF-REALISATIE BINNEN DRIE JAAR

In lang vervlogen tijden van India waren het grote *brahmacarins* of *acaryas*, geestelijke leraren, die in afzondering in het woud woonden, daar mediteerden en geestelijke vooruitgang maakten en Zelf-realisatie bereikten. Zij waren begiftigd met intuïtie en subtiel inzicht, zeer bedreven in kennis omtrent de **vijf omhulsels** van de individuele mens en kennis van universele *yoga*, krachtig gezeteld in *Brahman*, het Absolute, en innig toegewijd aan de gelofte van *brahmacarya*.

Deze leraren gaven onderricht aan leerlingen in de beoefening van de acht treden van yoga:

- *Yama*, morele beteugeling
- *Niyama*, naleven van voorschriften
- *Asana*, lichaamshoudingen
- *Pranayama*, adembeheersing
- *Pratyahara*, inkeer
- *Dharana*, concentratie
- *Dhyana*, meditatie
- *Samadhi*, verlichting

Beoefening van *asanas* en *pranayama* bracht *sarira-shudhi*, reiniging van het lichaam, tot stand, terwijl de beoefening van concentratie en meditatie *antahkarana shudi*, zuiverheid van hart tot ontwikkeling bracht.

Yogeshvarananda geeft een methode aan voor leerlingen, die ongehechtheid en bovendien uitnemend goede eigenschappen hebben verworven, goed gestudeerd hebben en bezielde zijn van een verheven streven, waarmee ze binnen drie jaar Zelf-realisatie bereiken. In deze drie jaar verkrijgen ze kennis

middels realisatie omtrent de vijf omhulsels tot ze gezeteld zijn in *svarupa*, de essentiële aard door het verwerven van *brahmastithi* (stevig in *brahman*), het Absolute, rusten.

Deze methode van drie jaar is geschikt voor de beste soort leerlingen. Een middelmatige leerling verwerkt de kennis van één omhulsel per jaar en maakt hij de leertijd in vijf jaar af. Voor andere leerlingen staat geen tijd vast.

HOE YOGESHVARANANDA ATMA VIJNANA, KENNIS VAN DE ZIEL VERKREEG?

Om enig idee te verkrijgen hoe Yogeshvarananda de kennis van de ziel verkreeg, zijn de volgende gebeurtenissen typerend:

- **Het opgeven van het ouderlijk huis.** Al vroeg in zijn jeugd, hij was 14 of 15 jaar, werd zijn verlangen naar het geestelijk leven geïntensifieerd door het bijwonen van de *satsanga* (samenzijn met een heilige) van de aanbeddelijke *gurudeva* Sri Svami Ramananda Ji Giri. Deze heilige was gewend in een boomgaard te verblijven aan de rand van de stad. Yogeshvarananda bleef bij hem. Echter zijn vader kantte zich tegen zijn verlangen de heilige geschriften te bestuderen en tot God-realisatie te komen. Om veel strijd te voorkomen verliet Yogeshvarananda zijn ouderlijke woning en ging te voet richting Hardvar. Daar bracht hij samen met een *brahmacari* van zijn leeftijd vele maanden door. Vervolgens waren zij enkele jaren op zoek naar *yogis*, maar vonden geen *yogi* naar hun keuze. In wanhoop gingen zij beiden naar Delhi en vestigden ze daar om Sanskriet te studeren. Vervolgens gingen ze naar Kashmir. Met zo'n tweehonderd mijl afgelegd te hebben over de besneeuwde bergen bereikten ze ten slotte de stad Srinagar in Kashmir.
- **Gurudeva gevonden.** Ze ontmoetten een Mahatma en bleven bij hem in een grot aan de oever van de Indus, voorbij Gandharbala in de richting van Summarga. Ze aten slechts eenmaal per dag, en wel rijst met wat boter en zout. Een maand lang zetten ze hun *yoga-sadhana* bij deze Mahatma voort met een dagelijks programma dat per week veranderde, waarbij ze o.a. langdurig in dezelfde zithouding *japa* of *mantra* beoefenden opbouwend van 6 uur in de eerste week tot 12 uur in de vierde week. In deze maand leerden ze 40 soorten *pranayama*, 184 *asanas*, *neti*, *dhauti* en de andere *shat karmas* en de *yoga-sutras* van Patanjali plus de commentaren er op uit het hoofd. Door de oefening 12 uur aaneen in één en dezelfde *asana* te zitten kwam Yogeshvarananda dan tot *sunya-samadhi*: der ervaring van de leegte. Dit had hij te danken aan de genade van deze Mahatma, die van zijn prille jeugd celibatair was geweest, stralende kennis bezat, volledig onthecht, zeer bedreven in de *Upanishad* wijsheid en stevig in het *Brahman* gezeteld was.
- **Ontmoeting met satguru.** Omdat Yogeshvarananda merkte dat de *sunya samadhi* niet de innerlijke verlichting schenkt, ging hij op zoek naar een andere *yogi* in de *Ardha Kumbhi* van Hardvar. Via verschillende *yogi's* die Yogeshvarananda op zijn zoektocht tegen kwam, werd hij uiteindelijk verwezen naar een grote *yogi* uit Tirtha Puri, die meestal in Tibet verbleef. Via een

