

Wetenschap van de ziel

Shri Yogacharya Ajita
(Philippe Barbier)

Ontdek eindelijk je Zelf, de zin van het leven en de weg naar het paradijs. Dit boeiend werk is een duidelijke gids voor elke serieuze Yoga beoefenaar, die Yoga wil beoefenen op een systematische wijze, met kennis van zaken, om tot Verlichting, Zelfrealisatie en Bevrijding te komen.

Dank

Uit dankbaarheid voor de inspiratie van Swami Yogeshvarananda Sarasvati heb ik dit boek ook “Wetenschap van de Ziel” genoemd, naar zijn baanbrekend, doch zeer moeilijk te lezen werk.

Ook mijn leerlingen wil ik graag danken voor hun voortdurende vraag sinds 1984 naar een geschreven versie van mijn interpretatie van dat boek. Uit medelijden voor hun behoefte heb ik dit werk volbracht. En natuurlijk ook omdat mijn vrouw Lida mij al vele jaren smeekt om dit te doen.

Ten slotte moet ik ook de God Ganesha danken voor zijn steun. Zonder hem zou ik de kracht niet gehad hebben om dit boek te schrijven.

Shri Yogacharya Ajita

(Philippe Barbier)

Directeur

Het Raja Yoga Instituut

Vertegenwoordiger van de Internationale Yoga Federatie voor Holland

Erelid van de Europese Yoga Alliantie

Speciale Ere Adviseur van de Wereld Yoga Raad

Website: www.xs4all.nl/~rajayoga

E-mail: rajayoga@xs4all.nl

IJpendam,

2 februari 2005

Inhoud

pagina

Dank	2
Inhoud	3
Het onbewuste begin	6
De bewuste zoektocht	17
De Cakra's of energiecentra	17
Het kruincentrum	19
De maanpoort	24
Het voorhoofd centrum	26
Het keelcentrum	32
Het hartcentrum	37
Het navelcentrum	43
Het heiligbeencentrum	48
Het stuitcentrum	52
De zeven belangrijke of primaire Cakra's	58
Sharira's of energielichamen	60
Kosha's of omhulsels	61
Annamaya Kosha (voedsel inhoudend omhulsel)	62
Pranamaya Kosha (het vitaal omhulsel)	64
Algemene beschrijving van Prana of subtiële energie	64
Soorten Prana's aanwezig in Pranamaya Kosha	66
De functies van Pranamaya Kosha, het vitale omhulsel	70
Wederzijdse betrekking tussen het denken, de subtiële energie en het grove lichaam	72
Manomaya Kosha (het denk omhulsel) en onze kennis ervan	73
Antahkarana Chatushtaya, het viervoudig innerlijk orgaan	74
De betekenis van Antahkarana	76
Antahkarana is de zetel van alle ervaringen en realisaties	76
De opvatting van de heilige boeken	76
Manas, het eerste onderdeel van Antahkarana	78
Buddhi, het tweede onderdeel van Antahkarana	82
Ahamkara, het derde onderdeel van Antahkarana	86
Het vierde onderdeel van Antahkarana, Citta	89
Lichamelijke Antahkarana	92
De onderdelen van Antahkarana en hun analyse	95
De betrekkingen van de Vritti's	100
Nidra (slaap)	100

Smrti (geheugen)	103
Verklaring van de Buddhi Vritti's	105
De Vritti's van Manas	106
De Vritti's van Ahamkara	107
Conclusie over Manomaya Kosha (het mentale omhulsel)	108
Beschrijving van Brahmarandhra (de holte van Brahman)	110
De betrekking van Brahmarandhra tot het fysieke lichaam	110
De visie van Brahmarandhra door het ingaan naar binnen	114
Het schouwen van de functie van Brahmarandhra	115
Vaststellen van de positie van Brahmarandhra	117
De volgorde v.innerlijke visie v.functies v.Karmendriya's	120
Het orgaan van uitscheiding	120
Het voortplantingsorgaan	120
Het orgaan van de voortbeweging	121
De handen	121
Het spraakorgaan	122
De Jnanendriya's	123
Het reukorgaan	123
Het smaakorgaan	123
Het gezichtsorgaan	124
Het tastorgaan	125
Het gehoororgaan	125
Vijnanamaya Kosha (het intellect omhulsel)	127
De kracht van Samyama	127
Is zo'n uit de weg gaan van de hinderpalen juist en redelijk?	130
Realisatie is mogelijk door het Goddelijk Oog	130
De essentiële aard van de vijf grove elementen en de manier om deze te realiseren	131
De realisatie van het grove element aarde	133
Het grove element water	134
Het grove element vuur	136
Het grove element lucht	137
Het grove element ether	138
Het proces waarbij de Tanmatra's (de subtiele elementen) gerealiseerd worden	140
Enkele realisaties betreffende Vijnanamaya Kosha (het intellect omhulsel)	142
Anandamaya Kosha (het zaligheidomhulsel)	143

De bestanddelen van Karana Sharira (het causaal lichaam)	143
De oorsprong van het menselijk leven	144
De plicht van de mens	144
Beschrijving van Atman (Het Zelf)	145
Middel tot genot en bevrijding	147
Verlossing van de slavernij	147
Realisatie van de kleuren en vormen van Citta	148
De realisatie van de tweede wijziging van Citta	149
De realisatie van kennis en handeling	149
Realisatie van allerlei feiten	149
De realisatie van de Samskara's (indrukken)	151
Samskara's en Guna's	152
Onverschilligheid jegens de Samskara's	153
De toestand van opgebrand zijn van de Samskara's	153
Onderzoek naar Ananda (zaligheid)	156
Realisatie van het subtiele en causale lichaam, los van het grof lichaam	157
Individuele slavernij	157
Het vinden van de doorgang in de omhulsels en de lichamen	157
De realisatie van Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen)	160
Viparyaya (onjuiste kennis) en Vikalpa (verbeelding)	161
De logische volgorde van Svarupa Sthiti (essentiële aard)	162
Bhoga (genot)	163
Apavarga (verlossing)	163
Het visoen van Hiranyamaya Kosha (het gouden omhulsel)	165
De ervaring van "ik-ben"	165
Het energieke zoeken naar de wereld van het geestelijke	166
Abhaya Dhama (het oord waar geen vrees bestaat)	166
Niet door vorm gebonden schouwen	167
Realisaties betreffende de dood en de hergeboorte	167
Moksha (bevrijding) is het uiteindelijk doel van de gehele Sadhana (beoefening)	170
Besluit	171
Bibliografie	172

Wetenschap van de ziel

Het onbewuste begin

Juni 1955. Heimwee

De stewardess kwam langs met kauwgom. “Voor de pijn in je oren”, zei ze. Het geluid van de vier motoren van het DC 6 vliegtuig was oorverdovend en overstemde haar bijna. Ik slikte de kauwgom. De druk in mijn oren werd dragelijk.

Ik keek naar mijn buurman. Hij sliep, die lieve Mijnheer Rahier. Hij was zo vriendelijk. Toen mijn vader hem had gevraagd of hij mij mee wilde nemen naar België had hij meteen toegestemd. Zijn huis was vlakbij de onze, naar Afrikaanse begrippen: op ongeveer een kilometer afstand. En mijn vader had gehoord dat hij op verlof ging. Vooral het verhaal van mijn slechte gezondheid had hem aangegrepen, denk ik. Nu snurkte hij.

De witte anjers die ik net bij de tussenlanding in Nice gekocht had voor mijn grootmoeder begonnen een beetje te hangen. Mijnheer Rahier had mij het geld voorgeschoten, op mijn verzoek. Ik had net gedaan zoals de andere passagiers, die opgewonden tussen de bloemenstalletjes van het vliegveld liepen en elkaar toeschreeuwden voor wie ze allemaal bloemen kochten. Ik moest anjers hebben voor mijn grootmoeder, al kende ik dat hele mens niet eens. En blijkbaar vonden koloniale anjers toen iets uitzonderlijks.

Straks zou het vliegtuig landen op het vliegveld van Melsbroek, bij Brussel. Congo was nu wel heel ver achter ons.

Mijn pappy en mammy hadden mij in Zani tot aan de stationwagon van Mijnheer Rahier gebracht en daar vaarwel gezegd. Ik moest veel groeten doen aan de hele familie in Europa. Mijn twee zusjes en mijn broer waren op school in Watsa, op 100 km afstand. Het waren dus alleen mijn ouders

die naar mij wuifden, toen de auto wegreed. De autorit naar het vliegveld van Juba in Soedan was lang geweest. De stoffige wegen waren slecht. En niemand had mij gelooft toen ik die zwarte panter zag liggen op een tak van een boom. Het was een mooi beest en hij keek verveeld naar onze voorbij rijdende auto. Een poot hing sloom maar beneden.

Er klonken kreten in het vliegtuig. Mensen renden naar de patrijspoorten. “De lichtjes van Brussel!” riep er eentje. Wat een heerlijk gevoel kreeg ik bij die opwinding. Eindelijk kwamen we aan bij onze eindbestemming. En dat wilde ik ook. Thuis komen. Terug thuis komen. Hetzelfde gevoel had ik de eerste keer gekregen toen mijn ouders het met mij hadden over “Putu”, de naam voor België in het Bangala.

“Wat is er toch met je?” hadden ze mij gevraagd. “We begrijpen er niets van. Je wilt niet eten, je bent zo mager en steeds ziek. Wil je misschien terug naar Putu?” De manier waarop ze “Putu” zeiden was net alsof ze het over de hemel hadden. En dat gevoel trok me. Eindelijk licht in de tunnel. “Ja”, had ik gezegd met een zucht, “Ik wil naar Putu.” Ik was zeven.

Herken je dat gevoel van heimwee naar huis?

Iedereen heeft het, ontdekte ik later. Het zit gewoon diep in ons hart verborgen. Het is verbonden aan de herinnering van lang vervlogen tijden, toen we in het paradijs leefden, denk ik.

Veertien maanden ben ik toen door mijn oom en tante opgevangen. Zij gaven mij zoveel liefde dat ik langzaam herstelde. Zij was vroom en uitermate gedisciplineerd. Zij maakte van mij een gelovige. Ik voelde dat dit de weg was, die ik moest bewandelen.

1960. Breuk met de kerk.

In dat jaar heb ik mijn zondags kerkbezoek gestaakt. Ik was toen dertien. Mijn vader was erg boos en mijn moeder zei dat ik in de hel zou komen. Maar op mijn verweer konden zij niets inbrengen. Ik vertelde hen dat ik genoeg had van het kerkbezoek, want de mensen luisterden niet naar de pastoor, ze keken alleen wat voor hoedje anderen hadden en fluisterden stiekem onder elkaar tijdens de preek. Trouwens de pastoor bracht wel

altijd mooie verhalen, maar het kwam niet uit zijn hart. Zijn woorden klonken hol. Ik had geen enkel vertrouwen in de man. De week daarop ging niemand van ons gezin nog naar de kerk.

1963. Licht uit een Yoga boek.

Na enkele jaren vacuüm op spiritueel vlak voelde ik toch weer een religieuze behoefte in mij opkomen. Veel boekwinkels en bibliotheken liep ik af. Op een dag kwam ik thuis met een klein boekje over Yoga. Ik begreep er eigenlijk niets van, maar ik bleef erin lezen. Op een dag lag het boekje open op mijn bureautje aan de wand. Mijn slaapkamer was stil en ik nam plaats op de stoel. “Wat een moeilijke woorden allemaal” dacht ik. De bladzijde met de diverse Sanskriet namen die de acht stappen van Yoga aangeven begonnen toen te stralen. Er kwam gewoon licht uit het boek! Een mooi wit licht, zo zacht dat ik er zelfs niet van schrok. Mijn beoefening van Yoga is toen begonnen. Het was alsof ik weer thuis kwam. Mijn verstand kon het nog niet vertalen, maar mijn hart had het herkend.

1966. Zelfmoord.

Mijn grote gevoeligheid bracht mij in de problemen. Wat ik belangrijk vond, waar mijn hart naar uitging en dat wat de omgeving mij oplegde klopte niet. De innerlijke strijd was te groot. De grote levensvragen hielden mij bezig: Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Wat is de zin van het leven? Huisgenoten, vrienden en kennissen op school vonden mij gek. Doe normaal, pas je aan en leef net zo oppervlakkig als wij, was eigenlijk de boodschap. De tegenstelling tussen wat ik voelde en wat ik dagelijks beleefde werd onoverbrugbaar. Ik walgde steeds meer van het leven. In het gezin waren vader en moeder druk bezig allebei geld te verdienen. Thuis moesten zij hun aandacht tussen vier kinderen verdelen. De meisjes kregen voorrang. Ik was op mezelf aangewezen. Op school had ik een nieuwe taal, het Nederlands, moeten aanleren in plaats van mijn geliefde moedertaal Frans. De informatieverwerking bleef daardoor moeilijk. Ik begreep de leraren dikwijls amper. De gewelddadige

en kunstmatige aanpak van het onderwijssysteem maakten mij ook ziek. Keer op keer en steeds vaker kreeg ik verschrikkelijk slechte cijfers.

Thuis werd er met mokerslagen op gereageerd. Ik deed steeds minder en zakte weg. Niemand lette op mij. Ik zag de zin van dit alles totaal niet in. Ik had schoon genoeg van het leven.

Op een woensdagmiddag van maart kwam ik helemaal verslagen van school. Voor Wiskunde had ik wederom een 2 op 10 gekregen. Er was niemand thuis. Ik ging naar boven. In de badkamer haalde ik een handvol valium pilletjes, de rest van een verpakking, en slikte die met een beetje water. Ik ging rustig in bed liggen. Ik was klaar met het leven. Zachtjes voelde ik de slaap opkomen. Heerlijk.

Ik werd in het ziekenhuis wakker met een sonde in mijn mond en in mijn penis. Vervelend.

Mijn broer had mij net op tijd gered en de ambulance gebeld. Mijn maag was meteen doorgespoeld.

Mijn moeder kwam mij opzoeken, maar ik wilde haar niet begroeten. Waarom lette zij nu wel plotseling op mij en vroeger niet? Omdat ik zelfmoord gepleegd had? Belachelijk!

Ik moest toen in therapie bij een neuropsychiater. Voor mijn levensmoeheid had hij wel een oplossing. Hij zei gewoon: "Jij bent een gevaar voor de maatschappij. Als je je gedrag niet verandert laat ik je elektroshocks geven. Wat wil je?" Met hem was ik dus ook snel klaar.

Gelukkig besepte ik wat later dat ik vrij kon kiezen: het leven afbreken of er echt tegen aan gaan. Waarom ik voor het laatste koos is nog steeds onduidelijk. In elk geval grifte ik de tekst "Ik ben vrij om te kiezen voor de dood of voor het leven" in het hout van het hoofdeind van mijn bed. Dat gaf mij een overweldigend gevoel van macht. Ik had een fundament van eerlijkheid gevonden: de beide kanten van een probleem moet ik bekijken en niet alleen één kant.

Een maand later had ik het lef om mij in te schrijven voor een cursus valschermspringen van twee weken in Schaffen. Daar sprong ik 5 maal en haalde mijn burgerbrevet. Ik was eruit. Mijn ego was weer onder controle.

1966. Het failliet van de filosofie

Bij een werkvergadering van het laatste jaar van de middelbare school gaf een gastdocent, een Jezuïet, die Professor was in de Filosofie, een lezing over het leven. Ik kon het niet laten hem voor te leggen, wat mij zo bezig hield. “Wat is de zin van het leven?” vroeg ik hem.

Zijn antwoord was, ik zal het nooit vergeten: “Dat weet niemand.”

1969. Eerste uittreding

Het was op een nacht in de maand juni. 's Anderendaags was het examen Economische Aardrijkskunde van mijn opleiding specialisatie Marktenstudie en Distributie in Gent. Ik was helemaal verdiept in de stof. Mijn zolderkamertje – mijn kot, zoals wij dat noemen - was donker. Alleen mijn bureaulamp scheen op mijn boeken. Een grote fles Coca Cola stond op de grond naast mij. Af en toe nam ik er een slok uit om wakker te blijven. Ik was moe.

Ik keek naar mijn hand, die op mijn blocnote rustte. Plotseling zag ik die hand 50 cm verder weg. Ik was uit mijn lichaam getreden! Leuk! Ik keek van boven naar beneden naar mijn lichaam die aan mijn bureau zat. Maar wat vreemd, ik kon mijn hand niet meer bewegen. Toch even een inspanning en ja hoor, ik kwam terug in mijn lichaam en ik kon mijn hand bewegen! Grappig. Even herhalen. Zo ben ik een aantal keren uitgetreden die nacht alsof het een spel was.

Ik heb toen begrepen dat ik ook buiten mijn lichaam kon leven.

1971. Legerdienst bij de Paracommando's

Al was ik tener en zwak ik moest bij de elite troepen. Niet verstandig, riep mijn omgeving. En toen ik daarbij ook nog eens officier wilde zijn, verklaarde iedereen mij voor gek.

Dat het mij toch allemaal lukte heb ik te danken aan Yoga. Met name aan de systematische beoefening van ontspanning na elke inspanning, waardoor ik telkens weer op krachten kon komen. Op een gegeven ogenblik heb ik gerealiseerd dat de mogelijkheden van mijn fysiek lichaam

door deze aanpak welhaast onbeperkt waren en vooral afhankelijk waren van mijn geestelijke instelling.

Na een kort verblijf bij het derde bataljon Parachutisten in Lombardsijde kwam ik terug in Flawinne, nu als pelotonsoverste bij het tweede Commando. Al kreeg ik het zwakste peloton van de derde compagnie, uit mijn 36 rekruten haalden toch 16 mannen, door mijn toedoen, de rode baret na enkele maanden opleiding. Ze droegen mij op handen. Ik straalde. Tegelijk voelde ik dat ik klaar was met het leger.

1972. Marketing specialist

Het maatschappelijk belang dacht ik beter te kunnen dienen door Marketing te studeren. Na mijn studie in Gent, die ik met onderscheiding afsloot, kreeg ik mijn eerste echte baan als marketing adviseur bij Végé in Brussel. Door mijn systematisch vestigingsplaatsonderzoek zorgde ik voor een stevig toekomstperspectief van de discountwinkels. Al snel werd ik voor mijn succes geroemd. De belangrijkste leden van het vrijwillig filiaalbedrijf kwamen eerst in mijn kantoor langs, voordat ze bij mijn baas op bezoek gingen, uiteraard tot zijn grote ergernis. Daarop eiste hij van mij dat ik topografische kaarten zou inkleuren als een kleuter. Hij had mijn zwak punt gevonden: trots. Toen ik hem schriftelijk verzocht iemand anders te zoeken voor dat karwei kon hij mij op staande voet ontslaan voor weigering van bevel.

Ik vond vrij snel een betere baan bij AKZO, waar ik tot 1978 een eervolle product manager was. Ook hier brak de oneerlijkheid van mijn directeur mij op. Steekpenningen waren voor hem gewoon, voor mij niet.

Bij Beecham Products in Amstelveen dacht ik verder inhoud te kunnen geven aan mijn beroep, totdat ik door mijn eigen group product manager bestolen werd. Hij had mijn credit card uit mijn portefeuille gegrist en in Duitsland geprobeerd om deze te verzilveren.

Het duurde slechts drie maanden vóórdat ik merkte dat ik als Marketing/Sales Manager bij Avery in Utrecht door mijn directeur bedrogen werd. Mijn contract lapte hij aan zijn laars. Ik moest mijn functie afstaan in het kader van een reorganisatie. Zo eindigde mijn loopbaan als werknemer in 1981. List en bedrog lag mij niet.

Ik werd toen zelfstandig marketing adviseur.

1974. Tweede uittreding

Mijn toenmalige vrouw en ik reden terug van Brugge naar Brussel, waar we woonden. Onze rode Simca 1000 Rally was een goede wagen en stuurde heel precies. Er was veel verkeer. Toch reden we nog vrij hard, zo'n 120 km per uur. De file auto's strekte zich heel ver uit voor ons en telkens knipperden achterlichten. Telkens moest ik dan maar weer remmen. Een beetje benauwend allemaal.

Plots voelde ik mij uit mijn lichaam komen en opstijgen. Ik bleef zo'n twee meter boven de auto hangen. Leuk, want vandaar uit kon ik de file auto's voor mij tot heel ver duidelijk zien. Een erg veilig gevoel was dat. De herhaaldelijke afremmingen kon ik nu lang op voorhand aan zien komen. De verbinding met mijn lichaam, daar beneden in de auto was gebleven en ik kon rustig blijven sturen, remmen of gas geven. Net alsof ik mijn lichaam van op afstand bediende.

“Schat”, zei ik tegen mijn nietsvermoedende vrouw, “ik ben hier twee meter boven de auto”.

De schrik sloeg haar op het lijf. Zij verzocht mij dringend terug te komen.

“Maar dat is zo makkelijk sturen van hierboven!” probeerde ik mij nog te verweren.

Toen ben ik toch maar terug gekomen. Ik wilde haar niet bang maken.

Maar opnieuw had ik de bevestiging dat er meer was in het leven.