moeilijk pad van Harsil af langs de rivier Shyamganga de bergen in ontmoette Yogeshvarananda in een spelonk een stralende *Mahatma* met een breed voorhoofd en mager lichaam. Op de 2^{de} dag van deze ontmoeting zat Yogeshvarananda in de gebruikelijke asana. De *Mahatma* legde zijn genadige hand op zijn hoofd, op de *brahmarandhra*. Yogeshvarananda sloot zijn ogen en kwam tot een staat, die hij niet kende. Zijn lichaam werd verlicht als door elektrisch licht. Dat licht vervulde het gehele lichaam en onthulde de gehele inwendige toestand en alle subtiële processen. Hij zag al diezelfde dingen, die je kunt lezen in zijn boek.

INLEIDENDE VERHANDELINGEN

Voordat ik inga op de *kosha's*, zijn de volgende korte beschrijvingen van begrippen noodzakelijk.

Het onderwerp van deze lezing is: hoe kan men *jivatman*, de individuele ziel, verhuld door de combinatie van drie lichamen, realiseren? Daartoe is het nodig het lichaam in al zijn aspecten alsook de bezitter van het lichaam te beschrijven.

Dat wat 'ik' of 'mij' wordt genoemd, bestaat feitelijk uit het aggregaat van twee *tattvas* (beginselen): *Jada*, of inerte materie, en *chetana*, of bewustzijn. Bewustzijn verblijft in de materie, het is erin verborgen. De verblijfplaats van het bewuste *Atman* is dit lichaam, gevormd uit stoffelijke elementen, en dit wordt vergeleken met een kasteel. Dit kasteel bestaat uit drie delen: het fysieke lichaam, het astrale lichaam en het causale lichaam.

Het fysieke of grofstoffelijke lichaam is de hoofdpoot waardoor men de ziel kan bereiken. Het bestaat uit twee delen: het grovere deel heet *annamaya kosha* (voedselomhulling) en het andere heet *pranamaya kosha* (vitale omhulling). Te samen bieden ze *jivatman*, de heer van het kasteel, diensten aan in het grofstoffelijke gebied. Het fysieke lichaam ontleent zijn kracht aan een ander lichaam dat in het fysiek lichaam zit: *sukshma sharira*, het ijle of astrale lichaam en bestaat uit een uiterst fijn dampachtig element en doordringt het gehele fysieke lichaam.

Het astrale lichaam is de bestuurder van het fysieke lichaam en drijft alle handelingen van het fysieke lichaam aan. In dit aandrijven zijn twee soorten energie: kennis en handeling, die met elkaar verknoot zijn. Hiermee ontstaat er een kracht, die we kennen als het aspect 'leven'. Het is door dit leven dat het fysieke lichaam in leven blijft en al zijn functies verricht. Het astrale lichaam heeft ook twee delen: *manomaya kosha*, (verstandslichaam), waarbij de handeling overheerst en *vijnanamaya kosha* (intellect of redelichaam), waarbij kennis overheerst. Het astrale lichaam ontleent zijn kracht aan weer een ander lichaam, *karana-sharira*, het causale lichaam dat het astrale lichaam doordringt en er leven aan schenkt.