1979. Hoe ik Yoga leraar ben geworden

De herinnering aan het aangenaam gevoel tijdens mijn Yoga beoefening van jaren geleden kwam weer in mij op. Ik ging op zoek naar een leraar.

In Amstelveen vond ik er eentje. Afspraak geregeld. Ik was op tijd en mocht meedoen aan de les. Heerlijk. Alles verliep vrij goed. De oefeningen waren makkelijk. Na afloop vroeg de lerares mij toch maar niet meer te komen op haar les. “Hoezo”, vroeg ik, “heb ik iets fout gedaan?”

“Neen, integendeel” antwoordde zij, “Je bent veel verder in Yoga en je stoort mijn les. Je bent te aanwezig en de mensen zijn geneigd eerder naar jou te kijken dan naar mij. Je moet zelf les gaan geven.” Maar dat was niet mijn bedoeling. Ik wou alleen dat heerlijk gevoel van Yoga terug vinden. Dan maar een andere leraar zoeken.

In Maarssen, bij een vrouw, die ook gym gaf, een nieuwe afspraak geregeld. Zij ontving mij hartelijk. Middelbare leeftijd, volslank en toch sportief. Kopje thee. We praatten en al gauw zei ze mij: “Eigenlijk moet ik bij jou op les. Je weet er veel meer van dan ik.”

“Maar dat wil ik niet. Laat mij alsjeblieft gewoon les volgen.”

“Nee, liever niet. Je moet zelf les geven.”

Ik ging bedroefd naar huis. Alweer een teleurstelling.

Een tijdje later zag ik een advertentie in de buurtkrant: “Yoga leraar gevraagd in het buurthuis.” Een stemmetje in mij zei: “Is het niet het moment om nu te geven in plaats van te krijgen?” Ik greep de telefoon en belde de voorzitter van de buurtvereniging Fazantenkamp van Maarssenbroek.

Hij kwam bij me thuis om kennis te maken en vond het geen bezwaar dat ik geen formele opleiding had genoten. Enkele weken later gaf ik mijn eerste Yoga les. Dat was de mooiste dag van mijn leven. Na afloop wilde ik de leerlingen zelfs betalen voor hetgeen ik had mee mogen maken.

Ik had de weg naar huis terug gevonden.

1980. Swami Yoga Anand

Sedert een jaar gaf ik Yogales. Heerlijk. Op een dag kwam ik thuis en mijn vrouw vertelde mij dat iemand gebeld had over een Swami. Die moest ik ontvangen of zoiets. Later bleek het om een Nederlander te gaan, die Swami Yoga Anand uit Katmandu (Nepal) naar Nederland had uitgenodigd, maar op het laatste ogenblik verhinderd was. Of ik hem kon helpen?

O K, dat voelde goed.

Een week later kreeg ik een brief van de Swami met veel dank. Tegelijk vroeg hij of ik mijn handtekening wilde zetten onder een document, waarmee hij een visum kon krijgen. Ik moest borg staan voor zijn persoon. Zonder aarzelen zette ik mijn handtekening. Dat was meteen ook de reden voor de eerste grote ruzie die ik had met mijn toenmalige vrouw. Hoe ik het in mijn hoofd haalde om financieel borg te staan voor een wildvreemde buitenlander! Was ik misschien gek geworden? Zoiets doe je toch niet als je goed bij je verstand bent.

Ik hield voet bij stuk. Zij was laaiend.

De Swami kwam en ons huwelijk liep op de klippen.

1981. De gehangene

‘Het was een lange weg met bomen en huizen eromheen. Ik liep rustig verder. In de verte aan de linker kant van de weg zag ik iets vreemds. Het leek wel een man, die aan zijn voeten opgehangen was aan een galg. Ik kwam dichterbij en zag tot mijn afgrijzen dat die persoon gevild was. Ter hoogte van de enkels was met een mes rond om het been gesneden. De huid was vandaar naar beneden gestroopt, tot over het hoofd heen. Ik kon het gezicht van die persoon niet zien door de lappen vel, die hingen. Het was een afschuwelijk gezicht, zo’n bloederig lichaam.

Uit nieuwsgierigheid hief ik de vellen op die voor het gezicht van die persoon hingen. Misschien was hij nog levend!

En ja hoor, hij leek nog te leven. Maar dat gezicht kende ik goed. Het was mijn gezicht.

Ik schrok hevig en werd wakker.’

Pas veel later begreep ik de betekenis van deze droom toen ik tarotkaarten bestudeerde. De gehangene is de kluizenaar, die alles omgekeerd ziet. In plaats van de inspanning vind hij de ontspanning van de totale aanvaarding belangrijker. De kluizenaar heeft de berg beklommen, om God te vinden; de gehangene is God die de berg afdaald om hem te ontmoeten.

1982. Betrokkenheid en verantwoording

De Falkland oorlog woedde volop. Aan de ene kant Admiraal Galtieri die de Argentijnen de Falkland eilanden groep beloofd had, aan de andere kant Margareth Thatcher, die de Britten leidde in de herovering van die nietsbetekenende eilanden op de Argentijnen. Groot gevaar dreigde want de Argentijnen hadden de Russen al ter hulp geroepen. Een derde wereldoorlog was heel nabij, wist ik.

Regelmatig zat ik in meditatie en riep de beide protagonisten in gedachten op tot vrede. Vooral Thatcher was een taaie. Zij was moeilijk te vermurwen. “Vrede, vrede!” riep ik haar telkens mentaal toe. Ze reageerde amper. Ik bleef het maar herhalen. Galtieri was ook niet voor de poes, maar bij hem voelde ik twijfel.

's Nachts kreeg ik toen een droom.

'Ik werd voorgeleid, als op een rechtbank. Twee mannen zaten in een zitkuil. Ik moest tegenover hen plaats nemen. Ze zeiden niets. Ze droegen lange witte gewaden en hadden een gerimpeld, oud gezicht. De ene zag er Oosters uit en de andere, de baas ogenschijnlijk, leek heel erg op Ronald Reagan. Zij keken naar mij. Maar zij keken niet normaal, zij keken recht in mijn ogen. Opmerkelijk was daarbij dat ze niet eens knipperden met de ogen. Zij keken dwars door mij heen, onderzochten mij tot in het diepste van mijn wezen. Ik voelde mij heel erg ongemakkelijk. Hun aanhoudende, priemende blik maakte mij kwaad. Ik ben altijd gevoelig geweest voor grofheid en onbeleefdheid. Dus blikte ik net zo hard terug. Wat zij deden kon ik ook, dacht ik. "Kom maar op!" dacht ik ondertussen. Maar ik kwam er niet doorheen, zo sterk waren ze. En zij reageerden niet eens. Wie zwijgt stemt in, dacht ik. Waarschijnlijk werd ik dus goedgekeurd. Plotseling was de droom over.'

De oorlog werd op het nippetje afgewenteld.

Later zou ik van professor Harry Upadhyay, een Indiase gastdocent, vernemen dat heiligen zich kenmerken door twee dingen: ze knipperen niet met de ogen en ze zweven zo'n tien centimeter boven de grond. Ik had in die droom niet gekeken of ze boven de grond zweefden, maar ik ga er toch vanuit dat ik kennis gemaakt heb met twee heiligen!

1984. Start van mijn Yoga Docentenopleiding

Mijn marketingadviesbureau liep niet meer zo goed. Wat ik ook probeerde, de omzet daalde. Gedurende enkele jaren had ik met succes het financial modelling softwarepakket "Insight" voor IBM mini computers aan grote bedrijven verkocht. De opkomst van de PC zorgde ervoor dat de vraag naar mijn product in elkaar zakte. Ik probeerde van alles om toch maar geld binnen te krijgen.

Op een dag betrapte ik mij erop vooral bezig te zijn met hebben, hebben, hebben. Een stemmetje in mij zei toen: "Je komt er alleen uit als je de mensen iets geeft. Dan pas zul je krijgen."

Maar wat kon ik de mensen geven?

In die tijd gebeurde het ook dat ik naar de slechte kwaliteit van de bestaande yogascholen en opleidingen keek. Ik werd er heel kwaad over. Toen zei het stemmetje: “Heb je er zoveel kritiek over, doe het zelf dan beter!”

Enkele weken later, in maart 1984, startte ik, na twee wervende advertenties in de Volkskrant, met 24 leerlingen, mijn Yoga Docentenopleiding in Amsterdam. Puur uit woede. Goddelijke woede.

1984. Vakantie in Spanje

Met een klein tentje en mijn nieuwe vriendin, Louise, trok ik naar Spanje. In mijn witte Opel Rekord Sport met Sun Roof, waar ik zo trots op was, lag het boek “Wetenschap van de Ziel” van Swami Yogeshvarananda Sarasvati. Niet te lezen dat boek. Waar had die man het eigenlijk over? Waarom gebruikte hij al die moeilijke woorden. Toch bleef ik erdoor aangetrokken. Ik voelde dat wat hij probeerde uit te leggen heel belangrijk was. Maar ik begreep er amper iets van. Toen niet.

1986. Subtiële Anatomie

Dat zijn de eerste grote openbaringen die ik gekregen heb over het menselijk wezen. Heb je waarschijnlijk al gelezen. Anders maak je eenvoudig een download van dat boekje van mijn homepage www.xs4all.nl/~rajayoga vóórdat je verder gaat.

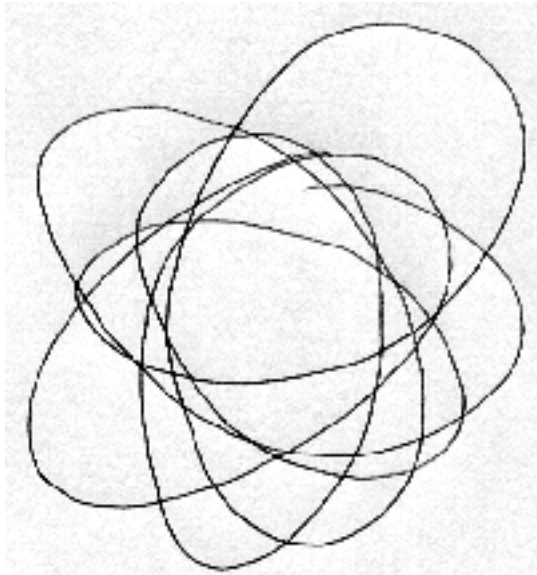
De bewuste zoektocht

Al had ik de prachtige openbaringen van de subtiële anatomie gekregen en beseftte ik het belang van de ontvangen kennis, ik wist eigenlijk niet goed wat ik zocht. Ik liep dus gewoon mijn neus achterna. Gelukkig luisterde ik daarbij toch naar het stemmetje in mijn hart.

Een belangrijke stap voorwaarts was toen mijn realisatie van de energiecentra. Niet de verschillende organen of lichaamsdelen hadden een leidinggevende rol in ons lichaam, maar de energiecentra, zoals ze in Yoga beschreven worden.

De Cakra's of energiecentra

Tijdens een vakantie in 1987 op de Canarische eilanden heb ik in een droom mogen realiseren wat een energiecentrum is:



Het was een prachtig mooi gezicht, de energiestroming die zich ritmisch in de ene na de andere ellips draait, en daarbij telkens uitzet om daarop volgend samen te trekken.

De zogenaamde “bloembladen” worden gevormd door de opeenvolgende ellipsen beschreven door de energiestroming. Grappig is daarbij dat zo’n centrum of Cakra in het Sanskriet, dat letterlijk wiel betekent, slechts uit één enkele, uiteraard dubbele, energiestroming bestaat.

Bij een gewoon mens is het verloop elliptisch, omdat indrukken op de energietrilling de oorspronkelijke volmaakte bolvorm aangetast hebben. Hoe meer harmonie in de Cakra optreedt, hoe boller de ellipsen worden, totdat ze uiteindelijk helemaal een bol worden. Op dat moment zijn de bloembladen verdwenen.

Door onze beperkt visueel waarnemingsvermogen zien we deze centra, als we daartoe in staat zijn tenminste, als platte, langzaam ronddraaiende schijven, die om en om de andere kant op draaien. De energiecentra zijn echter stuk voor stuk bolvormig en pulserend.

Een Cakra ontstaat uit een energielichaam. Elk van de zeven energielichamen vormt binnen in zich een draaikolk, waaruit een bepaalde kracht ontstaat. Dat energiecentrum regelt de energiehuishouding op dat niveau.

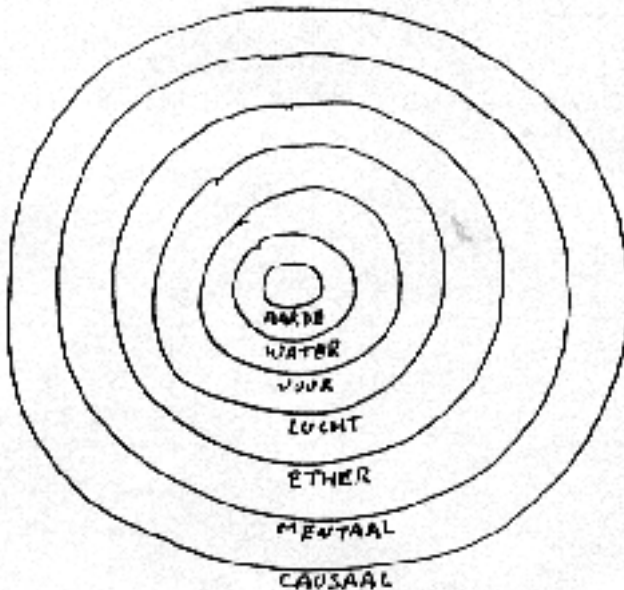
Om de zoveel tijd merken we ook op dat al onze centra de andere kant op gaan draaien. In werkelijkheid “zien” we daarbij alleen de overheersende energiestroming. Al zien wij ze niet, de andere energiestroming is er ook nog.

Er zijn in werkelijkheid een heleboel Cakra’s in ons wezen. Vele honderden en meer zelfs. Elke cel kan zelfs als een Cakra beschouwd worden! In Yoga beperken we ons tot de zeven belangrijkste omdat dat voldoende is om het totaal functioneren van ons wezen schematisch te begrijpen.

Het kruincentrum

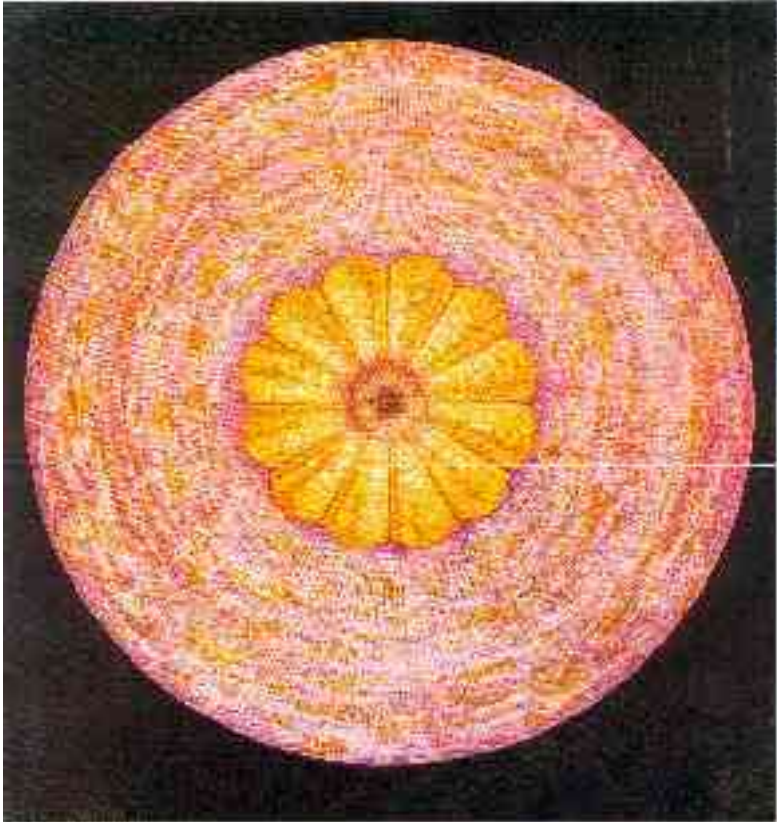
Binnen het zaligheidomhulsel, Anandamaya Kosha, ontstaat een draaikolk van energie, die het duizendbladig centrum, Sahasrara Cakra, genoemd wordt.

Deze Cakra bestaat uit zeven opeenvolgende energieballen. De structuur ziet er als volgt uit:



De zeven in elkaar passende bollen worden verder nog opgedeeld in 960 bloembladen. Deze kleine duizend blaadjes worden gevormd door de oorspronkelijke Sanskriet, letterlijk Samskrita, stammen van woorden, die later in hun mannelijke en vrouwelijke varianten gedifferentieerd worden en de ons bekende kleine twee duizend stamwoorden vormen. Elk van de kleine duizend Samskara's, indrukken van een stamwoord dus, laat een verschillende baan aan de energie beschrijven. Vandaar ontstaan de zogenaamde blaadjes.

Volgens de helderziende Leadbeater zou de Cakra er zo uit zien:

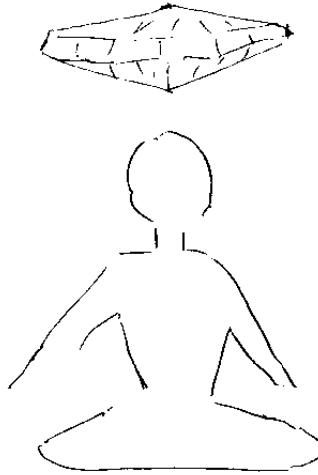


De kleur zou volgens hem oranjerood zijn voor de duizend grote bloemblaadjes en geel voor de binnenste twaalf bloemblaadjes. Deze Chakra heeft zijn centrum ongeveer 20 cm boven het hoofd en heeft een maximum diameter van ongeveer 70 cm als hij helemaal open is.

Mijn eerste ervaring met dit centrum herinner ik mij nog als de dag van gisteren. Het was tijdens een workshop met Dr. Sharma uit Jodhpur. Door de opeenvolging van het langdurig zingen van Mantra's, gevolgd door diepe meditatie op de stilte voelde ik plotseling dat het bovenste deel van mijn schedel open kwam. Het leek alsof ik "gescalpeerd" werd. Een fris gevoel erbij alsof ik daar naakt was. Tegelijk heel veel ruimte en lichte prikkelingen. Heerlijk! Het duurde vrij lang en ging toen langzaam weg.

Jammer. Later heb ik nog een paar van dit soort ervaringen gehad, maar nooit zo krachtig. Wel een paar keer dat ik zeer duidelijk het gevoel had een “grote bol” boven het hoofd te hebben.

Een ervaring, die ook de moeite waard is te vermelden was tijdens een meditatie:



Er verscheen een reusachtige blauwwitte diamant boven mijn hoofd! Hij was perfect geslepen en schitterde aan alle kanten. Minutenlang is hij roerloos boven mijn hoofd gebleven.

De zeer weelderige hoofdtooiën van Indianen opperhoofden, Inca's en andere leiders uit oude culturen geeft ook een interessante illustratie van de waarde die men hecht aan dit centrum. Ook onze kroon is een zwak symbolisch restant van het koninklijk gezag verbonden aan dit centrum.

Weinig mensen hebben een waarneembare werking van dit centrum. Voor deze happy few zijn de kenmerken: intuïtie, visie, creatief vermogen, inspiratie, wijsheid, universele liefde en een zeer sterk geheugen. Het is duidelijk dat dit de leiderskwaliteiten bij uitstek zijn. In Yoga wordt de status van iemand die dit centrum volledig onder beheersing heeft,

Boeddha genoemd. In dat geval bezit die persoon alle mogelijke bovennatuurlijke vermogens. Let op het traditioneel “knotje” op het hoofd:



In dit centrum worden niet alleen de hogere gevoelens van zaligheid, verrukking en vrede ontwikkeld, maar ook andere hogere gevoelens, die typisch te maken hebben met onze eigen Karma, erfelijkheid. Deze drukken zich uit, naar buiten toe, als Dharma, eigenschap. Ze vormen als het ware onze essentiële aard, Svarupa. Het ontdekken daarvan heet Zelfrealisatie of Svarupa Sthiti.

Dit centrum laten ontwakken kan ook door middel van de vier soorten Sabija Samadhi's, contemplatie met zaad, waarbij men, in tegenstelling tot meditatie, met de gevoelswaarde (het zaad) van die gedachte bezig blijft. Deze vier zijn:

Vitarka Samadhi, contemplatie gebaseerd op beredenering,
Vicara Samadhi, contemplatie gebaseerd op bespiegeling,
Ananda Samadhi, contemplatie gebaseerd op zaligheid, en
Asmita Samadhi, contemplatie gebaseerd op het besef van louter zijn.

Daarnaast kan men ook eventueel de kleur violet hanteren om het centrum te laten ontwakken.

Je kunt ook de “si” noot uit de muziek gebruiken, als je voldoende gevoelig bent geworden. Dat heb ik ondervonden toen ik zangles kreeg van een Indiase lerares in Amsterdam. Do, Re, Mi ofwel Sa, Re Ga moest ik zingen en ik voelde mijn Cakra's erop reageren. Beter nog, ik kon de klanken regelen op het gevoel van mijn Cakra's. Speciaal mijn kruincentrum voelde bij de “Si” lekker aan.

Van meet af aan is het sowieso mogelijk de opening van dit centrum te activeren door middel van Salamba Sirsasana, de hoofdstand, of een van de talrijke varianten, die alle delen van ons wezen, zowel fysiek als mentaal, stimuleren door de druk op de top van het hoofd. In Yoga wordt deze houding dan ook gezien als de ideale “warming up” oefening bij de start van een sessie.

Alleen wanneer de lagere centra in harmonie zijn is het mogelijk om dit centrum open te krijgen en vervolgens open te houden.

De endocriene klier die hier de indrukken van het centrum opvangen en in melatonine hormonen laat verstoffelijken is de epifyse of pijnappelklier.

Traditioneel stelt men deze Cakra voor als een waaier van een kleine duizend bloembladen, die de kleuren vertonen van de regenboog. Als god geldt hier de leraar binnen in jou. Als godin Maha Shakti.

De maanpoort

Uit de werveling van het kruincentrum ontstaat het subtiel lichaam, waar het voorhoofdcentrum in verschijnt. Waar de Shiva energie in het voorhoofdcentrum binnen komt begint ons bewustzijn. Deze grens heet “Maanpoort” of Candra Bindu, of Bindu Visarga, druppelende poort.

Tijdens een meditatie heb ik deze maanpoort mogen “zien”.



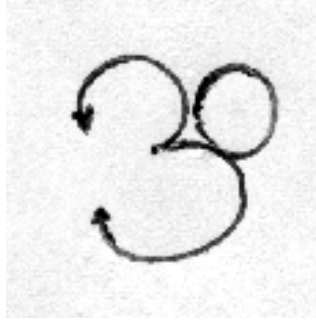
Het leek op een tunnel waarin ik keek en waaruit een soort vloeistof spiraalsgewijs kwam stromen.

Na een poosje zag ik dat er afwisselende patronen in die spiralen uit de tunnel kwamen.

Eerst draaide eentje tegen de klok in, dan verscheen een andere, wat grotere voor in de plaats. Deze draaide met de klok mee.

En nog steeds vanuit hetzelfde punt kwam ten slotte een derde patroon, die een cirkel vormde.

Maar de opeenvolging van deze drie was zo snel, dat uiteindelijk de volgende levende figuur ontstond:



Meten herkende ik het fameuze A-U-M of OM teken uit het Sanskriet. De oerklank waaruit alle leven en het voorhoofdcentrum ontstaat.

De drie opeenvolgende patronen zijn niets anders dan het Tamas patroon, het Rajas patroon en het Sattva patroon. Combinaties van deze drie moduleren de informatie overdracht van het Ida kanaal, waarin de Shiva energie stroomt.

Op deze wijze worden wij dus voorzien van Shiva energie, ook wel bekend als nectar of ambrosia. In het Sanskriet heet het ook Soma of Amrita. En bepaalde luitjes spreken dan ook van Soma Cakra, maar mijns inziens is dat geen aparte Cakra.

Waarschijnlijk gebeurt iets dergelijks met de Zonnepoort, beneden in ons stuitcentrum, maar dan met Shakti energie. Maar dat heb ik tot nu toe ternauwernood mogen zien, dus dat heb je nog te goeden.

Traditioneel wordt de Maanpoort als volgt voorgesteld:

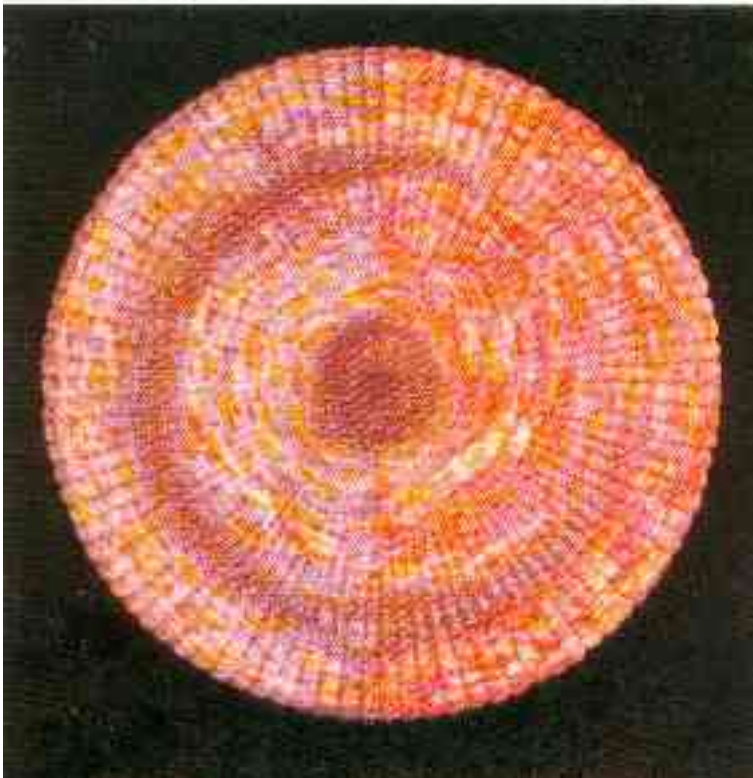
Een zilveren sikkels en een driehoek met een punt naar beneden binnen een cirkel met twaalf bloembladen. De driehoek stelt de drie goddelijke krachten voor van Brahma (Rajas), Shiva (Tamas) en Vishnu (Sattva).

Binnen in de driehoek zitten de prachtig mooi uitziende goden Kameshvara en Kameshvari, ofwel Shiva en zijn gemalin Shakti, in een innige omhelzing. Dit is het symbool voor de bereikte eenheid van onthechting (Yoga) en genot (Bhoga), waaruit de voeding met nectar mogelijk wordt en onsterfelijkheid ontstaat.

Het voorhoofd centrum

Ajna Cakra, het commando centrum, ontstaat binnen het mentaal omhulsel, Manomaya, uit een draaikolk van energie.

De zesennegentig bloembladen of functies van dit centrum zijn opgedeeld in twee groepen van achtenveertig. Deze hebben te maken met de achtenveertig functies van de lagere centra die hier gecontroleerd worden door middel van een ja/nee keuzemogelijkheid zoals in het binaire systeem van een computer.



De plaats van dit centrum is de schedel, tot een maximum afstand van ongeveer 20 cm van de schedel in alle richtingen. Het centrum ligt bij de hypofyse en heeft een maximum diameter van ongeveer 60 cm.

Mijn kennis over Ajna Cakra heb ik in 1989 dankzij een droom kunnen verbeteren. Lees maar:

Ik droomde en zag een eenvoudig landschap, bestaande uit glooiingen. De kleur groen overheerste. De horizoncurve was duidelijk vlakker dan de huidige en de zon was oranje van kleur. Ik was echt aanwezig op die plaats. Toen kwam een reus naar met toe wandelen. Hij was wel 3 meter groot. Ik kon duidelijk zijn eenvoudige mensachtige lichaamsbouw onderscheiden. Hij droeg geen kleren, had geen haar op zijn licht doorschijnende, witachtige huid. Ook kon ik geen nagels zien op zijn vingers. Maar het meest merkwaardige was zijn hoofd. Hij had geen zichtbare zintuigen. Alleen een witgelige, langzaam draaiende schijf als gezicht. Hij was sterk, vriendelijk en intelligent, dat voelde ik, maar toen hij dichterbij kwam werd ik bang en de droom hield meteen op.

Later heb ik begrepen dat ik waarschijnlijk een “cycloop” heb mogen zien, zoals de oude Grieken deze wezens noemden. Verder onderzoek gaf aan dat het visioen plaats heeft moeten grijpen heel lang geleden, toen onze zon nog een jonge, oranje ster was. Ook de waarneming van de duidelijk vlakkere horizoncurve gaf aan dat onze aarde in die tijd groter van omvang was dan nu. Dat moet dan vele miljoenen jaren geleden zijn.

Tijdens mijn studie van de Upanishad's viel mij ook op dat de beschrijving van de voorouder van de mens, of liever de mens zelf, voordat hij mens werd, overeenstemde met die droom. Hij werd daar Vira genoemd, halfgod of held, en hij hoefde niet te eten en te drinken. Door een subtiele begeerte is toen dualiteit ontstaan en de behoefte om te eten en te drinken. Het wezen is toen een mens geworden.

Een fantastische droom met een diepe betekenis, vind je niet?
Maar laten we verder gaan.

Aan de rand van Ajna Cakra, ongeveer 20 cm loodrecht boven de kruin bevindt zich Candra Bindu, de maan poort, die ons verbindt met de werelden boven ons normaal bewustzijn en waarlangs de Shiva kracht, als goddelijk voedsel, ons kan bereiken.

Het voorhoofd centrum omvat zes verschillende bollen: van klein naar groot zijn het de aardebol, de waterbol, de vuurbol, de luchtbol, de etherbol en de mentale bol.



Het aureool rond het hoofd van Jezus of van elke ware heilige is de mooiste illustratie van de volledige controle van dit centrum.

Dit wijst op een persoon die de paren van tegenstellingen, goed en kwaad, bijvoorbeeld, ontstegen is. In het Boeddhisme heet zo iemand een Boddhisattva.

Een aantal mensen op aarde hebben dit centrum volledig open gekregen. Ze hebben als gemeenschappelijke kenmerken: zeer hoog verstandelijk vermogen, volkomen beheersing over mentale, emotionele en fysieke aangelegenheden. Ze zijn in het bezit van enkele of misschien alle 8 grote paranormale vermogens, Siddhi's. Deze zijn: heel erg klein kunnen worden, heel groot, heel zwaar, heel licht, heel lang, onder water kunnen mediteren en doden kunnen opwekken.

Hun subtiel lichaam, Sukshma of Linga Sharira, of astrale aura is overheersend wit en ze lijken daardoor vleugels te hebben. Dit zijn onze engelen uit de overlevering. In het Oosten worden ze dikwijls ook Deva's, goden, of Siddha's, volmaakten, genoemd.

In dit centrum vind men de wil en het verstand, Manas. Hier wordt uit de gevoelswaarde of zaad van de gedachte, Bija, afkomstig uit het causale

lichaam de gedachtevorm gebouwd, die zowel redelijk als emotioneel kan zijn.

Om dit centrum te laten ontwaken zijn vooral concentratie, Dharana, en meditatie, Dhyana, van belang. Savitarka en Nirvitarka Samadhi zijn goed voor het verkrijgen van volledige beheersing.

Men kan ook de kleur indigo hanteren.

“A-U-M”, de heilige formule, Mantra, mentaal herhalen.

De “la” uit de muziek hoort hier ook.

Sambhavi Mudra, zegel met betrekking tot Sambhu (andere naam voor de God Shiva) is ook zeer geschikt om tot Unmani, gedachteloosheid, te komen.

De werking van het centrum is rechtstreeks verbonden aan zijn pulsaties. Deze zijn op hun beurt het gevolg van de drie vormen die de energietrilling kan aannemen: Sattva (harmonie), Rajas (uitzetting) en Tamas (samentrekking).

Bij overheersing van Sattva in de Cakra krijgen we een verschijnsel dat bekend staat als het zesde zintuig of de intuïtie, of het voorgevoel. Bij voldoende harmonie treedt hier ook telepathie op.

Bij overheersing van Rajas in de Cakra krijgen we het verschijnsel van de mentale of astrale projectie, ook wel telekinese genoemd.

Bij overheersing van Tamas in de Cakra krijgen we het verschijnsel die we gedachtevorming noemen.

Grofstoffelijk manifesteert dit centrum zich bij Sattva overheersing als de kleine hersenen, bij Rajas overheersing als de slijmklief of hypofyse, bij Tamas overheersing als de schedel zelf.

Opmerkelijke secundaire centra, die ter hulp komen bij een gebrekkige werkzaamheid van de kleine hersenen, zijn de twee grote hersenhelften. Ze trekken daartoe veel gedachten uit de buitenwereld naar binnen, omdat Tamas overheerst. Andersom kunnen ze ook gedachten naar de buitenwereld toe helpen, als Rajas het overneemt. Bij duidelijke Sattva overheersing valt de activiteit in de grote hersenen stil, zoals aangetoond

wordt bij Unmani, gedachteloosheid en Sabija Samadhi, contemplatie met zaad.

Overdreven voeding door gedachten van buitenaf kan leiden tot mentale indigestie, overspanning en zelfs tot dolheid. Tekort aan gedachten voeding kan leiden tot imbeciliteit. Therapie houdt in beide gevallen in dat men eerst overgaat tot een juiste dosis gedachten voeding. Iemand hebben die aan je denkt is dus een goede oplossing voor behandeling van imbeciliteit. Retraite in een klooster is een goede oplossing voor overspanning.

De opening van dit centrum gaat gepaard met een groter inzicht in de verhouding van oorzaak en gevolg. Men begint alles beter te overzien. De stille getuige in ons openbaart zich meer en meer. Men kan hier uiteindelijk boven de dualiteit uitstijgen, en waarachtig zijn eigen lot zelf gaan bepalen.

De aanwezigheid van de in elkaar gevatte energieballen van de vijf elementen, aarde, water, vuur, lucht en ether binnen de energiebol van de gedachten trilling in dit centrum heeft als mogelijk gevolg, bij Sattva overheersing en voldoende intensiteit, dat respectievelijk paranormaal of helder ruiken, smaken, zien, voelen en horen tot stand komen.

De heersende energie heet Sukshma Prana, subtiele energie. Het is deze energie die aangewend wordt om bijvoorbeeld op afstand te genezen, want de snelheid waarmede het zich voortplant is groter dan die van het licht.

Men treft in dit centrum één van de drie typische ophopingen van Samskara's, die knoop of Granthi genoemd worden. In dit geval hebben we te maken met Rudra of Shiva Granthi. Doorboren van deze knoop veroorzaakt het open gaan van het centrum.

De endocriene klier die hier de indrukken van het centrum opvangt en in hormonen laat verstoffelijken, die de hormonen secretie van andere klieren sturen, is de hypofyse of de slijmklier.

Traditioneel stelt men deze Cakra als volgt voor:

Een witte cirkel met twee lichtgevende bloembladen. Een schitterend witte Lingam of subtiel lichaam bevindt zich in het midden, met de god

Ardhanarishvara erin. Hij is half vrouw en half man. Zijn mannelijke rechterkant is blauw van kleur, door het drinken van de nectar van onsterfelijkheid. Hij houdt in zijn rechterhand de drietand van kennis, studie en genegenheid vast. Zijn vrouwelijke kant draagt in haar hand een lotusbloem, symbool van zuiverheid.

Alle dualiteit is overwonnen. Het mannelijke en het vrouwelijke zijn één geworden.

Als godin zit Hakini Shakti hier. Zij heeft vier armen en zes hoofden. Zij verstrekt de kennis van de onvoorwaardelijke waarheid en het bewustzijn van de non-dualiteit.

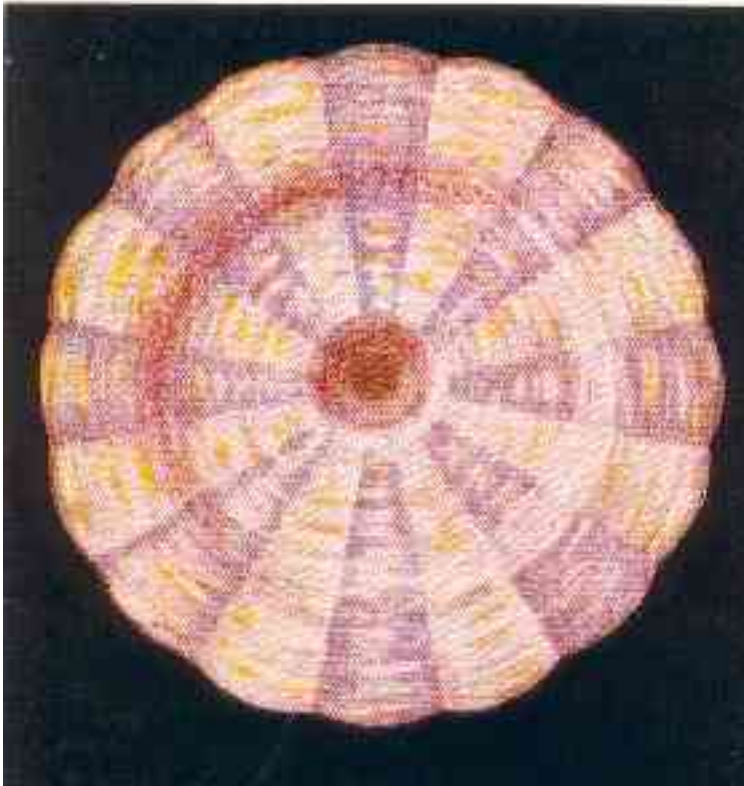
In haar handen houdt zij vast:

1. een trommel voor het behoudt van een vast ritme op het pad van ontwikkeling,
2. een schedel, als symbool van onthechting,
3. een rozenkrans of Mala om in je centrum te blijven,
4. en haar laatste hand is opgeheven in de Mudra van “Weest niet bevreesd”.

Het keelcentrum

Binnen het voedsel omhulsel, Annamaya Kosha, meer speciaal binnen het ether lichaam ontstaat een draaikolk van energie, die het zuiveringscentrum, Vishuddhi Cakra, genoemd wordt.

Dit centrum vertoont zestien bloembladen, waarvan de klanken uitsluitend klinkers zijn. In de andere centra hoort men alleen medeklinkers. De klinkers in de taal zijn de dragers van het geluid, ze zijn het helderst en daarom spreken we hier over het zuiveringscentrum. De medeklinkers zijn aantastingen van de klinkers, afremmingen van het energieverloop van de klinkers. Daarom noemt men ze onzuiver. Bij het zuiveringsproces van Yoga worden eerst de onzuiverheden weggebrand, waardoor het keelcentrum uitermate belangrijk wordt in de laatste fase.



Tijdens een meditatie in Amsterdam in 1986 zat ik met een leerlinge, ze heette Maria herinner ik me, kwam uit Moskou en was werkzaam in de muziekwereld. Duidelijk heb ik haar keelcentrum mogen zien, die langzaam volgens de klok draaide en inderdaad heel veel gelijkenis had met de bovenstaande afbeelding, gezien door Leadbeater.

Het middelpunt van Vishuddhi Cakra bevindt zich achter de schildklier. Dit centrum heeft een maximum diameter van ongeveer 50 cm. Men kan het duidelijk voelen tot aan de schouderpunten. Het bevat vijf verschillende bollen: de aardebol, de waterbol, de vuurbol, de luchtbol en de etherbol.

Dit centrum wordt ook de fontein van de eeuwige jeugd genoemd wanneer men Khecari Mudra beoefent. Zoals deze beeldspraak suggereert is dit centrum inderdaad theoretisch verantwoordelijk voor fysieke onsterfelijkheid.

Grote wijzen uit de Oudheid, zoals Mathusalem in de Bijbel, zijn honderden jaren oud geworden. Mensen die in de Karpaten, de Oeral of in een ander hoog gebergte leven blijken in de praktijk dikwijls veel ouder te worden. De grotere hoeveelheid ether, die krachtiger is dan elke andere grove energie is daar verantwoordelijk voor.

Als functie heeft dit centrum: expressie. Bij uitstek is het middel voor expressie de spraak, maar ook alle andere vormen van lichamelijke expressie vinden hier hun oorsprong.

Een harmonisch leven, in de natuur liefst, en harmonieuze klanken van hemelse gezangen zijn krachtige middelen om dit centrum te activeren. Behalve de Mantra “Ham” en de “sol” uit de muziek, kan men ook de kleur blauw, hemelsblauw hanteren.

Bij overheersing van Sattva in de Cakra krijgen we het gehoor als fijnstoffelijk orgaan van waarneming, Jnanendriya. De schelpvormige bouw van het oor is typisch gemaakt voor de ontvangst van spiraalvormige trillingen.

Bij overheersing van Rajas in de Cakra krijgen we de spraak als fijnstoffelijk orgaan van handeling, Karmendriya. De plaats van de stembanden in de keel bevestigt dit.

Bij overheersing van Tamas in de Cakra krijgen we het geluid als subtiel element, Tanmatra.

Een normaal mens wisselt ook hier regelmatig de toestanden van Sattva, Rajas en Tamas overheersing met elkaar af. Dus moet men regelmatig praten, tegen wie dan ook, al moest het tegen de muur zijn. Ook moet men zich regelmatig instellen op gewoon luisteren, een radio aanzetten of het geluid van de vogeltjes in zich laten doordringen. laten functioneren. Dat helpt tevens om het gevoel van eenzaamheid te verminderen. Als een mens dat niet kan, als hij niet kan praten, niets kan horen, dan raakt hij ontwricht. En dat is een hoogst pijnlijke zaak! Een goede beul weet dat en hanteert daarom graag de isoleercel als folterinstrument.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Sattva heeft men de luchtpijp.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Rajas heeft men de schildklier.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Tamas heeft men de nekwervels.