Dit causale lichaam is veel fijner of ijler dan het astrale lichaam. Zijn levenskracht verblijft in het *anandamaya kosha* (zaligheidslichaam). Het is als een lichtmassa en toch is het inert. Ook dit lichaam heeft zelf niet het vermogen levenskracht op te wekken. Zo zijn dus deze drie delen van het kasteel der ziel volslagen inert in vergelijking met het bewuste *jivatman*. Het is door de associatie met dit bewuste *jivatman*, dat het aggregaat van de vijf omhullingen bewust blijkt te zijn.

Citta, zuivere denkstof, en *Ahamkara*, ego, ik, zijn twee delen van *anandamaya kosha*. In *Citta* overheerst kennis. *Ahamkara*, waarin handeling overheerst, leidt beide soorten energie uit *anandamaya kosha* in de vorm van *sukshma prana* of ijle, vitale kracht en belevendigt het astrale lichaam die op zijn beurt het fysieke lichaam belevendigt of activeert.

De methode waarmee men dit kasteel van het lichaam binnengaat en gewaar wordt dat bewuste geest versluierd wordt door onbewuste materie heet *atma vijñana*, de Wetenschap der Ziel of Zelfrealisatie.

1 HET FYSIEKE LICHAAM ANNAMAYAKOSA (VOEDSEL-OMHULLING) EN DE WETENSCHAP DAAROMTRENT

Het fysieke lichaam is geschapen als een prachtige tempel voor de individuele ziel, *jivatman*, precies gelijkend op het hele universum als woning voor *aja*, de Ongeborene, dat hoge en zuivere bewustzijn.

Het belangrijkste doel van het lichaam is, om de mens in staat te stellen *moksa*, bevrijding, te verkrijgen met behulp van dat lichaam. Daarom is het van fundamenteel belang de juiste kennis te hebben omtrent het fysieke lichaam (voedselomhulling) en zijn tien vitale centra.

Moksa of bevrijding is het verkrijgen van de waarachtige kennis van de fundamentele oorzaken van de schepping in plaats van de identificatie met het fysieke lichaam en zijn zinnelijke genietingen.

Om *moksa* te bereiken moet een yogi de ervaring van al zijn lichamen benutten: het fysieke, astrale en het causale lichaam. Het fysieke lichaam is het op de voorgrond tredende, beide anderen bevinden zich in dit grofstoffelijke lichaam.

De anatomische kennis over indeling van het lichaam in zijn delen en functionele stelsels, beschouw ik als bekend zijnde en ga ik hier niet verder op in. Deze kennis dient voornamelijk om de *sadhaka* (leerling) in staat te stellen naar binnen te gaan.

1.1 BINNENGAAN IN ANNAMAYA KOSA (VOEDSEL-OMHULLING = FYSIEKE LICHAAM)

Bij conceptie van eicel en zaadcel betreft de individuele ziel (*Jivatman*) direct het embryo. *Jivatman* gaat binnen als heer met zijn dienaren, de vier- of vijftientig *tattvas* (hoedanigheden). Deze zijn:

- De 8 *prakritis* (oorzaken) - *prakriti* (materie), *mahat* (kosmische denkstof) = *citta* (denkstof) + *buddhi* (rede), *ahamkara* (ik-beginsel), de vijf *tanmatras* (subtiële elementen).
- De 16 *vikaras* (gevolgen) - Vijf *jnanendriyas* (organen van kennis), vijf *karmendriyas* (organen van beweging, handeling), de vijf grovere elementen (*tattvas*), het denkvermogen (verstand; *manas*)

Totaal zijn dit 25 *tattvas* met *mahat* in tweeën gedeeld in *citta* en *buddhi*.