Secundaire Cakra's bij Sattva zijn de oren met het gehele gehoor en evenwichtsapparaat.

Wanneer men harmonie bereikt in de primaire Cakra, het keelcentrum zelf, worden de oren overbodig. Het gehoor heeft dan rechtstreeks plaats in de primaire Cakra. De grofstoffelijke manifestatie hiervan is, zoals vermeld de luchtpijp. Het geluid wordt opgevangen en resoneert in de luchtpijp. Dit is wat men noemt helderhorendheid.

Het is verder storend voor het herstel van het gehoor, wanneer je als dove tijdens de Yogatraining je gehoorprothese blijft dragen. De verbinding met de primaire Cakra geschiedt via de buis van Eustachius.

Secundaire Cakra's bij Rajas zijn de bijschildklieren.

Secundaire Cakra's bij Tamas zijn de sleutelbeenderen.

Ziekten die hier veroorzaakt worden zijn uiteraard oor- en keelaandoeningen. Heel bekend zijn verkoudheid en griep. Stofwisselingsproblemen, die bijvoorbeeld zwaarlijvigheid tot gevolg hebben zijn gerelateerd aan een slecht werkende schildklier. Behalve Sarvangasana werkt ook Setubandasana heel goed. Asmita Samadhi is ideaal.

De opening van dit centrum gaat gepaard met een toenemende sereniteit, een groeiend uithoudingsvermogen en een steeds groter inzicht.

Als paranormale vermogens, Siddhi's, hebben we hier helderhoren en levitatie.

Vooraf tussen het 28^{ste} en 35^{ste} levensjaar is dit centrum actief. Dit is de periode waarin men zich waar maakt, carrière maakt.

De energie die hier aanwezig is noemt men Vhyana Prana. Ze laat toe dat er ruimte gemaakt wordt voor het functioneren van het fysiek lichaam, zowel intern als extern. Evenwichts- en orientatievermogen komen hier uit voort. Speciaal wanneer men veel gesproken of gezongen heeft kan men deze energie voelen als een soort dronkenschap. Deze energie is in staat om het gehele fysiek lichaam te doordringen, waardoor men zich zeer goed kan voelen. Deze energie is zichtbaar aanwezig tot maximum ongeveer 10 cm van ons fysiek lichaam en witachtig, grijs of blauwachtig van kleur. Men noemt deze energie ook spook of schim, met name bij overledenen. Een krachtige schreeuw kan deze laten verdwijnen.

Ook in karate wordt een krachtige schreeuw gebruikt om de tegenstander enkele seconden te desoriënteren. Voldoende om een beslissende slag te slaan.

De endocriene klier die hier de indrukken van het centrum opvangt en in thyroxine hormonen laat verstoffelijken is de schildklier.

Traditioneel stelt men deze Cakra als volgt voor:

De vorm is een zilveren sikkeltje binnen een grote witte bol, die als een volle maan schijnt, omgeven door zestien bloemblaadjes. De sikkeltje stelt het Nada geluid voor, het zuiver kosmisch geluid. De maan houdt verband met non verbale communicatie.

De olifant Gaja stelt het vertrouwen voor, de kennis van de natuur en de omgeving. Zijn grote oren herinneren hierbij aan het belang van de waarneming van het geluid. Als één van de meest primitieve overlevende zoogdieren op aarde draagt hij alle kennis uit de oudheid met zich mee. Hij

is de leraar van geduld, herinnering en zelfvertrouwen. Zijn ene slurf is het geluid.

Als god verschijnt hier Panchavaktra Shiva met vijf hoofden, die de vijf zintuigen voorstellen, de reuk, de smaak, het gezicht, de tast en het gehoor. Dat zijn tegelijk de vijf elementen in hun zuiverste vorm, zoals we al weten. Hij heeft vier armen:

1. Met een rechterhand maakt hij de energiezegel, Mudra, “Weest niet bevreesd!”.
2. Met een andere rechterhand houdt hij een rozenkrans of Mala vast om Mantra Yoga te beoefenen.
3. Een linkerhand houdt de trommel vast, die onophoudelijk het A-U-M geluid produceert.
4. De andere linkerhand houdt de drietand vast, die staat voor Sattva, Tamas en Rajas.

Hij is de grote leraar, die helpt zijn beperkingen te kennen in elk element en de eenheid te ontdekken.

Als godin krijgen we Shakini Shakti, de belichaming van zuiverheid. Door haar toedoen verkrijgen we hogere kennis en paranormale vermogens. Zij houdt volgende objecten vast in haar armen:

1. een schedel, als symbool van onthechting van de illusie van de wereld van zintuiglijke waarneming,
2. een stok om de olifant te leiden, zodat die niet al te eigenwijs zou zijn,
3. de geschriften, die de kennis over het juiste gedrag inhouden, zonder complexen,
4. de rozenkrans of Mala, om eenheid te behouden door herhaling van Mantra's.

Zij geeft haar kennis meestal door in dromen.

Het hartcentrum

Verder ontstaat binnen het lucht lichaam een draaikolk van energie, die het “onophoudelijk-kloppen” centrum, Anahata Cakra, genoemd wordt. Het wordt zo genoemd omdat dit centrum niet ophoudt te kloppen.

De hartklopping wordt veroorzaakt door het pulseren van het oorzakelijk lichaam, Karana Sharira, dat zich hier weerspiegelt. Het pulseren gebeurt onder invloed van Karma.

De som van de bultjes op de trilling veroorzaakt de piek of Rajas van de puls en de som van de deukjes op de trilling veroorzaakt het dal of Tamas van de puls. Het kloppen van het hart van een mens geeft zijn volledige identiteit te kennen en wordt als dusdanig in de oud-indiase Ayurveda en in de Tibetaanse geneeskunde gebruikt als een zeer nauwkeurige diagnose methode, namelijk de polsdiagnose.

Het belang van dit centrum heb ik in 1977 beseft:

Het was op een avond na het eten. Ik werd ziek. Het was bij mijn broer in Assebroek bij Brugge. Hij had een mooi alleenstaand huis, een echte Belgische villa. Het was een prachtige zonnige dag geweest. Zonder ogenschijnlijke reden werd ik toch onwel. Mijn toenmalige vrouw liet ik achter met mijn broer en zijn vrouw aan tafel. Ik ging naar boven op bed liggen. Het was een ruime slaapkamer met een tweepersoons bed. Mijn misselijkheid leek langzaam weg te gaan.

Plots ontstond een hevige warmte in mijn hartstreek. Het was net of mijn hart ontplofte. Ik dacht: “Ik ga dood”.

Er was geen echte pijn, alleen een fel branderig gevoel. Zo fel dat ik zelfs onder mijn shirt keek of ik geen brandwonde had. Een witgele schijf licht schitterde waar mijn hart was, en strekte zich uit tot aan mijn schouders. De warmte leek wel alles te verteren. Het werd langzaam aangener. Het voorval duurde zeker wel twintig minuten. Toen was mijn misselijkheid verdwenen en ging ik terug naar beneden. Ik was wel een beetje beduusd. Mijn vrouw, broer en diens vrouw heb ik amper iets verteld. Ze hielden niet van dat soort dingen.

Maar ik weet zeker dat mijn hart Cakra die dag open gegaan is, want vanaf toen kon ik echt lief hebben.

In de Mundaka Upanishad (II, 2-8) staat dat “Als men gezien heeft , dat zowel in het hogere als in het lagere aspect, de knoop van het hart is vernietigd, dan zijn alle twijfelingen verdwenen en de Karma’s verbrand.”



Dit centrum heeft twaalf bloemblaadjes en bevindt zich ter hoogte van het hart. Het is maximum ongeveer 40 cm groot en kan duidelijk gevoeld worden op dat formaat wanneer het open gaat. Alleen vanaf het moment dat iemand zijn hartcentrum open heeft, spreekt men van een Yogi, of Yogini. In alle andere gevallen spreekt men van een

Sadhaka, beoefenaar. Als illustratie kan men het brandend hart van Christus aanhalen.

Het makkelijkst kan men mensen herkennen die zo ver zijn, aan de warme genegenheid en de liefde die ze uitstralen. Dit is voelbaar door de lichte tinteling die ze veroorzaken in je hartstreek, wanneer je met hen praat. Jammer genoeg zijn zulke mensen nog steeds vrij zeldzaam. Hun vermogens zijn moeilijk te vatten voor leken. Ze beschikken namelijk bijvoorbeeld over het vermogen om al wat ze wensen werkelijkheid te laten worden. Dit geschiedt door de opwekking van een speciaal centrum in de buurt van het hartcentrum, Kalpa Taru Cakra, boom van de wens, genoemd. Eigenlijk is dit het weerspiegelingspunt van het kruincentrum. Het koppelen van deze twee met elkaar, door vrijmaking van obstakels ertussen, resulteert meestal in een open gaan van Kalpa Taru Cakra eerst, waarna Anahata Cakra ook ontbrandt.

De functies van dit centrum omvatten het terrein van alle hogere begeerten, zoals liefde, haat, roeping, idealisme en dergelijke. Vooral is bekend het gevoel van verliefd zijn.

Als zodanig is toewijding of devotie, Bhakti, vooral belangrijk om dit centrum te activeren. Ook het hebben van hoogstaande principes is nuttig en niet te vergeten enthousiasme, dat letterlijk betekent vervuld zijn van God.

Op fysiek gebied zijn interessant: Bhujangasana, Ustrasana en Adho Mukha Vrksasana onder andere.

Moreel werkt Ishvara Pranidhana, overgave, bijzonder goed, zeer zeker wanneer men nadruk legt op dienstbaarheid. Hierdoor wordt het Tamas aspect van Karana Sharira, het oorzakelijk lichaam, namelijk het verschijnsel Ahamkara, ik-beginsel, onder controle gebracht en harmonieus gemaakt.

Bij overheersing van Sattva in de Cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van waarneming, Jnanendriya, van de tast, waarbij de huid als orgaan optreedt.

Bij overheersing van Rajas in de Cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van handeling, Karmendriya, van het grijpen, waarbij de handen als organen optreden.

Bij overheersing van Tamas in de Cakra krijgen we het verschijnsel subtiel element, Tanmatra, van de lucht. Dit betekent dat gassen, symbolisch lucht genoemd, hier uit het ijle tot grofstoffelijke manifestatie, Bhuta, gebracht worden. In het hart, in het bijzonder, worden gassen gemanifesteerd. Bij iemand die harmonisch is, een Yogi, resulteert dit in een vermindering van externe toevoer van gassen, ademen. Uiteindelijk is het theoretisch mogelijk om verder normaal te leven, maar dan uitsluitend via interne luchtvoorziening, dus zonder te ademen. Dit wordt gedemonstreerd door grote Yogi's, die zich levend laten begraven en bijvoorbeeld een aantal weken maanden later weer tot de oppervlakte gebracht worden en blijkbaar niets mankeren. Ook haargroei is gestopt in die periode.

Dit centrum manifesteert zich grofstoffelijk bij Sattva overheersing als het hart zelf, bij Rajas overheersing als de thymusklier of zwezerik en bij Tamas overheersing als de wervels in de bovenrug.

We herkennen duidelijk de longen als grofstoffelijke manifestaties van de secundaire centra verbonden aan Anahata Cakra en overheerst door Sattva. Deze centra werken verschillend van elkaar. De ene is Rajas en de andere is Tamas en na een poos andersom. Zo ontstaat ook de cyclische werking van vele organen. Bij Rajas ligt de nadruk op uitademen en bij Tamas op inademen. Hoe groter de longen hoe meer disharmonie in het hartcentrum.

Uiteraard vinden we hier ziekten zoals hart- en vaatziekten en longziekten.

Als kleur kan groen helpen en als klank, Mantra, de klank "Yang". De "fa" uit de muziek hoort hier ook. Met Maha Mudra is het mogelijk hier heel wat goed te maken, alsook met Surya Bhedana Pranayama en vanzelfsprekend Ananda Samadhi.

Helder voelen is het typisch paranormaal vermogen dat men hier kan verwerven.

Dit centrum is vooral actief tussen het 22^{ste} en het 27^{ste} levensjaar. Dit is de periode van de grote liefde, van het ontdekken van zijn ideaal of roeping.

Als Prana hebben we hier te maken met Udana Prana, de energie die toelaat dat men rechtop blijft. Denk aan een hete lucht ballon, waarbij de

hete lucht deze Prana is, het ballon de romp is en het onderlichaam de mand. Wanneer men verliefd is, lijkt men wel te zweven.

Hier bevindt zich een knoop of een ophoping van indrukken, Samskara's, die wij Vishnu Granthi, de knoop van Vishnu, noemen. Het stelt de emotionele gehechtheid voor, dat meestal de basis is voor besluitvorming in plaats van rationele helderheid. De doorbraak van deze knoop gebeurt bij harmonisering van de emoties. Op dat moment wordt de spirituele beleving duidelijk sterker.

De endocriene klier die hier de indrukken van het centrum opvangt en in thymosine hormonen laat verstoffelijken is de thymusklier.

Traditioneel stelt men deze Cakra als volgt voor:

De zespuntige ster is het symbool van dit lucht centrum. Hij wordt gevormd door twee ineengestrelde driehoeken die de harmonie tussen de opwaartse (Shakti) en de neerwaartse (Shiva) kracht voorstellen. Beweging is dan mogelijk in alle richtingen, zoals typerend is bij het lucht element.

De antiloop beeldt heel duidelijk de kenmerken uit van dit centrum: volop gevoeligheid, alertheid en inspiratie. De mooie ogen staan zowel voor onschuld en zuiverheid als voor aantrekkingskracht.

Bovenaan in het centrum verschijnt de God Rudra Shiva in een subtiel lichaam (Lingam) als Sadashiva, of de eeuwige weldoener. Hij is Shabda Brahma, of de eeuwige Logos, het symbool voor Omkara, de combinatie van de drie hoedanigheden Sattva, Rajas en Tamas, die we terugvinden in het heilige woord A-U-M. Zijn drietand stelt deze drie hoedanigheden voor. De trommel in de andere hand zorgt voor de hartslag.

Dit meestal goudkleurig subtiel lichaam is het bewustzijn dat al zo krachtig is ontwikkeld dat het als je eigen meester kan fungeren.

Als god hebben we hier Ishana Rudra Shiva, die volledig onthecht is van de wereld. Hij verkeert in een toestand van eeuwige zaligheid. Hij draagt een tijgervel, teken voor de gevaarlijke gedachten in het woud van begeerten. Zijn aard is vredevol en goedwillend. Hij houdt een drietand in zijn rechterhand (symbool voor schepping, vernietiging en behoud) en een

trommel (symbool voor de kracht van ritme) in zijn linker. Zijn haarlokken zijn het teken voor de koele en zuiverende stroom van de Zelfrealisatie waarvoor de heilige Ganges staat. De slangen om zijn lichaam zijn de getemde passies. Hij is eeuwig jong, in tegenstelling tot de oude kwaad uitzierende God van het derde centrum.

De godin Kakini met vier hoofden stelt de toename van energie voor in dit centrum. Haar vier hoofden zijn evenwaardig en stellen de vier aspecten voor van het Zelf, het fysieke, het rationele, het zinnelijke en het emotionele Zelf. Zij inspireert tot hoogwaardige muziek, dichtkunst en kunst in het algemeen. Haar energie is onuitputtelijk en uitstralend.

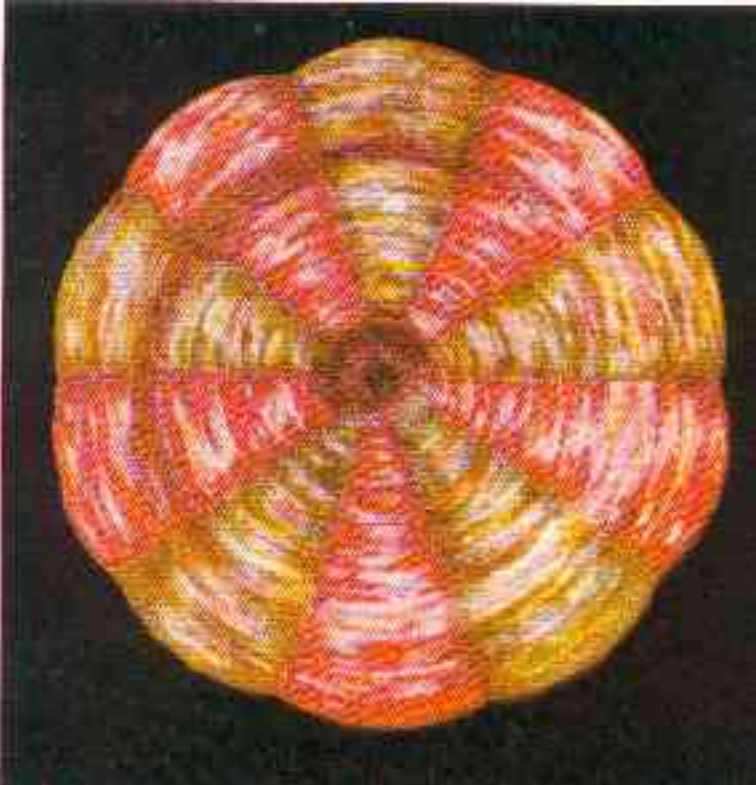
In haar vier handen houdt zij de nodige instrumenten vast om evenwicht te bereiken:

1. het zwaard om de hindernissen uit de weg te ruimen,
2. het schild om je te beschermen voor de buitenwereld,
3. de schedel, die onthechting voorstelt van valse identificatie met het lichaam,
4. de drietand, die het evenwicht symboliseert tussen de drie krachten van behoud, schepping en vernietiging.

Tussen de twee goden, en iets hoger zit Kundalini Shakti, als een prachtig mooie godin. Ze zit in diepe meditatie binnen een driehoek met de punt naar boven., om de opwaartse neiging van de energie aan te geven die men hier kan ervaren. Zij is de maagdelijke moeder en synoniem voor egoloze spirituele toewijding. Zij is niet een opgerolde slang met destructieve neigingen, zoals in het stuitcentrum, maar een uiterst belangrijk klankbord voor je verdere vooruitgang.

Het navelcentrum

Uit het vuur lichaam ontstaat het juweel-oord centrum, Manipura Cakra, misschien wel de mooiste van alle centra.



Dit centrum is het enige van nature lichtgevende punt in het menselijk wezen. Vandaar ook de verwijzing naar een juweel in de naam van dit centrum. De schittering, het licht of het vuur ontstaat door de explosie van de energie, die samengetrokken wordt in dit punt, de navelstreek, die het zwaartepunt van het lichaam is. Deze explosie veroorzaakt kracht in het gehele menselijk wezen. Hierdoor kan de Shakti energie plotseling tot uiting komen. Dit centrum wordt in Japan het Hare-centrum genoemd en in China het Ki-centrum. In Yoga zou men dan van Prana-centrum spreken.

Het best is dit centrum te vergelijken met de centrale verwarming ketel van een huis. Een grotere werking veroorzaakt meer warmte, een geringere werking veroorzaakt minder warmte.

Maar de belangrijkheid van het centrum begint pas goed duidelijk te worden als men beseft dat ideale werkomstandigheden een omgevingstemperatuur van ongeveer 15 tot 20 graden Celsius vragen. Wanneer de temperatuur lager is verstijft men gauw en wanneer het hoger is dan wordt men sneller duf.

Dit centrum heeft 10 bloembladen, energiestromingen met de klanken: Dang, Dhang, Rlang, Tang, Thang, Dang, Dhang, Nang, Pang en Phang. Het ligt vlak onder het middenrif. Het is maximaal ongeveer 30 cm diameter groot.

Wanneer Sattva overheerst dan manifesteert de Cakra zich als de maag. Opvallend is hierbij de vorm van de maag, die lijkt op een vlam. Men noemt maagzuur ook “Sattva vuur”.

Wanneer Rajas overheerst manifesteert het zich als de alvlesklier. Wanneer Tamas overheerst manifesteert het zich als de wervels achter de maag.

Iemand die deze Cakra beheerst kan zijn koelbloedigheid bewaren, ondanks grote problemen. Hij beschikt over een zeer scherp gezichtsvermogen.

De functies van dit centrum zijn: ambitie, wil om te overwinnen. Men kan in het algemeen strijdvaardigheid toeschrijven aan dit centrum. Er is een rechtstreekse relatie van dit centrum met Ajna Cakra via Kurma Nadi, het energiekanaal dat een relatie tussen fysieke wil en mentale wil tot stand brengt waardoor standvastigheid optreedt, zoals Patanjali zegt.

Daar deze Cakra opgebouwd is uit het vuur element is het aanbevolen dit centrum te activeren op een langzame en rustige manier, zodat de gewenste daadkracht vanzelf, als het ware, te voorschijn treedt. “Festina lente” zeiden de Oude Romeinen of “Haast je langzaam”. Wij zeggen “Hardlopers zijn doodlopers”.

Bij overheersing van Sattva in de Cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van waarneming, Jnanendriya, en hebben we hier waarneming van Vuur of het gezichtsvermogen.

Bij overheersing van Rajas in de Cakra krijgen we het verschijnsel fijnstoffelijk orgaan van handeling, Karmendriya, en hebben we hier beweging van de benen of voortbeweging.