M.b.v. deze *tattvas* groeit de foetus krachtens *jiva*, het bewustzijn. Zonder *jiva* kunnen de inerte elementen geen enkele functie uitoefenen. Het causale en het astrale lichaam hebben het vermogen van uitzetten en samentrekken en nemen zo de vorm aan van het fysieke lichaam, waarin ze huizen. Op deze wijze ontwikkelt het voedselomhulsel in de vorm van de foetus zich verder. Na geboorte ontwikkelt het kind door opname van voedsel, dat door de drie *gunas* (*sattva* – zuiverheid; *rajas* – drift, hartstocht;

tamas – inertie) wordt beïnvloed. De *guna* die in het voedsel overheerst, zal ook in het lichaam tot uitdrukking komen. Hoe meer *sattvisch* voedsel, des te meer het lichaam *sattvisch* wordt.

Het principe bij de ontwikkeling van het lichaam is dat de ijle elementen de grovere doordringen:

- Alle objecten ter wereld, worden doordrongen door de vijf grove elementen (*akasa* – ether; *vayu* – lucht; *tejas* – (vuur); *jala* – water; *prithivi* (aarde).
- Deze worden op hun beurt doordrongen door de vijf *tanmatras* (subtiële elementen).
- Deze komen weer voort uit *ahamkara* (ik-beginsel).
- Deze ontstaat uit *mahat* (kosmisch bewustzijn).
- *Mahat* veronderstelt het evenwicht tussen de drie *gunas* (*sattva*, *rajas*, *tamas*): *prakriti*
- Deze wordt doordrongen door het allersubtielste: *Brahman* (het Absolute)

En zo is dus elk grover lichaam afhankelijk van zijn vijf innerlijke ijle lichamen of omhullingen. Misschien zijn deze begrippen voor de westerse lezer enigszins gecompliceerd, maar bieden een mogelijkheid om de subtiële processen van het leven zelf te begrijpen. De grovere aspecten van het stoffelijk leven zijn eigenlijk secundaire aspecten van iets subtiels dat er eerder, tevoren reeds was.

Er zijn acht centra van vitale energie in het lichaam verdeeld over de ruggegraat in het ruggemerg, de *chakras*. Deze staan in verbinding met de drie voornaamste energie-kanalen (*nadis*) in het ruggemerg, de *ida*, *pingala* en *sushumna*. Zowel de *chakras* als de *nadis* zijn subtiële energie-structuren, die zonder speciale meditatie, niet waargenomen worden.

In de onderste *chakra muladhara*, gelegen boven de anus en onder het geslachtsorgaan, ligt de *kundalini* opgeslagen, de mystieke kracht in het lichaam. Deze oerenergie wenst verenigd te worden met *shiva loka*, de wereld van het absolute via de *brahmarandra*, de kruin van het hoofd. Bij het ontwaken van de *kundalini* door meditatie, beweegt ze zich omhoog door de *sushumna* en verlicht ze drie *nadis*: *vajra*, *chitrni*, en in het midden daarvan *brahma nadi*. Kennis kan dan worden verkregen van *chakras* door aanschouwing hiervan. Bij het wekken van *kundalini* beweegt ze zich met een sissend geluid door deze drie *nadis* en brengt de leerling tot verlichting.

Volgens de eigen ervaring van Yogeshvarananda ontstaat er een licht in de streek van het ruggemerg bij het ontwaken van *kundalini*. Dit ontwaken wordt teweeg gebracht door loutering, oefening en wilskracht, en dat licht is *kundalini*. Bij dat licht kunt U, tijdens meditatie, alle inwendige delen zien van deze goddelijke stad (*ayodhya*), het lichaam. Met behulp van dit licht moet U *annamaya kosha* (voedselomhulling) binnengaan. U zult versteld staan over de vaardigheid en intelligentie van de Goddelijke Bouwheer, *Visvakarma*.