Bij overheersing van Tamas in de Cakra krijgen we het verschijnsel subtiel element, Tanmatra, en hebben we hier manifestatie van vuur of warmte.

Als secundaire Cakra's gelden de milt, Candra Cakra, en de lever, Surya Cakra. Wanneer het primaire centrum hulp nodig heeft, dus als het navelcentrum gebrekkig functioneert, moeten deze Cakra's soelaas bieden. Bij een tekort aan Shakti wordt via de milt Prana uit de omgeving gehaald. Illustratie daarvoor is: gaan rennen na een maaltijd veroorzaakt een steek in de milt; bij stoppen gaat de steek weg. Er is te weinig vuur in Manipura Cakra om zowel de spijsvertering in de maag op gang te houden als de voortbeweging. Extra toevoer via de milt komt op gang, maar er is zoveel vuur nodig dat de milt gaat doordraaien en steken. Bij een teveel aan Shakti geeft de lever Prana aan de omgeving. Illustratie hiervoor is: het opzetten van de lever bij opstapeling van calorieën, zoals gebeurt bij alcoholici; in de vroege morgenuren kan dan typisch een uitstorting van energie plaatsgrijpen uit de lever, waarneembaar als transpiratie.

Ziekten die hier voorkomen zijn bijvoorbeeld maagzweren, veroorzaakt door teveel Shakti, maagverzakking door teveel Shiva, diabetes door ofwel teveel Shakti, ofwel door teveel Shiva, lever en milt aandoeningen, koude voeten en/of handen enz.

In het geval van bijziendheid worden de acht kleine oogspieren door een te lang durende Shakti overheersing, zoals willen studeren totdat men slaagt, verkrampd. Meestal rond de 40 jaar treedt de reactie op van die acht arme oogspiertjes. Ze laten los en zijn nog maar met moeite in staat om te werken. Verziendheid treedt op. Een door gezond verstand gedoseerde ambitie is een goede therapie.

Men gebruikt ook de kleur geel, de muzieknoot "mi" en de klank "Rang" als Mantra om dit centrum in harmonie te krijgen.

Vermeldenswaardig is eveneens het doelgericht en uitermate voorzichtig hanteren van warmte en koude en regelmatig wandelen.

Volgens de overlevering kan Mayurasana alle problemen op dit niveau en ver daarbuiten oplossen. Ook Viparita Karani Mudra gebruikt men om totale beheersing over het vuur te krijgen. Ze werken echter alleen tijdelijk. Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie tegelijk) op de ogen lost alle problemen van het vuur op. Deze oefening biedt een permanente oplossing .

De opening van dit centrum gaat gepaard met helderziendheid.

In de Oosterse vechtsporten geldt het volledig ontwaken van dit centrum als het ideaal van de topvechter.

Vooraf tussen 15 en 21 jarige leeftijd is dit centrum overwegend. Dit is de tijd van “sturm und drang”, de tijd van sport en de beste tijd voor militaire dienst. Het is ook de tijd van conflict, want belangen worden “rücksichtslos” verdedigd. Wie in staat is zijn energie dan te beheersen wordt “cool” genoemd. Emoties, dit wil zeggen gedachten geladen met Ahamta Vritti, de werveling van ik-heid, spatten in dit centrum uit elkaar en veroorzaken het verschijnsel “astraal lichaam”.

De generieke Prana die hier optreedt is verantwoordelijk voor het bekrachtigen van het gehele fysieke lichaam. Als je dus van plan bent om in 1 dag naar Zuid-Frankrijk te rijden met de auto is het misschien een goed idee om af en toe, al was het maar in gedachten, een vuuroefening te doen, zoals Mayurasana, de pauwhouding. Je gezichtsvermogen is direct scherper en je houdt het beter uit.

De endocriene klier die hier de indrukken van het centrum opvangt en in insuline hormonen laat verstoffelijken is de alvleesklier.

Traditioneel stelt men deze Cakra als volgt voor:

De vorm is een omgekeerde driehoek, met de punt naar beneden, binnen een cirkel omringd door tien bloembladen. De driehoek stelt het vuur element voor. De punt naar beneden geeft aan dat de energie neerwaarts gericht is. De haken aan de zijden van de driehoek geven aan dat dit centrum in beide richtingen kan draaien.

De ram is het symbool van dit centrum, omwille van zijn kracht en zijn impulsief, zonet agressief gedrag.

De oude god Brahma, Braddha Rudra, is hier de vertegenwoordiger van vernietigende kracht. Alles wat bestaat keert tot hem terug. Hij zit op een tiiggervel, symbool van het verstand, Manas, en kijkt heel kwaad. Derde Cakra mensen controleren anderen door boosheid. Zelfcontrole gebeurt door levenservaring en onthechting.

Identificatie, erkenning, onsterfelijkheid en kracht vormen de motivatie.

Hier zetelt de godin Lakini. Deze Shakti kracht heeft drie hoofden, omdat zij in de drie werelden kan zien: de grove, de subtiele en de causale wereld.

Zij is gewapend met vuur en onafhankelijkheid.

1. In één van haar vier handen houdt zij een bliksemschicht, Vajra, als teken zowel voor de elektrische energie van het vuur als voor de warmte die uitgaat van het lichaam.
2. In haar tweede hand houdt zij de pijl die afgeschoten is door de god Kama (begeerte) in het tweede Cakra. De pijl bereikt hier zijn doel en zorgt voor de impuls tot actie.
3. In haar derde hand houdt zij vuur vast.
4. Met de vierde maakt ze de Mudra: “Wees onbevreesd”.

Het heiligbeencentrum

Uit het water lichaam ontstaat het verblijfplaats-van-het-zelf centrum, Svadhisthana Cakra.

Men noemt het zo omdat op deze plaats het Sva, het Zelf of Atman, het duidelijkst ervaren kan worden op een gegeven moment in je ontwikkeling. Je hoeft eigenlijk alleen maar evenwicht tussen Shiva en Shakti energie te veroorzaken. Dit werkt dan door je gehele wezen en speciaal heeft het een uitwerking in dit centrum. Het lijkt wel alsof ruimte ontstaat voor je darmen en alles in de buik prettig gaat aanvoelen. Een “totaal” zelfbewustzijn ontstaat. Heel lekker.



De overlevering verhaalt dat de zetel van de Kundalini, het slangenvuur, in de oertijd van de mens, zich hier bevond, maar dat de verdere verdichting

of de val, zoals men het meestal noemt, als gevolg had dat de Kundalini zich heeft genesteld in Muladhara Cakra.

Het centrum heeft zes bloembladen, met de klanken Bang, Bhang, Mang, Yang, Rang, en Lang. Het manifesteert zich grofstoffelijk in de blaas, wanneer Sattva overheerst, in de prostaat of de baarmoeder, wanneer Rajas overheerst en in het heiligbeen, wanneer Tamas overheerst. Dit centrum heeft een maximale afmeting van ongeveer 20 centimeter. Fysieke oefeningen, die de heupgewrichten activeren, zoals bijvoorbeeld Trikonasana, Parsvakonasana en Virabhadrasana, laten duidelijk dit centrum voelen.

Als functie heeft dit centrum: lagere begeerten. Hierbij horen niet alleen begeerte, jaloezie en hebzucht, maar ook sparen, op de kleintjes letten, sociaal zijn, spelen. Het erotisch deel van de seksualiteit komt ook hier vandaan.

Hatha Yoga is een goed middel voor de activering van dit centrum. Ook kunnen de Mantra “Vang”, de “re” uit de muziek en de oranje kleur helpen. Een vegetarisch voedingspatroon is aangewezen om dit centrum te laten ontwaken, omdat planten veel vloeistoffen bevatten die harmonisch gestructureerd zijn. Wil je snel en effectief harmonie krijgen in dit centrum dan beveel ik je Uttanasana aan, de rompbuiging staand. Vooral als je deze houding stap voor stap langer kunt aanhouden tot zowat tien minuten is het resultaat heerlijk.

Bij overheersing van Sattva in de Cakra krijgen we de smaak als fijnstoffelijk orgaan van waarneming, Jnanendriya.

Bij overheersing van Rajas in de Cakra krijgen we de voortplanting als fijnstoffelijk orgaan van handeling, Karmendriya.

Bij overheersing van Tamas in de Cakra krijgen we het water als subtiel element, Tanmatra.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Sattva heeft men de blaas.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Rajas heeft men de baarmoeder of de prostaat.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Tamas heeft men de wervels ter hoogte van de lendenen.

De endocriene klieren die hier de indrukken van het centrum opvangen en in oestrogeen, progesteron of testosteron hormonen laten verstoffelijken zijn de eierstokken of de testikels.

Traditioneel stelt men deze Cakra als volgt voor:

De vorm is rond. Binnen in de cirkel zien we een sikkel, zoals van een maan. De witte cirkel stelt het water voor. Er zijn zes bloembladen. Opmerkelijke figuur is hier een soort krokodil, eigenlijk een waterwezen, zoals we vroeger zelf waren. Bij stimulering van dit centrum komen alle kenmerken van ons wezen naar buiten. Het onderbewustzijn vermengt zich met het gewone bewustzijn.

Als god zien we hier Vishnu, die de schepping in stand houdt. Hij stelt de juiste manier van leven voor. Daarbij is spel fundamenteel.

In zijn vier armen houdt hij de zaken die essentieel zijn voor de genieting van het leven:

1. de schelp, die het heldere (Nada) geluid voorstelt, waardoor een mens zich kan bevrijden,
2. een Cakra, die om zijn wijsvinger draait als een ring van licht en het symbool van roeping of Dharma is, die zich een weg baant door hindernissen heen, en disharmonie en onevenwicht vernietigt,
3. een knots uit metaal, die nodig is om controle te houden over de aarde, zoals geld nodig is voordat men zich tegoed kan doen aan zinnelijke begeerten en seks,
4. een lotusbloem, die normaal uit de modder omhoog groeit en toch zuiver blijft, het symbool van een mens, die onaangetaast door zijn omgeving moet blijven.

De godin Rakini heeft twee hoofden. Het ene hoofd staat voor het onderbewustzijn en het andere voor het gewone bewustzijn. Deze Shakti kracht is de inspiratie voor kunst en muziek. Door het zoeken naar evenwicht begint de ontwikkeling van de persoonlijkheid.

In haar vier armen houdt ze:

1. een pijl, voor emoties en gevoelens, die zowel pijn als plezier kunnen veroorzaken,

2. een schedel, voor de aard van de romanticus, die zijn emoties in zijn hoofd laat overheersen,
3. een trommel, voor de kracht van het ritme in dit centrum,
4. een bijltje, om alle obstakels uit de weg te ruimen binnen de dualiteit.

Het stuitcentrum

Uit het aarde lichaam ontstaat het wortel basis centrum, Muladhara Cakra. Het woord Muladhara bestaat uit twee woorden, Mula of wortel en Adhara of basis, stut, steun. Hiermede wordt verwezen naar de basis van de fysieke natuur, Mula Prakriti, aan de ene kant en naar de wortelachtige vorm van deze draaikolk van energie, waarvan ons staartbeentje een manifestatie is.



Het belang van dit centrum voor onze spirituele groei is enorm en kan niet genoeg benadrukt worden. Omdat in dit centrum Surya Bindu, de zonne poort, aanwezig is, die de verbinding vormt met de microkosmos of de onderwereld, en de Kundalini Shakti, het slangenvuur uit deze poort ons lichaam binnenkomt, kan hierlangs de fantastische kracht van het atoom ons ter hulp snellen bij onze langdurige en zware oefeningen om de

spirituele wereld te bereiken. We kennen in de macrokosmos een gelijkaardige poort onder de naam van “zwart gat”.

Dit centrum vertoont vier bloembladen, waarvan de klanken Vang, Shang, Kshang en Sang zijn.

Als functie heeft dit centrum: fysiek lichaam en seksualiteit. Het betreft hier de fysieke kant van de seksualiteit en de werking van de vaste stoffen in ons fysiek lichaam. Ook zekerheid en zijn tegendeel, onzekerheid of angst, bevinden zich hier.

Onder ideale omstandigheden heeft het centrum een diameter van ongeveer 10 cm. Een leven vol zekerheden, rustig en kalm, harmoniseert het best dit centrum, alsook de klank, Mantra “Lang”, de “do” uit de muziek en de kleur rood.

Bij overheersing van Sattva in het centrum krijgen we de reuk als fijnstoffelijk orgaan van waarneming, Jnanendriya.

Bij overheersing van Rajas in het centrum krijgen we de uitscheiding als fijnstoffelijk orgaan van handeling, Karmendriya.

Bij overheersing van Tamas in het centrum krijgen we een productie van vaste stoffen of aarde als subtiel element, Tanmatra.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Sattva heeft men de anus.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Rajas heeft men het geslachtsorgaan.

Als grofstoffelijke manifestatie van dit centrum bij een overmaat aan Tamas heeft men het staartbeentje.

Ziekten die hier veroorzaakt worden zijn bijvoorbeeld constipatie, verstopping en impotentie.

Traditioneel verwijst men naar dit centrum voor alles wat de zeven weefselsoorten, Dhatu's, aangaat: plasma, bloed, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, hersenen-merg-zenuwen, eicellen of zaadcellen. Deze zijn telkens uit de voorafgaande weefselsoort ontstaan en plasma is ontstaan uit lucht ter hoogte van het hartcentrum, Anahata Cakra.

Alle Asana's zijn geschikt bij het ontwikkelen van dit centrum, alsook de Yama's en Niyama's.

Als paranormaal vermogen hebben we hier helder ruiken.

Vooraf vanaf de geboorte tot en met het 7^{de} levensjaar is dit centrum belangrijk.

De energie die hier aanwezig is heet Apana Prana en is verantwoordelijk voor afstoting. Voorbeelden hiervan zijn de uitscheiding, de transpiratie, maar ook de bevalling. De kleur van deze energie is grijs zwart.

Hier bevindt zich een ophoping van indrukken, Samskara's, die men Brahma Granthi, de knoop van Brahma, noemt. De doorbraak van deze knoop heeft rechtstreeks te maken met het herstellen van zijn relatie met Brahma, God.

De endocriene klieren die hier de indrukken van het centrum opvangen en in cortisol (cortison), adrenaline en noradrenaline hormonen laten verstoffelijken zijn de nieren, met name de bijnieren.

Traditioneel stelt men deze Cakra voor als een vierkant. Dat is een voorstelling van het aards bewustzijn, met zijn vier dimensies (hoogte, breedte, diepte en tijd).

In het midden is er een rode driehoek. Dat is een symbool voor de Shakti kracht. De driehoek heeft een punt naar beneden gericht en betekent dat de neerwaartse beweging overheerst.

Binnen in de driehoek is een slang, die de onontwaakte Kundalini voorstelt, drie en half keer om een soort grijze rugbybal gedraaid. Dat is een voorstelling van het subtiele lichaam van een gewoon mens. Uit de mond van de slang gaat een lijn loodrecht naar boven. Dat is Sushumna.

De olifant is het symbool bij uitstek voor de aarde. Wanneer men dit centrum onder controle heeft loopt men vast en zeker, al torst men een groot gewicht op zijn rug. Men voert de opdrachten in alle bescheidenheid uit. Zo wordt men de gelijke aan de oppergod Indra.

De zeven slurven stellen de zeven weefselsoorten voor (plasma, bloed, spierweefsel, vetweefsel, botweefsel, hersenen-merg-zenuwen, eicellen of zaadcellen).

Op de olifant is een tweede olifant getekend: de god Ganesha, de zoon van Shiva en Shakti. Men roept hem het liefst aan om bescherming te krijgen bij ondernemingen. Zijn vier armen hebben ook een betekenis:

1. de arm met snoepje in de hand staat voor zuiver bewustzijn, gezondheid en voorspoed,
2. die met een lotusbloem symboliseert standvastigheid en egoloos bezig zijn,
3. die met een bijltje wilt zeggen dat men de verslaving aan begeerten afkapt,
4. die met de opgeheven hand stelt de Mudra "Wees zonder angst" voor.

Het belang van Ganesha kan ik je graag verduidelijken.

Begin november 2004 had ik een vreemde droom.

Het was een vrij dor landschap, een beetje lijkend op het binnenland van Spanje. Aan de rand van een aarden weg lag een soort circus waar alle mensen naar toe gingen. Zelf had ik daar niet zo'n interesse in. Ik keek vooral naar de andere kant van de weg. Daar zag ik een behoorlijk behaarde man spelen met een jonge olifant. Ik kwam dichterbij en voelde mij door mijn opvoeding verplicht om eerst met de man te praten, terwijl het mij eigenlijk om die olifant ging. De man had donker haar over zijn hele lichaam en ook op zijn hoofd (niet zoals ik). Hij sprak met mij en tegelijkertijd verdween de olifant. En bijna onmiddellijk waren er wel zeven of acht van die soortgelijke behaarde mannen die tegen mij kletsten. 's Ochtends vroeg ik mij af wat dat betekende.

Twee dagen had ik nodig om te beseffen dat het circus het gewone leven was waar de mensen zich mee bezig houden en de behaarde man mijzelf was. De aandacht voor mezelf was duidelijk oorzaak van verdere differentiatie en verdichting in de stof. Wat ik niet begreep was die olifant. Zo lag ik die avond voor het slapen gaan na te denken. Toch maar even intunen op die jonge olifant, dacht ik. Dat voelde wel goed. Een speelkameraadje leek hij wel. "Maar wie ben jij?" vroeg ik hem. Hij gaf geen antwoord. Dan maar gissen. "Ben jij Krishna?" zei ik tegen beter weten in, omdat Krishna weleens in de gedaante van een olifant zou

verschenen zijn. Nee, dat was hij niet, voelde ik duidelijk. "Ben je dan Ganesha?" Zeker, dat was hij. En hij begon met mij te spelen. Ik vond dat wel leuk, dus deed ik mee. Met zijn slurf omhelsde hij mij en tegelijk duwde hij tegen mij aan, om dan weer weg te lopen. Het gevoel dat in mij opkwam tijdens het spel was heerlijk. Afhankelijk van de mate van sympathie kreeg ik meer van zijn zachte, doch krachtige energie in mij. Al snel was de slaapkamer vol met sterretjes. Mijn vrouw Lida naast mij reageerde duidelijk op het gebeuren. Zij was meteen ingeslapen. Zelf heb ik geen oog dicht gedaan. Ik heb de hele nacht met de jonge olifant Ganesha gespeeld. 's Ochtends was ik helemaal niet moe, integendeel. Sindsdien ga ik regelmatig op bezoek bij mijn nieuw vriendje, de zoon van Shiva en zijn vrouw Parvati. Hij staat voor succes, kennis en oplossing van problemen. Gek genoeg voel ik dat telkens gebeuren wanneer zijn energie zich in mij verspreid en harmonie ontstaat. En dat kan ik zeker gebruiken bijvoorbeeld bij het schrijven van dit boek.

Realisatie heb ik ook gekregen van het belang van het spel met hem. Dat laat niet alleen Shiva energie stromen, maar ook Shakti, en dat is belangrijk voor het noodzakelijk evenwicht op het aarde niveau. De actie in het spel zorgt voor opheffing van angst en de sympathie van het olifantje voor voeding. Wat moet een mens eigenlijk meer?

Dank je wel Ganesha.

De jonge god Brahma is hier de voorzitter omdat hij de heer is van de schepping. Hij heeft vier hoofden (hij ziet in alle richtingen tegelijk). Deze staan voor:

1. het stoffelijke, grove zelf, waar voeding, actie, slaap en seks belangrijk zijn,
2. het rationele zelf, waar intellect, logica en redenering belangrijk zijn,
3. het emotionele zelf, waar stemmingen en gevoelens spelen,
4. het intuïtieve zelf, waar het geweten zit.

Hij heeft ook vier armen met:

1. in de bovenste linkerhand, een lotusbloem, het symbool voor zuiverheid,
2. in de onderste linkerhand, de heilige geschriften, met de kennis van de gehele schepping,
3. in een rechterhand, een beker nectar, of Amrita, de drank van de onsterfelijkheid,

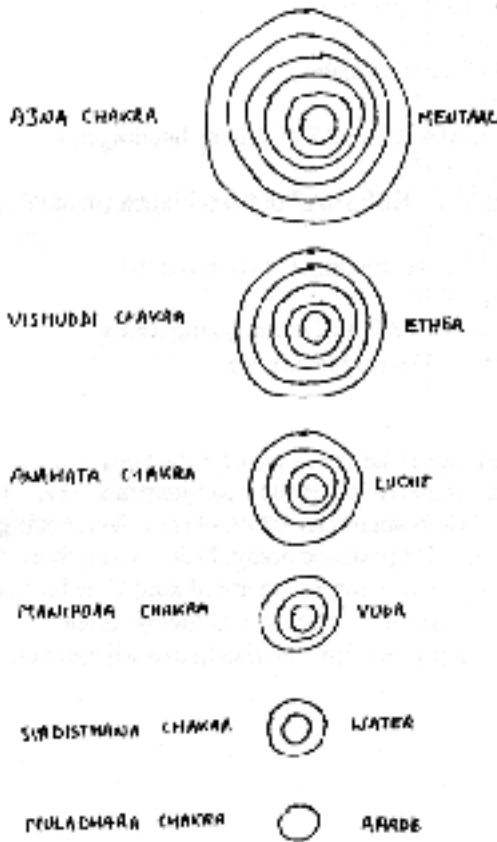
4. terwijl hij de andere rechterhand opgeheven houdt in de Mudra “Wees zonder angst”.

De godin naast Brahma is Dakini Shakti, die de krachten combineert van de schepper, de in stand houder en de vernietiger,

1. gesymboliseerd door de drietand, die ze vast houdt in een linkerhand.
2. In haar andere linkerhand houdt ze een schedel, die staat voor onthechting van de vrees voor de dood, de fundamentele blokkade van dit energiecentrum.
3. In haar bovenste rechterhand houdt ze een zwaard, waarmee ze angsten verdrijft, onwetendheid vernietigt en de Yoga beoefenaar helpt alle problemen te overwinnen.
4. In haar andere rechterhand houdt ze een schild, waarmee ze jou beschermt tegen gevaar.

De zeven belangrijke of primaire Cakra's

Samenvattend krijgen we zeven energiecentra, die onder elkaar liggen en verschillende afmetingen hebben. Allemaal bevatten ze een aardebol. Vanaf het heiligbeencentrum bevatten ze er een waterbol bij. Vanaf het navelcentrum een vuurbol, vanaf het hartcentrum een luchtbol, vanaf het keelcentrum een etherbol, vanaf het voorhoofdcentrum een mentale bol. Het enige energiecentrum met een zevende bol is dan het kruincentrum.



De onderlinge communicatie gaat via resonantie tussen de gelijke bollen. Dat betekent bijvoorbeeld dat een impact op het stuitcentrum, zoals een fysieke dreun, effect heeft op alle andere centra via hun aardebol en een automatische reactie uitlokt. Dat zou een reflex beweging verklaren. Het betekent ook dat geluid alleen doordringt in de drie hoogste centra, die een etherbol bevatten.

In de praktijk zijn er jammer genoeg weinig mensen bij wie de zeven energiecentra in hun volle omvang zichtbaar zijn. Meestal hebben de centra een afmeting van zo'n 20 centimeter diameter, vanaf het heiligbeencentrum gerekend. Het gros van de mensheid vertoef nog op dat peil. Hebzucht en begeerte overheersen hun leven.

Sharira's of energielichamen

Uitgaande van de realisatie van de energiecentra kwam ik vanzelf bij hun oorzaak, de energielichamen. Het was mij duidelijk dat de centra niet zo maar uit het niets tevoorschijn gekomen waren. Het Yin Yang model, die mij geopenbaard werd, hielp mij te begrijpen.

In de Westerse anatomie spreken we van het fysiek lichaam met zijn skelet, spieren, bloedsomloop, spijsvertering systeem, zenuwstelsel, ademhaling systeem, lymfevatenstelsel, endocriene klieren. Deze kennis was vooral gebaseerd op de waarneming van een dood lichaam. Meer en meer komt nu informatie over ons lichaam in beweging. Maar in elk geval ontbreekt een totaal visie.

In Yoga onderscheiden we van meet af aan zeven verschillende energielichamen, waaruit ons wezen opgebouwd wordt: het aarde-, water-, vuur-, lucht-, ether-, subtiel en causaal lichaam. Het brandpunt van kracht van elk van deze energielichamen is één van de reeds besproken energiecentra.

Wat moeten we ons voorstellen bij die zeven lichamen?

Het aarde lichaam bestaat uit alle vaste stoffen van ons wezen, het waterlichaam uit alle vloeistoffen, het vuurlichaam uit alle warmte, het luchtlichaam uit alle gassen, het etherlichaam uit alle geluiden, het subtiel lichaam uit alle gedachten en het causaal lichaam uit alle stemmingen.

Traditioneel voegt men in Yoga de vijf eerste lichamen bij elkaar en noemt men ze "Grof Lichaam" of Shtula Sharira omdat de onderdelen waargenomen worden door onze grove zintuigen. De reuk kan de vaste stoffen waarnemen, de smaak de vloeistoffen, het gezichtsvermogen de warmte, de tast de gassen en het gehoor de geluiden.

Het "Subtiel Lichaam" of Sukshma Sharira heet subtiel omdat het niet tastbaar is. Hier treden de gedachten, de wil en de emoties op.

Het "Causale Lichaam" of Karana Sharira heet causaal of oorzakelijk omdat het de oorzaak is van de gedachten en emoties. Hier treden de gevoelens van liefde, vreugde en vrede op.

Meestal spreekt men dus in Yoga over de drie lichamen: het grove, subtiële en causale lichaam. Deze drie lichamen omvatten de werking van ons wezen binnen drie verschillende werelden: doen, denken en voelen.

Wat is de zin van de kennis over deze drie lichamen?

De bewuste kennismaking met de drie lichamen en de realisatie van hun specifieke kenmerken door herkenning in de praktijk zorgt voor een steeds grotere controle over hun werking. Wanneer dan uiteindelijk deze kennis geïntegreerd is, dan kan ongestoord kennis gemaakt worden met datgene wat daarboven is, Atman of het Zelf.

Kosha's of omhulsels

De drie energielichamen kunnen actief (Rajas) of passief (Tamas) zijn. Dan spreken we van Kosha's of omhulsels. Dat zijn dus condities waarin die lichamen zich bevinden. En die zijn zo verschillend van elkaar dat ze een speciale naam krijgen.

In het grof lichaam (Sthula Sharira) zijn er twee omhulsels:
het vitaal omhulsel (Pranamaya Kosha), waarin Rajas overheerst,
het voedsel omhulsel (Annamaya Kosha), waarin Tamas overheerst.

In het subtiële lichaam (Sukshma Sharira) zijn er twee omhulsels:
het intellect omhulsel (Vijnanamaya Kosha), waarin Rajas overheerst,
het mentaal omhulsel (Manomaya Kosha), waarin Tamas overheerst.

In het causaal lichaam (Karana Sharira) zijn er twee omhulsels:
het gouden omhulsel (Hiranyamaya Kosha), waarin Rajas overheerst,
het zaligheid omhulsel (Anandamaya Kosha), waarin Tamas overheerst.

Annamaya Kosha (voedsel inhoudend omhulsel)

Onze westerse anatomie houdt zich met dit onderwerp bezig. Graag verwijs ik natuurlijk eerst naar die klassieke leerboeken. Maar tegelijk heb ik een paar belangrijke opmerkingen.

1. Onze westerse kennis van de anatomie is nog steeds hoofdzakelijk gebaseerd op hetgeen wij sinds Vesalius doen, en dat is lijken bestuderen. Je kunt namelijk moeilijk een levend mens open snijden onder het mom van onderzoek. Hierdoor hebben we slechts een gedeeltelijke kennis opgedaan van ons fysiek lichaam.
2. De algemene opvatting dat ons fysiek lichaam groeit door middel van onze voeding is slechts zeer ten dele waar. In werkelijkheid groeien wij op en bestaan als gevolg van de energie toevoer van Shiva en Shakti. De rol van voeding, in de brede zin van het woord, is beperkt tot compensatie van plaatselijke tekorten.
3. In Yoga hanteren wij het begrip Dhatu's (weefselsoorten) om uit te leggen hoe ons fysiek lichaam tot stand komt. Omdat de voornaamste energietoevoer die is van de Shiva energie worden de Dhatu's van ijl naar grof beschreven. We zeggen dat de energie zich eerst in de vorm van plasma manifesteert, om dan vervolgens uit deze plasma bloed te laten ontstaan, uit bloed spierweefsel, uit spierweefsel vetweefsel, uit vetweefsel botweefsel, uit botweefsel hersenen-merg-zenuwen, en ten slotte uit hersenen-merg-zenuwen zaadcellen of eicellen. Het beste kun je dat zien als een steeds verder gaande in-wikkeling van energie. Als je de complexiteit van de opeenvolgende weefselsoorten bestudeert kun je inderdaad alleen maar vast stellen dat deze in het begin vrij eenvoudig zijn en naarmate je verder gaat steeds maar complexer worden, met als hoogtepunt de zaadcellen of eicellen.
4. Deze zienswijze is bepalend bij het onderhoud van ons fysiek lichaam. Het betekent bijvoorbeeld dat een hindernis in de energiestroming van een bepaalde weefselsoort de oorzaak is van problemen op die plaats of problemen in de volgende weefselsoort.
5. Het probleem van zwaarlijvigheid wordt dan ook helemaal anders aangepakt dan in het westen. De oorzaak van zwaarlijvigheid is een hindernis op het niveau van vetweefsel en/of botweefsel, waardoor een abnormale ophoping van Shiva energie stroomopwaarts optreedt, dat wil zeggen in het vetweefsel. Noch

dieet, noch liposuctie kan daar definitief een einde aan maken. Alleen versnelling van de energiestroom door beweging kan tijdelijk soelaas bieden. De oefening die Ujjayi Pranayama heet, zorgt op de meest effectieve wijze voor een betere doorstroming, maar heeft ook een tijdelijk effect. Het beste is de Samskara's te verbranden die de oorzaak zijn van de hindernis. En daar is Samadhi goed in. Dan treedt zowel een grotere versnelling als een grotere intensiteit van de energiestroming op.

6. Veel mensen gebruiken hormonen als geneesmiddel of als anticonceptiemiddel. Dat ze effect hebben weet iedereen, maar dat ze dikwijls schadelijk zijn weten te weinig mensen. Dat heeft de ontdekker van de anticonceptiepil, Organon, alleen door schade en schande moeten leren. Hormonen zijn organismen die door de werking van de Cakra's ontstaan in de endocriene klieren. Toediening van hormonen heeft dus een onmiddellijk effect op de werking van de Cakra's. Veelal raken de Cakra's zo ontregeld en blijkt het middel erger te zijn dan het kwaal.
7. Bij sport streeft men naar ontwikkeling van het fysieke lichaam en een betere conditie. Onoordeelkundige training en prestatiezucht, die daar meestal bij gepaard gaan, veroorzaken echter veel blessures, vervroegde aftakeling en veroudering van het fysiek lichaam. Dat heeft onder andere met de overmaat aan Shakti energie, lees zweet, te maken, die dan optreedt. De cellen van het fysiek lichaam raken hierdoor vroegtijdig uitgedroogd. Al een sportman of vrouw gezien als ie veertig is?

Pranamaya Kosha (het vitaal omhulsel)

Ons vitaal omhulsel is eigenlijk eenvoudig bepaald door onze werkzame motoriek: uitscheiding (aarde), voortplanting (water), voortbeweging (vuur), grijpen (lucht) en spraak (ether). Als we bezig zijn, hoe dan ook, is er sprake van Pranamaya Kosha. Bij elke activiteit treedt dit op.

Er is inderdaad een duidelijk verschil in de verschijning van ons wezen in Pranamaya Kosha als je dat vergelijkt met Annamaya Kosha, waar er rust heerst en slaap de meest typische toestand is. Een duidelijk voorbeeld hiervan is een klein kind. Wanneer die speelt en lacht, rondloopt in huis, dan neemt hij letterlijk veel plaats in. Wanneer je hem echter bekijkt in zijn bedje, in diepe slaap verzonken, dan zeg je ook: “Wat is ie toch klein!”

Algemene beschrijving van Prana of subtiële energie

Prana heeft vele betekenissen. De eerste is adem. Uit gemakzucht en onwetendheid over Yoga hebben veel letterkundigen hiervoor geklozen. Dat is de reden waarom tot nu toe Prana meestal geïdentificeerd wordt met adem. Dat heeft een heleboel vervelende gevolgen gehad. Yoga heeft sindsdien zijn logica verloren en zijn claims niet meer waar kunnen maken. Jammer, maar het is de vierde betekenis volgens het klassieke Sanskriet woordenboek van Apte: subtiële energie. Dan wordt alles helder.

Maar ja, wat is subtiële energie eigenlijk? Wat is energie überhaupt voor een ding? Om een idee te krijgen over Prana ben ik rechtstreeks gaan kijken, zoals gebruikelijk in Yoga. Daarbij heb ik mijn gezichtsvermogen gebruikt op subtiel vlak.

Het eerste wat ik zag was niet een stroom zoals ik eerst dacht, maar een oneindig aantal witte puntjes op een zwarte achtergrond. Moest dat het zijn? Maar hoe kan dan iets inert zoals stilstaande witte puntjes de oorzaak zijn van actie? Dus heb ik ingezoomd op die witte puntjes. Dat leken wel zonetjes of sterren. Ook ingezoomd op de zwarte achtergrond. Die bleek helemaal niet zo zwart te zijn. Het bestond ook uit witte puntjes, maar dan wat verder uit elkaar.

Toen begreep ik het plotseling:

De witte puntjes waren de Manipura Cakra's van talloze wezens en de energie waaruit die bestaan koppelt gewoon aan de energie van de naastgelegen wezens en daaruit ontstaat een ogenschijnlijke stroming. De spiraalvorm van de stroming wordt dan veroorzaakt door de respectievelijke wezens die er deel van uit maken.

Nog niet tevreden zoomde ik deze keer op de stroming in en tot mijn verbazing bleek deze ook uit stilstaande witte puntjes te bestaan!

Toen werd ik duizelig. Ik begreep dat het zo oneindig doorgaat, niet alleen naar de microkosmos toe, maar ook naar de macrokosmos. Prana is er gewoon, altijd geweest. De oorsprong van Prana ligt in de oneindigheid.

Wat Prana dan precies is kan ik niet uitleggen met mijn verstand. Nu nog niet. Wel frustrerend om bezig te zijn met de wetenschap van Yoga, gebaseerd op Prana en niet exact te kunnen verklaren wat dat is. Wat ik wel weet is dat alles wat bestaat, uit Prana bestaat.

Als troost haal ik de oude geschriften aan, die vermelden dat Prana hetzelfde is als Brahman, de allerhoogste. Ook vind ik de gedachte wel leuk dat als je deze Prana onder controle kunt krijgen, zoals in Yoga geponerd wordt, je alles kunt beïnvloeden, alle wezens en alle objecten en verschijnselen.

Maar waar zit die Prana dan allemaal in ons fysiek lichaam?

Wel gewoon, in de structuur van al onze weefsels, moleculen en atomen. En als je het grof lichaam beschouwt, dan is Prana ook te vinden in de warmte van ons lichaam, de gassen in en rondom ons lichaam en het geluid door ons lichaam gemaakt.

Op woensdag 24 oktober 2001, tijdens de herfstvakantie, kreeg ik een bijzondere les hierover.

Ik was aan het wandelen met vrouw en kinderen op het strand van Castricum aan Zee. Het was eventjes mooi weer. De zon scheen in het water. De golven glinsterden. En plotseling sprak een stem uit die golven: "Hier ben ik...hier ben ik...hier ben ik..." Alsof dat nog niet voldoende was, fluisterde het zand aan mijn voeten hetzelfde: "Hier ben ik...". Ook de zachte wind, die mijn gezicht streefde, ging meedoen: "Hier ben ik...". En zelfs mijn buik zei zachtjes: "Hier ben ik...". Het klonk zo delicaat en broos, maar tegelijk natuurlijk, makkelijk en spontaan. Ik realiseerde me

dat Hij er altijd al was geweest en dat ik Hem pas nu "zag" of eigenlijk "hoorde".

Dank zij deze ervaring heb ik de bevestiging gekregen dat Prana overal aanwezig is en dat het zich niet alleen uit als stille kracht, maar ook als pure intelligentie en liefde, zoals ook eerder waargenomen bij de ervaring van het grote witte lint.

Het gevoel dat mij vervult bij de waarneming van Prana is het gevoel dat je hebt wanneer je bij een vriend bent. Grappig is daarbij wel dat de stem die ik hoorde duidelijk een jongensstem was! Jammer dames, God is dan toch een man!

Soorten Prana's aanwezig in Pranamaya Kosha

Er zijn vijf hoofd-Prana's, die samen de voornaamste rol spelen in de werking van Pranamaya Kosha:

Apana Prana.

De Prana van de aarde, is de energie die de onreinheden op speciale wijze uitwerpt en kracht schept. Het is een afstotende kracht vanuit de vaste stof. We maken deze energie mee wanneer we een schok krijgen van een metalen voorwerp. We noemen dat statische elektriciteit.

De darmperistaltiek is voor mij het duidelijkste voorbeeld van deze Prana. Ken je de golvende en samentrekkende beweging van de darm? Die is verantwoordelijk voor de verplaatsing – door afstoting – van de uitwerpselen in onze darmen.

Je kunt ook de anus van je hond in de gaten houden. Pas op wanneer die anus zich langzaam uitzet, dan zal je hond een ei leggen. Ga dan snel naar de goot en blijf niet voor de deur van je buurman staan, tenzij je die buurman niet graag ziet, natuurlijk!

Weeën bij de bevalling zijn ook een product van Apana Prana. Veelal zegt de vroedvrouw ook aan de persende vrouw: “Denk maar aan poepen!” Daardoor gaat het persen beter. Vervelend als je dat niet weet natuurlijk! Vooral als je dan vol angst bent. Dan kan er geen Apana Prana geproduceerd worden in je lichaam. Maar ja, de arts zal dan wel blij zijn,

want dan kan ie je insnijden of een keizersnede maken. En daar verdient ie aan. Beter is dus de raad van de vroedvrouw te volgen.

Als je in de supermarkt loopt met je caddy, dan gebeurt het wel eens dat iemand tegen je aanloopt. De reflex van afweer die je dan hebt is ook het resultaat van Apana Prana.

In Karate gebruik je deze energie ook op het einde van een stoot. Je roept de gedachte van afstoting op vlak voordat je het doel raakt. Op die manier heb je een veel grotere impact.

Transpiratie en plassen zijn ook het gevolg van de werking van Apana Prana. Problemen hiermee zijn terug te brengen naar een disharmonie van het aarde centrum. Het veiligheidsgevoel en/of fysieke seks verbeteren!

Samana Prana

De Prana van het water, is vloeistof in een actieve toestand. Daardoor is mengen en verdelen mogelijk in ons lichaam. De stofwisseling werkt beter. De spijs brei in de maag wordt bijvoorbeeld vermengd. De voedseldeeltjes worden door de darmwand heen gehaald, met het bloed mee gegeven en verdeeld naar alle delen van ons lichaam.

Ken je die jongens die lang, dun en lekker zijn, en die stapels boterhammen verslinden, drie hamburgers nemen en een grote zak patat toe? En toch niet dik worden? Wel die hebben ofwel een lintworm ofwel een tekort aan Samana Prana. De functies van het heiligbeen centrum moeten harmonisch gemaakt worden. Het beste kan dat met Asana's.

Eventueel kun je ook wijwater gebruiken in de ingang van de kerk. Dat is oorspronkelijk Samana Prana. Maar jammer genoeg nu niet meer. Anders kun je badwater van Jomanda kopen, dat heeft ook een genezende werking, doordat het de stofwisseling activeert.

Samyama op Samana Prana zorgt voor de totale beheersing over het vuur, zegt Patanjali in zijn Yoga Sutra's (Hoofdstuk III, Sutra 41). Maar dat leg ik je wel uit in mijn commentaar van dat boek.

Generieke Prana

De Prana van het vuur is de meest typische Prana, vandaar dat we hem generieke Prana noemen. Hij is verantwoordelijk voor de verspreiding van warmte en licht.

De kracht van ons grof lichaam is het rechtstreekse product van deze Prana.

Om een idee te krijgen van de aard van deze Prana hoeven we maar te kijken naar de zon en zijn stralen. De zon, als navel centrum van het wezen zonnestelsel, bekrachtigt met zijn stralen het leven op aarde.

Hoe dikwijls voelen we ons niet futloos, hebben we het niet koud? Dan werkt het vuur in ons niet goed. Een wandeling in de zon of een oefening, die inwerkt op het vuur centrum, helpt. Of heb je koude voeten? Dat is ook een gebrek aan generieke Prana. Concentreer op je Manipura Cakra en je zult het warm krijgen.

Udana Prana

De Prana van de lucht is het best te vergelijken met warme lucht. Het zorgt voor het rechtop blijven van ons grof lichaam. Het principe van een hete lucht ballon kan ons helpen dit te begrijpen. Zolang er voldoende hete lucht is in het ballon, blijft hij stijgen. Is er een tekort, dan zakt hij. Als we onze fysieke houding zien inzakken, dan is het ook zover. Er moet Udana Prana bij.

Hoe doen we dat? Door de motoriek van het grijpen met onze handen te gebruiken. Een handenstand is natuurlijk ideaal, maar breien zou ook helpen. Als je maar je handen uit de mouwen steekt, zou mijn vader zeggen.

Samyama op Udana Prana zorgt voor dermate lichtheid dat je zonder problemen over modderplassen en prikkende struiken kunt komen zegt Patanjali (Yoga Sutra's III, 40).