Middels het lichaam voert *jiva* handelingen uit en dragen deze vrucht op drie wijzen: *jati* (klasse), *ayu* (leven) en *bhoga* (genot). Alle handelingen brengen gevolgen voort en deze zijn plezierig of onaangenaam al naar gelang de deugd en ondeugd van de daden, veroorzaakt door de *klesas* (afflicties) en opgeslagen als *karma*. Kennis van het lichaam wordt verkregen middels beoefening van *asanas* en *pranayama*. Door *pranayama* wordt de sluier van de *klesas* vernietigd door *sattva* en dan komt het denken tot rust.

Om tot Zelfrealisatie te komen is het nodig tot heel fijn onderscheidingsvermogen te komen tussen *prakriti*, materie, en *Purusha*, Ziel, de twee grote beginselen, die bestaan in dit grove, fysieke lichaam. Hiertoe zijn de *samadhis* (meditatieve staten) van Maharishi Patanjali beslist nodig.

1.2 HET SCOUWEN VAN DE CAKRAS

Met het ontwaakte innerlijke goddelijke licht kunnen de subtiele centra, de *chakras*, geschouwd worden van *muladhara* tot *sahasrara*. Bedenk hierbij dat elke *chakra* stoelt op *sushumna*, die zich bevindt in de ruggesgraat in de vorm van subtiele zintuiglijke en motorische zenuwen. Deze twee soorten zenuwen hebben zich gebundeld in de streek van de voornaamste zenuwcentra van het lichaam, die als *chakras* optreden.

Per *chakra* geef ik hierna een korte beschrijving van eigenschappen en eventuele relatie met andere subtiele lichamen en organen zoals die in het algemeen in meditatie gezien wordt. Echter de waarachtige kennis van de *chakras* ligt in de ervaring zelf en niet in mentale bewoordingen en beschrijvingen en wordt de *sadhaka* aangemoedigd om deze realiteit door eigen meditatieve visie tot leven te brengen.

1. Muladhara chakra

Het zien van de *muladhara* geeft een beeld van de streek van de anus tot de dikke darm, dichtbij de coccyx (stuit) en heeft de vorm van een slurf. Daarom wordt deze *chakra* ook wel *ganesha chakra* genoemd. In deze buurt ziet men rechtstreeks de functies van *apana*, die de werkingen van afvalstoffen lozen en urineren beheersen. Het element *prithivi* (aarde) overheerst in deze *chakra*, evenals de rode kleur. Volgens de *tantra* heeft de *chakra* de vorm van 4 bloembladen.

2. Svadhishtana chakra

Is gelegen voor de ruggesgraat ongeveer een duim boven de *muladhara*, in de buurt van de blaas en het rectum, waar *sukra kosha*, de zaadklier, ligt. Bij de vrouw in de buurt van de baarmoeder. Volgens de *tantra* heeft het zes bloembladen. Dit *chakra* glanst in de streek van de genitaliën. Er schijnt een damp op te stijgen vanuit dit centrum, die het hele lichaam doordringt en vrede schenkt. Het element water overheerst en staat specifiek in verband met slijm, semen en andere lichaamsvochten. Door meditatie op deze *chakra* beoefent men *brahmacharya*, celibaat, om de wellustige verlangens de baas te worden.

3. Manipura chakra

Ook wel zonnevlecht of navelplexus genoemd. Een zeer belangrijk centrum, gelegen vóór de ruggesgraat in de navelstreek. Duizenden zenuwen komen hier bijeen, waardoor een wielvormig centrum wordt

gevormd. Volgens de *tantra* heeft dit *chakra* tien bladen. Het wordt overheerst door het element vuur en ziet eruit als een zonneschijf met stralen rondom. Meditatie op dit centrum, de navelschijf, geeft kennis omtrent het hele lichaam (Y.S. II-29).

Uit de naam blijkt hoe belangrijk dit centrum is: *mani* = juweel; *pura* = stad, dus de stad van kostbaarheden.

Dit centrum heeft te maken met de vertering en assimilatie van voedsel en controleert de werking van de maag, lever, pancreas en de darmen als ook de bloedsomloop in deze streek.

Door de wil te richten op dit centrum, openbaart zich het ongemanifesteerde aspect van geluid, *para*. Dus je mediteert op het *para*-geluid in de navel. *Pasyanti* is het aspect van geluid in het hart, *madhyama* in de keel en *vaikhari* is de klank die de tong maakt bij het spreken.

4. Surya chakra

Ligt iets boven de navel aan de rechterkant van de lever, overheerst eveneens door het element vuur. Het ligt in werkingsgebied van *samanapрана*, tussen hart en navel en bevordert met behulp van *samana* de spijsvertering. De vorm van dit *chakra* is een kleine zonneschijf.

5. Candra chakra

Dit *chakra* ligt links, even boven de navel in de streek van pancreas en milt. Hierbij is de pancreassap kenmerkend voor de *maan*chakra. Het bevordert eveneens de spijsvertering, waarbij de spijsbrei vermengd wordt met maagsap, gal en het vocht uit de twaalfvingerige darm.

Bij het schouwen in meditatie ziet u het ontstaan en verdeling van deze sappen als ook hoe deze maanschijf het subtiele voedsel schenkt aan hart en andere organen van het lichaam.

6. Anahata chakra

Bevindt zich in de hartstreek in de borstkast, tussen de longen. Het ligt in een kleine holle ruimte en is zo groot als de top van een pink of een kleine witte druif. Dit subtiele hart is de woonplaats van jivatman, de individuele ziel en ook van het innerlijke orgaan *antahkarana: citta* (denkstof) en ego (het ik)

In dit *chakra* overheerst het element lucht. Bij het schouwen ziet men dat deze *chakra* is opgebouwd van de buitenste naar de binnenste sferen: 1. *Brahman*, 2. ijle *prakriti*, 3. Subtiel *prana*, 4. *Ahamkara* (ik-beginsel), 5. *Citta*, waarin zich de verblijfplaats van het Atman bevindt. Deze sferen zijn van verschillende kleur en ze stralen. Hier realiseert men *Atman* en *Paramatman*, de enige twee beginselen van bewustzijn!

7. Vishuddha chakra

Deze *chakra* ligt boven het hart, in de buurt van de keel, dicht bij de schildklier en binnen in de luchtpijp. Het is wit van binnen en hemelsblauw van buiten, is halvemaanvormig en wordt beheerst door *akasa tattva*, het element ether. Het ongemanifesteerde geluid, *para*, dat opstijgt van het navel-centrum, wordt manifest in de vorm van *vaikhari* in *vishuddha cakra*. Hier ontstaan de zeven *svaras*, de tonen van het octaaf, die de basis vormen van de muziek.

Het element lucht overheerst in deze *chakra*.

8. Ajna chakra

Deze *chakra* is gelegen tussen de wenkbrauwen in de buurt van de voorhoofdsholte en het zeebeen in de schedel. Hier bevinden zich twee klieren, die eruit zien als bruine korreltjes zand. Bij meditatie hierop verschijnt er een licht die men naar oneindige verten kan richten en op die wijze objecten leert kennen die zeer ver weg zijn.

Door *samyama* te doen op de *ajna chakra* verkrijgt men goddelijke vermogens, waarmee men elk verlangen in vervulling doet gaan. Daarom heet dit krachtmiddelpunt *ajna cakra*: centrum van het goddelijk bevel. *Samkalpa* (wilskracht), die als bevel door dit centrum gaat, wordt zo krachtig dat geen macht ter wereld dit ongedaan of onwerkzaam kan maken.

De drie *nadis*, *ida*, *pingala* en *sushumna* verenigen zich tussen de wenkbrauwen. Dit punt wordt het Oog van *Shiva* of het oog van Wijsheid genoemd. Deze drie *nadis* eindigen vlak bij *brahmarandhra*, de bovenste holte in de schedel, een weinig boven het midden tussen de wenkbrauwen. Pas als een *sadhaka* bedreven is in meditatie op *ajna chakra*, kan hij *sahasrara* binnengaan. Het is net alsof je eerst het examen aflegt in de *ajna chakra* voordat je toegelaten wordt tot de universiteit *sahasrara*.