Vhyana Prana

De Prana van de ether zorgt ervoor dat er meer ruimte komt voor beweging van onze weefsels, organen en lichaamsdelen, maar ook dat onze stem verder kan reiken. Om te beseffen wat de kracht van deze Prana inhoudt hoef je maar een test te doen. Gewoon uit bed opstaan 's ochtends omdat het moet, en opstaan nadat je bij jezelf zegt: "En nu sta ik op!" In het laatste geval activeer je Vhyana Prana en zal het opstaan gemakkelijk gaan. In het eerste geval niet. Tenminste bij mij niet.

Wanneer je loom bent en alles je moeilijk valt heb je een tekort aan Vhyana Prana. Een wandeling in het bos helpt dan, omdat je daarbij de energie van de bomen oppikt. Maar je kunt ook een gesprek aangaan met iemand, of nog beter, zing eens een mooi liedje. Dat geeft je Vhyana Prana. Uiteraard zijn ook evenwichtsoefeningen goed.

Sub-Prana's

Er zijn ook vijf sub-Prana's die een beperkte rol spelen in Pranamaya Kosha, maar die toch het vermelden waard zijn. In tegenstelling tot de Prana's werken deze sub-Prana's lokaal en onafhankelijk.

Devadatta Prana

Sub-Prana van de aarde, zorgt voor niezen. In de neus gelegen. Als zodanig is deze belangrijk om ons als onafhankelijke kracht te beschermen tegen stofdeeltjes en dergelijke en ze uit te stoten.

Krikala Prana

Sub-Prana van het water, zorgt voor geeuwen. In de keel te vinden. Als een noodaggregaat te beschouwen die aanslaat bij een serieus tekort aan energie. Hij haalt energie op uit de omgeving. Zorgt ook voor het automatisch opkomen van het gevoel van honger of dorst wanneer dat zo is.

Kurma Prana

Sub-Prana van het vuur, zorgt voor het knippen met de oogleden en openen en sluiten van de ogen. Dient als onafhankelijke bescherming van de ogen. Reageert wel bij denken en is daarom ook een indicator van echte meditatie, wanneer er geen beweging meer is van de oogleden.

Naga Prana

Sub-Prana van de lucht, zorgt voor boeren-laten en hikken. Zit in de mond. Treedt onmiddellijk op bij problemen van een tekort of een teveel aan lucht.

Dhananjaya Prana

Sub-Prana van de ether, zorgt voor zwellen van de huid. Gebeurt heel snel als op die plaats(en) te weinig energie van het geluid, lees bescherming aanwezig is en dus een gevaarlijke zwakte optreedt. Acne is een voorbeeld hiervan. Aanwezig in het hele lichaam.

De functies van Pranamaya Kosha, het vitale omhulsel

Heb je jezelf wel eens in actie gezien op een video of een film? Doe dat maar eens een keer. Dan krijg je een totaal ander beeld van jezelf, niet te vergelijken met het bestuderen van een eigen foto. Het maakt niet uit welke actie, geven, spreken, doen, genieten, honger lijden...

Zo maak je kennis met je eigen Pranamaya Kosha. Je merkt dat dit omhulsel pijn en lijden, rusteloosheid, verzadiging, seksueel genot enz. veroorzaakt.

Een grote kans bestaat dat je hier je Zelf verliest door identificatie met de actie. Controle over dit omhulsel krijg je door Dharana (concentratie) en Pratyahara (onthechting).

De omvang van Pranamaya Kosha

In de Taittiriya Upanishad staat dat dit omhulsel net zo groot is als het grof lichaam, maar toch verschillend is, want vol Prana. Als je goed kijkt met je droomogen, dan zie je om je fysiek lichaam heen een witte wolk, een schim, licht van kleur en iets groter dan je fysiek lichaam, tot zo'n 5 à 10 cm van je fysiek lichaam verwijderd. Ja, dat is wat wij kennen als zijnde een spook!

Het is als een ballon gevuld met glanzende damp, een fysieke gestalte met ledematen en lichaamsdelen, maar onzichtbaar voor het fysieke oog. Als iemand slaapt kun je dat niet zien, want dan treedt Annamaya Kosha op, het voedsel inhoudend omhulsel. En dat is dan weer op zijn beurt duidelijk kleiner dan Pranamaya Kosha, maar toch nog iets groter dan het fysiek lichaam.

Als Pranamaya Kosha in Sattva conditie verkeert is het lichtend transparant van kleur, in Rajas heeft het een gouden gloed en in Tamas is het rookkleurig.

Na het overlijden splitst het etherisch deel zich van en treedt uit het grof lichaam samen met de ijlere lichamen. De andere delen van het grove lichaam blijven levenloos achter en ontbinden.

Het schouwen van de functies van de Prana's

De vorige beschrijving dient om je in staat te stellen zelf de functies van de Prana's te bekijken met je droomogen, zoals de Tibetanen dat noemen. Dat is het gezichtsvermogen dat je gebruikt tijdens je dromen. Ontwikkeling daarvan en controle erover krijg je door beoefening van Dharana (concentratie) en Dhyana (meditatie).

De werking van Apana Prana kun je het best zien tussen navel en voetzolen. Bij de uitscheiding bijvoorbeeld, in darmen en anus, het filteren van de urine uit het bloed in de nieren en het afzetten of stampen met onze voeten.

De werking van Samana Prana kun je vooral merken tussen hart en navel. Het vermengen en vermalen van de voedseldeeltjes, waardoor de spijs brei ontstaat is hier typisch.

De werking van de generieke Prana kun je vooral schouwen in de streek tussen mond en hart. Het reinigen van het bloed in de longen is een voorbeeld. Als je dat doet krijg je het vanzelf warm! Het uit elkaar reten van het voedsel in de maag is een ander voorbeeld.

De werking van Udana Prana kun je gadeslaan, vooral in de buurt van de keel, als je iets gaat doen wat je heel graag doet. Dan ga je vanzelf weer rechtop lopen.

De werking van Vhyana Prana strekt zich uit over heel ons grof lichaam. Als we ons bijvoorbeeld niet zo prettig voelen in onze huid, als we ons benauwd voelen, is het interessant om te kijken wat er gebeurt met ons grof lichaam als we dan plotseling beginnen te zingen.

Dit alles moet ervaren worden door het subtiële schouwen. Alleen op die wijze kun je onomstotelijk realiseren hoe je functioneert op grof niveau. Met grote verwondering raak je dan vervuld. Wat een wonderlijk gebeuren, zul je zeggen.

Wederzijdse betrekking tussen het denken, de subtiële energie en het grove lichaam

Zoals reeds vermeld, is het subtiel lichaam, waar het denken bij hoort, binnen ons wezen verbonden met het grof lichaam. In het Yin Yang model

is dit al aangetoond. De energie kan via de dubbele spiraal van het ene energielichaam naar het andere en terug. Praktisch betekent het dat je met je denken rechtstreeks invloed hebt op je grof lichaam en dat hetgeen gebeurt met je grof lichaam je denken kan bepalen. Als je bijvoorbeeld een negatieve gedachte hebt en die lang genoeg koestert, dan zal dat via je lichaamstaal naar buiten komen. Maar dat weet je natuurlijk al.

Wat je misschien niet weet is, dat je zelf bij kunt sturen als je denken of je lichaam niet functioneert zoals je wilt.

Ben je bijvoorbeeld loom of lui? Denk dan aan een leuke actie, stel een mooie wandeling. Op dat moment maak je generieke Prana aan in je grof lichaam. Loomheid en luiheid verdwijnen.

Zie je het niet meer zitten? Ben je vol zwarte gedachten? Probeer dan naar het toilet te gaan. De werking van Apana Prana in je grof lichaam geeft je weer een goed gevoel. Je gedachten worden weer normaal.

Wat ook belangrijk is te weten is, dat wanneer je intensief bezig bent op mentaal niveau, weinig energie over is voor je grof lichaam. Groei of herstel bij ziekte is dan bijvoorbeeld moeilijk. Omgekeerd, als je vooral fysiek bezig bent, is er veel kans dat je mentaal nooit een hoogvlieger wordt, eenvoudig omdat je daar energie tekort komt. De oplossing is natuurlijk zowel geest als lichaam aandacht te geven, zodat je een evenwichtige toestand krijgt, “Mens sana in corpore sano”, zoals de Romeinen zeiden, een gezond verstand in een gezond lichaam.

De manier waarop je de diverse delen van je wezen onderling beïnvloedt is niet alleen door actie, maar ook door middel van passiviteit, bijvoorbeeld door te gaan slapen. En uiteindelijk is de ideale beïnvloeding van je wezen het installeren van harmonie. Gewoon observeren bijvoorbeeld, zorgt dan voor verspreiding van licht en kennis.

Al deze kennis en de realisatie van deze verschijnselen is belangrijk wanneer je probeert te concentreren. De energie die achterblijft in je grof lichaam kan je namelijk storen en je wegtrekken uit je concentratie. Door het onthechten van je grof lichaam zorg je dan voor het ontcrachten van dat lichaam. Zo haal je de oorzaak van de storing op.

Langzamerhand begin je te beseffen dat niet alleen aandacht voor je denken en de ijlere gebieden, maar ook voor je grof lichaam noodzakelijk is om verder te komen.

Manomaya Kosha (het denk omhulsel) en onze kennis ervan

Wat is het denken? Waar bevind het denken zich? Hoe werkt het denken? Hoe kun je het denken onder controle krijgen? Waarom moet je het denken onder controle krijgen?

In het Westen zegt men dat het denken uit de hersenen komt, een product is van de hersenen. Maar niemand heeft tot nu toe de werking van de hersenen kunnen uitleggen. Vooral omdat de hersenen eigenlijk hol zijn. Men heeft wel lichtflitsen waargenomen en veranderingen op chemisch vlak. Men gaat er ook vanuit dat er geen controle mogelijk is over de hersenen en dat bij het stilvallen van de hersenen een mens klinisch dood is.

In Yoga plaatst men het denken in het subtiel lichaam, Sukshma Sharira, en meer speciaal in zijn Tamas aspect, het denk omhulsel, Manomaya Kosha. Wanneer het denken overgaat in beredeneren, dus als Rajas of actie overheerst in het subtiel lichaam, noemt men het Vijñanamaya Kosha, letterlijk het omhulsel van hogere kennis of het astrale lichaam.

Een gedachte wordt daarbij beschreven als een werveling van subtiele energie, een Vritti. De opeenvolging van zulke Vritti's vormt het denken. De hersenen zijn slechts de ontvangers van het denken, zeg maar de loodsen waar de gedachten-goederen gelost worden in ons fysiek lichaam. Met onthechten, concentratie en meditatie (Pratyahara, Dharana en Dhyana) kun je het denken al onder controle krijgen. En dat doe je om te kunnen functioneren vanuit het niveau van de intuïtie.

Hoe komen ze nou in Godsnaam aan die wijsheid? Wie heeft dat allemaal verzonnen en klopt dat wel?

Wel, het antwoord is dat zogeheten zieners (Rishi's) ooit deze dingen "gezien" hebben en op schrift hebben gezet. De waarnemingen die ze daarbij gemaakt hebben zijn vanuit een positie die hoger is dan normale waarnemingen. Boven het denken uit. Vanuit het kruin centrum, zou je kunnen zeggen. En dan komt het moeilijkste: hoe kunnen we die waarnemingen op hun waarheidsgehalte controleren? Wel, simpel, door op

dezelfde wijze te leren waarnemen als die zieners. Dat heet de methode van de oude zieners. En dat is het volgend onderwerp van onze “Wetenschap van de Ziel”.

Antahkarana Chatushtaya, het viervoudig innerlijk orgaan

Om een waarneming vanuit het kruin centrum mogelijk te maken moeten ons grof, subtiel en causaal lichaam helemaal harmonisch zijn en naadloos met elkaar samenwerken. Dat samenspel wordt het innerlijk orgaan genoemd en is eigen aan een succesvolle beoefenaar van Yoga. Een gewoon mens beschikt niet over zo’n innerlijk orgaan.

Antahkarana kenmerkt zich vooral door zijn vier hoofdrolspelers: het mentale vermogen tot voorstelling en begripsvorming of kortweg het verstand (Manas), het intellectueel vermogen of de rede die leiding geeft aan het denken of kortweg het intellect (Buddhi), het besef van individualiteit of egoïsme of kortweg het ego (Ahamkara) en de denkstof van herinnering en emotie of kortweg het geheugen (Citta).

Hoe moet je dat praktisch zien?

Eenvoudig, een mens die uit één stuk is, die een geïntegreerde persoonlijkheid vertoont, zo’n mens heeft een innerlijk orgaan. En dat zijn er inderdaad maar weinig. Wij noemen dat ook een sterke persoonlijkheid. Hij weet wat ie wilt en maakt het ook waar. Wie zou dat niet willen?

Een nog duidelijker beeld van iemand met een innerlijk orgaan is die van iemand die zich gedraagt als een kind. Dat is iemand die open en spontaan is, zich natuurlijk en eenvoudig gedraagt en met alles speelt. Jezus verwees naar die toestand toen hij zei: “Je moet opnieuw kind worden, want alleen de kinderen zullen het koninkrijk Gods bereiken”.

Hoe kun je dat ontwikkelen?

Om te beginnen kies je voor een gedrag die lijkt op die van een sterke persoonlijkheid. En al maak je daarbij fouten, dat geeft niets. Af en toe bijsturen, de blauwe plekken verzorgen en dan gewoon doorgaan.

Je hebt zin om iets te doen, dan doe je dat. Ga ervan uit dat je altijd gelijk hebt. Neem dat als uitgangspunt. Vertrouw jezelf a priori. Totdat het tegendeel bewezen wordt, natuurlijk. Maar daar zorgt de omgeving wel

voor. Observeer wat er echt in je leeft en geeft daar onmiddellijk gehoor aan. Denk niet voordat je iets doet. Leef vanaf nu vrij en ongedwongen. Laat de stem van je hart je daarbij leiding geven, niemand anders en zeker niet je verstand. Die gebruik je eventueel nadat je gedaan hebt wat je hart je aangegeven heeft. Naderhand rationaliseren is wel leuk om je zelf gerust te stellen. Zo heb ik het tenminste gedaan. En dat werkt. Leef dus met hart en ziel, spelenderwijs. Durf te doen waar je zin in hebt.

“Eet als je honger hebt, slaap als je slaap hebt”, is eveneens een goed hulpmiddel om je innerlijk orgaan te ontwikkelen.

In het begin merk je dat je eet omdat het tijd is om te eten, of omdat het hoort bij het sociaal gebeuren. Let beter op jezelf, let op of je wel honger hebt, en eet alleen dan, anders niet. Moeilijk in de praktijk, probeer maar eens, en let op het verrassende resultaat: je voelt je beter!

Hetzelfde voor slaap. Meestal gaan we slapen omdat de klok aangeeft dat het tijd is dat we moeten slapen. Dus de klok is de baas! En we vergeten op de signalen van ons lichaam te letten die aangeven of we wel of niet aan slaap toe zijn. Beslis maar eens vanaf nu te gaan rusten van zodra je merkt dat je moe bent. Dat zal er ook voor zorgen dat je je beter voelt.

De zieners hebben ontdekt dat je dan voor de ontwikkeling van je innerlijk orgaan ook vooral goed de kenmerken en de werking van Manas (het verstand), Buddhi (het intellect), Ahamkara (het ego) en Citta (het geheugen) moest observeren. Daardoor is een steeds grotere beheersing van deze onderdelen en uiteindelijk van het geheel mogelijk.

Antahkarana is een doel en tegelijkertijd een middel. Je probeert het steeds verder te ontwikkelen. Daardoor krijg je gaandeweg meer mogelijkheden, die je voordien niet had. Deze mogelijkheden zorgen er op hun beurt voor dat je opnieuw je bakens kunt verleggen. En zo gaat het verder totdat je een volledige integratie van je persoonlijkheid hebt bereikt.

Dat zijn dan vanzelfsprekend de volgende onderwerpen van onze studie. Maar voordat we verder gaan eerst nog het volgende.

De betekenis van Antahkarana

Antahkarana betekent “verborgen” of “innerlijk” omdat het niet zichtbaar is voor het fysieke oog. Het is een samenwerkingsverband tussen alle delen van het grof, subtiel en causaal lichaam onder leiding van Jivatman, het individuele Zelf. Typisch voor Antahkarana is dat de energie van het causale lichaam rechtstreeks naar het grof lichaam kan stromen en omgekeerd. Zo wordt leven met hart en ziel in Yoga beschreven.

Antahkarana is de zetel van alle ervaringen en realisaties

Alleen door middel van steeds verdergaande realisaties is succes in Yoga mogelijk. En om die realisaties te kunnen maken is een intense beleving, zowel in waarnemingen als in acties noodzakelijk. Daarom is Antahkarana zo belangrijk. Sterker nog, zonder Antahkarana kun je het doel van Yoga niet bereiken. Dank zij Antahkarana krijg je een gedetailleerde kennis van de vorm, de omvang, de kleur en de functies van alle delen van dit innerlijk orgaan.

De opvatting van de heilige boeken

De Nyaya en Vaishesika filosofische stromingen beschrijven Antahkarana als Manas (verstand), die behalve verstandelijke kenmerken ook Buddhi (intellect), Ahamkara (ego) en Citta (geheugen) omvat.

De Samkhya en Yoga filosofische stromingen beschouwen het innerlijk orgaan als bestaande uit drie delen: Manas, Ahamkara en Citta. De werking van Buddhi wordt daar tot Citta gerekend.

In de Upanishad's wordt echter verteld dat Antahkarana uit vier delen bestaat: Manas, Buddhi, Ahamkara en Citta. Deze opvatting hangen wij ook aan, omdat alleen hierdoor de werking van Antahkarana duidelijk begrepen kan worden.

Uit Mahatman (het Zelf met kosmisch bewustzijn) is bij verdichting door Sattva energie Citta ontstaan, door Rajas energie Buddhi en Tamas energie Ahamkara. Uit Ahamkara is dan verder Manas voortgekomen, die bij

Sattva de Jnanendriya's (fijn stoffelijke organen van waarneming), bij Rajas de Karmendriya's (fijn stoffelijke organen van handeling) en bij Tamas de Tanmatra's (subtiële elementen) heeft voortgebracht. Deze laatste zijn dan verantwoordelijk voor het manifesteren van de vijf Bhuta's (grove elementen), ether, lucht, vuur, water en aarde.

Ter verduidelijking:

- Mahatman (het kosmische Zelf) en Jivatman (het individuele Zelf) zijn respectievelijk de verschijning van Atman (het Zelf) in Rajas en in Tamas;
- Citta, Buddhi en Ahamkara maken deel uit van Karana Sharira (het causale lichaam) en zorgen voor vreugde en genot;
- Manas, die de leiding heeft over de Karmendriya's, de Jnanendriya's en de Tanmatra's, vormt samen met hen Sukshma Sharira (het subtiële lichaam) dat zorgt voor inzicht en ervaring;
- De vijf Bhuta's horen bij Shtula Sharira (het grove lichaam).

Manas, het eerste onderdeel van Antahkarana

In de omgang noemen we Manas het verstand, maar eigenlijk is een correcte beschrijving: “het proces van denken, de opeenvolging van gedachten, maar dan zonder beredeneren, want dat is dan Buddhi, het intellect”.

De denkers van de Nyaya en Vaishesika filosofische stromingen beschrijven Manas als atomisch en eeuwig (Nyaya III 2-63: “Yathokta tva ca anu”). Daarbij betekent atomisch dat het een energiebol is, die een constante verschijning heeft en in staat is om zelfstandig te functioneren. Daarenboven is Manas inderdaad eeuwig. We behouden ons verstand in dezelfde toestand als nu ondanks dat we sterven.

De kenmerkende eigenschappen van het denken

Het denken kan geen kennis van twee objecten verkrijgen, die tegelijkertijd aanwezig zijn.

Het verricht de functie van geven en nemen van Vritti's, of gedachten, na elkaar. Zo geeft het leiding aan de Karmendriya's, Jnanendriya's en Tanmatra's. Het vervult een spilfunctie zou je kunnen zeggen, zoals een directiesecretaresse in een bedrijf. Soms lijkt het dat Manas alles tegelijkertijd verricht omdat het zo snel gaat.

Manas activeert de Prana's.

De oorsprong van het denken

Manas ontstaat uit de Sattva en Rajas hoedanigheden van Ahamkara en is aldus ook in staat om via Sattva en Rajas respectievelijk de Jnanendriya's en de Karmendriya's te activeren.

Het is makkelijk om dit te begrijpen. Vooral als we ergens door geraakt worden, lees ons ego geraakt wordt, zal ons verstand over dat onderwerp nadenken. Ik ben in Afrika geboren, dus alles wat met dat continent te maken heeft, interesseert mij.

Wanneer Tamas overheerst, en dat gebeurt dikwijls, dan is Manas er nog steeds, maar van verstandig functioneren is geen sprake meer. Een voorbeeld: jouw Ahamkara of ego krijgt een klap, je gaat onderuit, dan is het normaal dat je verstand meegetrokken wordt en nog maar moeilijk kan werken. Iedereen kent wel zoiets schokkends als een blauwtje oplopen of ontslag krijgen. Nou, zeg maar, kon je dan meteen normaal denken?