Meer gedetailleerde kennis over de werking van *ajna chakra* vindt je in het deel *vijnanamayakosha* (niet in deze presentatie)

Hiermee zijn de *chakras* in het kort beschreven, gebaseerd op de vedische hymne: *ashta cakra nava dvara*, acht centra, en negen poorten. Het is hierbij wel goed te realiseren dat de voornaamste bron van de *chakras* gelegen is in *sushumna* in het ruggemerg, en dat deze zeer subtiel en klein is. De *chakras* verlichten en beïnvloeden de corresponderende fysieke centra, zoals:

- Het licht van *muladhara cakra* verlicht de anus, de endeldarm en het benedengedeelte van de dikke darm;
- Het licht van *svadhishtana cakra* verlicht de genitaliën, gelegen aan de wortel van het voortplantingsorgaan;
- Het licht van *manipura cakra* verlicht de groep van zenuwen van de dunne darm;
- Het licht van *surya cakra* en *chandra cakra* verlichten het gebied van lever en milt;
- Het licht van *anahata cakra* verlicht het hart;
- Het licht van *vishuddha cakra* verlicht de keel;
- Het licht van *ajna cakra* verlicht het gebied tussen de wenkbrauwen.

De wetenschap van het functioneren van de *pranas* (vitale lucht) wordt ook onthuld in het licht van deze *cakras*.

Behalve deze acht *chakras* zijn in andere geschriften nog andere genoemd: *sahasrara*, *soma*, *lalana* en *manash chakra*. Volgens de heilige boeken en de ervaring van Yogeshvarananda zelf maken deze *chakras* deel uit van *Brahmarandra*, waarin zich het astrale lichaam bevindt, dat bestaat uit de vijf subtiele elementen en bevat de *manomaya* en *vijnanamaya koshas*.

De ervaringen betreffende de *chakras*, culmineert in *sahasrara*, dat als het ware de kroon op deze *chakras* zet. Dit is ook bekend als de tiende poort of *brahmarandra*, de grot van *Brahman*.

Sahasrara

Deze chakra bevindt zich in een kleine holte in het midden van het bovenste deel van het hoofd in de vorm van een grote hoeveelheid licht. Hier schijnt het licht van zeventien stralende *tattvas*, de beginselen van de *manomayo-* en *vijnanamaya kosha*. De duizenden hersenkronkels, die door dit licht verlicht worden zien eruit als de glanzende bloembladen van een lotus. Daarom heet dit glanzende middelpunt van *vijnanamayakosha*: *sahasrara*, de duizendbladige lotus.

De *brahmarandra* wordt ook wel het kantoor van de ziel genoemd, waar de individuele en universele kennis wordt verkregen en de vruchten van *karmas* worden genoten.

Zoals in de heilige boeken is aangegeven verkrijgt men bijzondere vermogens, de *siddhis*, met de opgedane ervaringen door beheersing van dit centrum, *sahasrara*:

- *Ishattva*, het creatieve vermogen;
- *Vashitva*, het vermogen om heel klein te worden;
- *Mahima*, het vermogen om heel groot te worden;
- *Laghima*, het vermogen om licht van gewicht te worden;
- *Garima*, het vermogen van zwaarte;
- *Prapti*, het vermogen overal heen te gaan (te zijn – elke plaats te bereiken);
- *Ishatva*, het creatieve vermogen
- *Vashitva*, het vermogen allen te bevelen

Dit zijn de acht (?) *siddhis*; er zijn ook *riddhis*, of geringere *siddhis*.

Als de *yogi* zich kan vrijmaken van gehechtheid aan dergelijke vermogens, kan hij de kenner worden van het Allerhoogste en de ziener van de drie perioden van de tijd.

En verder kan hij zich alleen al door zijn wil door de hele wereld heen bewegen. Hij kan alle kennis omtrent de wereld verwerven. Zo wordt dit verklaard in de *Chandogya-* en *Brhadaranyaka Upanishads*.