De aard van het denken

Swami Yogeshvarananda Sarasvati beschrijft het denken als “een weinigje ongeëmaneerd licht, dat noch het gevoel van brandende hitte, noch de tast heeft”. Het kan uitzetten en samentrekken en grijpt plaats binnen een vorm van ons fysiek lichaam, die duidelijk groter is dan ons fysiek lichaam, tot 20 cm buiten ons fysiek lichaam. Dat is natuurlijk het subtiel lichaam.

Manas is actief en door zijn aard zeer alert. Hij doordringt het grove en het subtiel lichaam en hun Kosha's met zijn stralen.

Manas treedt vooral op in Ajna Cakra, het voorhoofd centrum.

Het straalt gestadig en is helder glanzend. Wanneer je denkt, waarneemt of je fysiek lichaam aanzet tot actie zijn er telkens andere kleuren die er in verschijnen.

De betrekkingen van het denken

Manas heeft een rechtstreekse relatie met de Indriya's (de zinnen), Buddhi (het intellect) en Sukshma Sharira (het grof lichaam).

Wanneer de zintuigen iets waarnemen, wordt die waarneming onmiddellijk weerspiegeld in het denken. Zo ook wanneer de motoriek iets verricht. Men noemt dat Adana (het nemen) van het denken.

Wanneer deze reflecties van het denken aangeboden worden aan Buddhi (het intellect), noemt men het Pradana (het geven) van het denken.

“Het lijkt dan net of er een vis rondzwemt in een put”, zegt Swami. Totdat Buddhi zijn beslissing neemt, natuurlijk.

Wanneer Buddhi zijn beslissing doorgeeft aan Manas en de Indriya's gebeurt dat ook door weerspiegeling.

Zonder de aansporing van Buddhi kan Manas niets doen. Het denken is de gediensstige hulp van het intellect.

De aard van het denken, beïnvloed door de drie Guna's

Alles in het leven bestaat uit combinaties van Sattva, Rajas en Tamas. Wanneer één daarvan overheerst treedt er een duidelijk andere verschijnsel op. Zo ook bij Manas.

1. Sattvisch denken: Dan treedt een helder, stralend maanlicht op. Het denken is rustig en kalm. Toch is er verandering. Typisch bij Pratyahara.
2. Rajasisch denken: Grillige, blauwachtige kleur, verblindend, speciaal bij verwerking van een gedachte. Het denken is zeer snel en onrustig.
3. Tamasisch denken: Rookkleurig en dof als mist. Het denken is traag, waardoor de zinnen en het fysieke lichaam ook langzaam worden. Oorzaak van luiheid en gemakzucht.

De hoedanigheden en taken van het denken

Het denken is vooral snel. En dat is wel handig bij het verrichten van zijn taken als directiesecretaresse. Jammer genoeg is het ook dikwijls grillig. Dat veroorzaakt bijvoorbeeld problemen tijdens concentratie, fouten bij het spreken of misstappen tijdens het lopen.

Net als een boodschapper neemt het denken een boodschap aan (een waarneming), geeft de boodschap door en krijgt er eventueel één terug. Zelf wordt het denken dan telkens gekleurd door de waarneming.

Door zijn natuurlijke, voortdurende activiteit houdt Manas de Indriya's, de Prana's, Sthula Sharira, en zelfs Buddhi actief. Zodoende betreft het denken allen bij het aanbrengen van kennis, het verrichten van daden, het vaststellen van feiten, het nemen van beslissingen en het genieten van het leven.

De snelheid van het denken

Manas is eigenlijk werkzaam aan een heel hoge snelheid, groter dan de snelheid van het licht. Een snelheid die wij de snelheid van de tijd noemen. Kun je je dat voorstellen? Kijk anders maar zelf hoe snel je bent met je gedachten.

Het beginsel van eeuwige beweging

Misschien weet je dat alles steeds beweegt, al lijkt het soms stil. Zelfs een steen beweegt. Maar dan moet je met een elektronen microscoop kijken. Dan zie je dat alle deeltjes bewegen. Omdat het grof lichaam en de zinnen ook in beweging zijn kan Manas ze gemakkelijk meeslepen in zijn actie.

Het tweede beginsel – dingen van verre zien

Wanneer Manas door meditatie in een Sattva conditie is gebracht, zal het vuur element binnen Ajna Cakra ook Sattvisch worden. Daardoor ontstaat de opening van het derde oog. We noemen dat ook helderziendheid of droomogen. Je kunt dan zien, maar dan op het niveau van het denken. Dat betekent dat je niet alleen heel snel bent met waarneming, maar ook dat je heel ver kunt zien en in kunt zoomen op verschijnselen in de macro kosmos of de micro kosmos.

Buddhi, het tweede onderdeel van Antahkarana

Het intellect of de rede is datgene in een mens dat zorgt voor weten. In wezen analyseert het hierbij, onderscheidt het verschillen en komt het tot een conclusie.

De oorsprong van Buddhi

De toestand die we noemen het kosmisch bewustzijn van het Zelf of Mahatman, kortweg Mahat, is verantwoordelijk voor het ontstaan van Buddhi. Maar dat gebeurt pas wanneer Mahat een Rajas conditie heeft.

De aard van Buddhi

Wat wij intellect noemen is een plaatselijk Rajas verschijnsel in Karana Sharira (het causale lichaam) en Sahasrara Cakra (kruin centrum). Het is een kortstondige flits met een expansie van energie, die sneller is dan de tijd. Waarschijnlijk zijn de lichtflitsen die waargenomen kunnen worden in de hersenen door Buddhi veroorzaakt.

Zo'n lichtflits treedt op wanneer je een herkenning hebt of een klik voelt bij iets of iemand. Bijvoorbeeld als je iemand ontmoet die je lange tijd niet gezien hebt. Of als je eindelijk de oplossing vindt voor een probleem.

Buddhi kan beschreven worden als een massa transparant, helder, niet manifest licht, stralend als de zon, maar niet warm of anderszins voelbaar. Iedereen kan Buddhi opmerken. Je hoeft alleen maar te kijken naar een klein kind dat heel blij bij je in de keuken komt. Het brengt licht in je leven en men zegt dat het net lijkt op een zonnetje in huis.

Het Buddhi verschijnsel is eigenlijk een razendsnel proces van scannen van de in Citta (geheugen) reeds aanwezige en eventueel nieuw aangeboden Samskara's (indrukken). Wanneer bepaalde indrukken met elkaar dan overeenkomen, lees dat de energiepatronen in elkaar passen, is er een kortstondige en plaatselijke flits, veroorzaakt door de versterking van energie.

Een gewoon mens merkt niet zoveel van het bovenstaande omdat hij vol onzuiverheden is. En als het optreedt is hij verbaasd en kan de ervaring niet plaatsen. Jammer, want dit verschijnsel is het begin van spiritualiteit.

Een succesvolle beoefenaar van Yoga kan op een gegeven moment een zuiver werkende Buddhi krijgen. Dat heet dan Ritambhara (vervuld van waarheid en gerechtigheid). Dan is Sahasrara Cakra helemaal open. Swami beschrijft die toestand als “zeer helder, stralend en zalfachtig, olieachtig, met het vermogen onderscheid waar te nemen tussen Prakriti (oermaterie) en Purusha (ziel).

De relaties van het intellect

Buddhi heeft een rechtstreekse relatie met Manas. Eigenlijk moet je Buddhi zien als de directeur, die steeds kan terug vallen op zijn secretaresse Manas. Elke beslissing geeft Buddhi door aan Manas, en van Manas krijgt hij Vritti's (energiewervelingen van gedachten, ervaringen en emoties) door waarvan hij de essentie, de Samskara (indruk) gaat vergelijken met andere Samskara's binnen Citta (het geheugen). Dus is er eveneens een rechtstreekse relatie met Citta. Dat is een tijdelijk Sattva verschijnsel in het causaal lichaam, waar je, in het begin heel kort, al je Samskara's kunt raadplegen.

De wijze waarop Buddhi terugvalt op zijn secretaresse Manas of zijn beslissingen aan Manas laat toekomen, is alleen mogelijk door toedoen van Ahamkara (het ego). Dat is ook een tijdelijk verschijnsel in het causaal lichaam, maar dan Tamas van aard, die in de plaats komt van Buddhi en Citta. Deze drie zijn inderdaad drie aspecten van een zelfde energie. Ofwel werkt Buddhi, ofwel Citta, ofwel Ahamkara. Maar ze werken zodanig snel op elkaar volgend dat het dikwijls lijkt alsof ze naast elkaar bestaan.

Buddhi heeft ook een onrechtstreekse relatie, namelijk met Anahata Cakra (hart centrum). Door weerspiegeling van de werking van Sahasrara Cakra (kruin centrum) in Kalpa Taru Cakra (centrum van de boom van de wens) kan een beslissing van Buddhi gevoeld worden in het hart. We zeggen dan: “Dat voelt goed, dat doe ik”.

En omgekeerd wanneer Kalpa Taru Cakra weerspiegelt in Sahasrara Cakra omdat je een intense wens geuit hebt, zal Buddhi het energiepatroon van je

wens opnemen en vergelijken met de voorhanden zijnde indrukken van Citta in jezelf of eventueel in Samasti Citta.(kosmisch geheugen) Zo komt uiteindelijk ook je wens altijd uit.

Als Buddhi onder controle is gebracht door beoefening van Samadhi (contemplatie) is het rustig en houdt het je energie niet meer zo vast, waardoor je bewustzijn zich kan bevrijden van de dualiteit en in Atman (het Zelf) kan blijven, totdat bevrijding optreedt. Dan ben je een Buddha, een ontwaakte.

De transformaties van het intellect onder invloed van de drie Guna's

1. Buddhi in een Sattvische toestand: Gaat gepaard met een aangenaam stralend licht, als de opkomende zon, met een gouden glans, vredig en zonder golven. Vooral blijheid, opgewektheid en verrukking vallen dan op. Maar ook onderscheidingsvermogen, gevoel voor rechtvaardigheid en je Dharma (roeping), stralende bezieling, grote kracht, uithoudingsvermogen, zelfbeheersing, godvruchtigheid en vele andere eigenschappen.
2. Buddhi in een Rajasische toestand: Oranjekleurig licht, een mengsel van rood en geel, soms rozerood, heel grillig of verblindend. Gebreken treden op door de disharmonische werking, met name ondeugd en onrust. Maar ook onjuiste kennis, verbeelding, sensualiteit en wreedheid, boosheid, neiging naar macht, roem en eer, niet te vergeten sterke, negatieve, emotionele impulsen. Overdrijven is aan de orde van de dag, met af en toe zelfs demonische trekjes.
3. Buddhi in een Tamasische toestand: Rookkleurig geel en ondoorzichtig licht. Andere gebreken treden op zoals traagheid, onwetendheid, wreedheid, maar nu uit gemakzucht. Herkenbaar zijn ook luiheid, neiging tot list en bedrog, onoplettendheid, valse schaamte en sentimentaliteit, huilbuien en dergelijke.

De functies van Buddhi

Het intellect krijgt dus Vritti's aangedragen van Manas, die ze zelf gekregen heeft van de Karmendriya's en Jnanendriya's. Het herleidt deze energiepatronen naar hun essentie, een indruk en "match" deze dan met andere indrukken. Bij overeenstemming treedt dan een klik op en valt een beslissing, die meteen doorgegeven wordt aan Manas. Die zorgt voor bekendmaking van de beslissing en tegelijk uitvoering bij de betrokken Indriya's.

Buddhi kiest steeds tussen goed en kwaad, waarheid en leugen, rechtvaardigheid en onrechtvaardigheid, deugd en ondeugd. Het neemt beslissingen die verband houden met wat je hoort te doen in dit leven, je Dharma (roeping). Het geeft raad als een wijze vriend, het is de leider van ons wezen. Doel van Buddhi als krachtig licht is kennis te onthullen. Alle handelingen tijdens het waakbewustzijn worden met behulp van Buddhi verricht.

Als Buddhi overrompeld wordt door onzuiverheden en onrust is het verantwoordelijk voor het aantrekken van de vijf Klesha's (bezoekingen), te weten onwetendheid, ego, gehechtheid, haat en angst voor de dood. Daardoor blijf je in Samsara (het rad van wedergeboorte) hangen en kom je gegarandeerd weer terug op aarde na je dood. Maar als je Buddhi in Sattva kunt krijgen, dan zul je alle problemen kunnen oplossen die er zijn.

Ahamkara, het derde onderdeel van Antahkarana

Kenmerken van Ahamkara

Het ik-beginsel, of kortweg het ego, is datgene wat je wezen bij elkaar houdt. Op deze wijze is het verantwoordelijk voor je gevoel van individualiteit.

Het is tenslotte door toedoen van Ahamkara dat je tot Zelfrealisatie komt.

Het ontstaan van het ik-beginsel

Ahamkara ontstaat ook uit Mahatman, maar dan uit zijn Tamas aspect.

De aard van Ahamkara

Het ego is een energieverijnsel zonder stralen, met de kleur van een lichtblauwe edelsteen. Het omhult Citta precies zoals een notendop de amandel omgeeft, of een sloop om een kussen ligt. Het is werkelijk mooi en betoverend als het door het Goddelijk oog wordt gezien, net als de hals van een pauw, Citta omsluitend met een omhulsel van goddelijk schone kleur, zegt Swami.

Wil je Ahamkara zien? Kijk dan maar naar iemand die groen is van jaloezie. Of naar je dochter die eruit ziet als een donderwolk omdat ze geen gelijk krijgt.

De verblijfplaats van Ahamkara

Ahamkara is een plaatselijk Tamas verschijnsel in het causaal lichaam. Merkwaardig is dat de werking van Ahamkara duidelijk waarneembaar is in het hart. Dat komt door de weerspiegeling die optreedt vanuit het kruin centrum.

De betrekkingen van Ahamkara

Ahamkara zorgt dat de boodschappen van Buddhi bij Citta komen. Het trekt de indrukken van elke beslissing uit het intellect, zet het de stempel van Mamatva (dit is het mijne) op en deponeert ze in Citta, die ze op zijn beurt voorlegt aan Atman. Ahamkara activeert ook de Samskara's (indrukken), die ingebed liggen in Citta en zend ze naar het intellect. Door Ahamkara kan jouw Atman zodoende het "ik ben" en het "dit is" ervaren.

Ahamkara geeft ook de beslissingen van Buddhi op een zelfde wijze door aan Manas.

Ahamkara heeft dus behalve met Buddhi ook een rechtstreekse relatie met Citta en Manas. De relatie met Atman echter is onrechtstreeks en loopt via Citta.

De wijze waarop Ahamkara zich gedraagt onder invloed van de drie Guna's

1. Ahamkara in Sattvische toestand: Kleurt als een zuiver blauwe saffier, transparant en schoon. Verantwoordelijk voor het besef van "ik ben" en uiteindelijk voor je Zelfrealisatie. "Als Ahamkara tot rust en stilte komt, brengt het het ophouden van het functioneren van Citta en Sukshma Prana (subtiële Prana) tot stand en wordt daardoor het middel om het Zelf in zijn in-wezenlijke aard te vestigen" zegt Swami. Bijvoorbeeld, uitdrukkingen zoals: "Ik ben gelukkig" of "Dit voelt goed" zijn te wijten aan het overheersen van Sattva.
2. Ahamkara in Rajasische toestand: Omdat Rajas driftig is van aard zet Ahamkara hier een specifieke helderheid aan de Sattvische glans bij, gelijkend op de glanzende hals van een pauw. Het wakkert de Samskara's aan in Citta, prikkelt Buddhi en zet Manas aan het werk, waardoor het grof lichaam actief wordt. Het versterkt daarbij de idee van "dat is van mij" door zijn stempel van "ikheid" te zetten op elke soort kennis, elk object, elke handeling. Zo ontstaat het gevoel van begeerte, lust, toorn, hebzucht,

verdwaasdheid, gehechtheid en haat. Het is verantwoordelijk voor wrijving en conflict in je leven. Uitspraken als “Wie niet voor mij is, is tegen mij” of “Dit huis is van mij!” of “Ik word kwaad als het mij niet lukt”, kenmerken de overheersing van Rajas.

3. Ahamkara in Tamasische toestand: Hemelsblauw en enigszins stof- of rookkleurig. Maakt Citta dof en ingebeeld, vol eigenwaan, veroorzaakt ongerechtigheid en zonde, voert tot snode daden en gewoonten, versterkt de pijnlijke indrukken, wekt verachtelijke en slechte gevoelens, werpt duisternis en onwetendheid over Citta. Het dwarsboomt de werking van het intellect en doet de ongehechte getuige houding van het Zelf teniet. Zodoende intensifieert het de gehechtheid aan het grof lichaam en de zinnen. Herkenbaar “voor een Tamas toestand zijn uitdrukkingen als “Er lukt mij niets” of “Waarom moeten ze mij toch altijd hebben?”

Algemene functies van Ahamkara

Op te merken valt dat Ahamkara ook een beginsel is waarin handeling overheerst, zoals Manas. Het “ik” vindt het helemaal niet prettig om rustig en stil zijn, maar brengt de Samskara’s in Citta in beroering, prikkelt ze door de kracht van de herinnering en overdekt er het intellect mee.

Ahamkara heeft een speciale vaardigheid in het scheppen en versterken van gehechtheid. Speciaal door toedoen van de Vritti’s van Ahamtva (ik-heid) en Mamatva (mijn-heid) zorgt het daarbij voor je hergeboorte. Maar ook door het activeren van de andere Klesha’s (bezoekingen), zoals onwetendheid, haat en angst voor de dood.

Grappig genoeg is deze gevangenisbewaarder Ahamkara ook degene die je door controle tot Zelfrealisatie kan brengen. Om dat te doen moet je “het ego vernietigen“ zoals men dat zegt. Dat houdt in dat je het disharmonisch functioneren van je ego harmonisch moet maken. Hier raken we de kern van Yoga.

Het vierde onderdeel van Antahkarana, Citta

Kenmerken van Citta

Citta is de denkstof, het geheugen, of zoals de ouden zeggen “het middel om wijsheid te verkrijgen”. Het is een verschijnsel, waarbij de indrukken, op die plek in de energiestroom aanwezig, hun vorm behouden. Het heet geheugen omdat wanneer je indrukken waarneemt, je deze kunt herkennen als zijnde dezelfde als de vorige keer, toen die plek ook in Sattva verkeerde.

Door zijn contact met Atman heeft Citta een speciale lichtglans en is het uiterst actief. Het schijnt eeuwig bewust te zijn. Het genereert aldoor levenskracht in de vorm van Sukshma Prana, subtiële Prana.

De oorsprong van Citta

Uit het Sattvische aspect van Mahatman komt Citta voort. Mahatman zelf is ontstaan uit Maha Akasha (tijd en oriëntatie), die op zijn beurt het gevolg is van Prakriti (oermaterie), ooit in het leven geroepen door Brahman (de allerhoogste).

De aard van Citta

Citta is even zuiver, stil en vredig als een kristal, even mooi als een briljant, even wit als boter of de veren van een eend, maar transparant, heerlijk glanzend als kwik of gepoetst bladzilver.

Het verblijf van Citta

Het is een plaatselijk en tijdelijk Sattva verschijnsel dat zich voordoet in het causaal lichaam, maar ook in het hart kan ervaren worden, door weerspiegeling van Sahasrara Cakra in Kalpa Taru Cakra, zoals ook bij Buddhi en Ahamkara het geval is.

De verhoudingen van Citta

Citta heeft een rechtstreekse relatie met Atman, meer speciaal Jivatman, het individuele Zelf, omdat deze louter Sattva is.

Het heeft een onrechtstreekse verhouding met Ahamkara, Buddhi, Manas en Sukshma Prana.

Citta ontvangt op elk moment de indrukken van Ahamkara.

De kenmerkende eigenschappen van de drie Guna's in Citta

1. Citta in een Sattvische toestand: Transparant en kristalhelder, prachtig als een briljant, oogverblindend als zonnestralen op sneeuw of op gepolijst bladzilver, even schitterend als kwiklicht, zo wit en zacht als boter, doorschijnend en glanzend, kalm en vredig, zonder golf of rimpeling, schenkt de allerhoogste zaligheid en het visioen van Atman. Het wekt zuivere gevoelens op als geloof en vertrouwen, deugdzaamheid, wijsheid, ongehechtheid en veroorzaakt dus voorspoed.
2. Citta in een Rajasische toestand: Gevoel van enorme uitgestrektheid, klotsend als een oceaan met een wilde golfslag, vol grillige rimpelingen en uiterst gevoelig. Het is herkenbaar aan de opgewekte begeerte, hunkering naar wereldse zaken, neiging tot actie, waardoor gehechtheid, jaloezie, haat en tegenspoed ontstaan, vreugde en verdriet, verkeerde voorstelling van zaken, verbeelding, onjuiste kennis, hoogmoed, aanmatiging, wekt dromen op, vol deugd vermengd met ondeugd.
3. Citta in een Tamasische toestand: Dof licht. Gepaard aan onwetendheid, gebrek aan onderscheidingsvermogen, begoocheling, verdwaasdheid, ondeugd, verlies van geestelijke vermogens, wreedheid, angst en verdriet, laksheid en luiheid, latente haat en onrust. Het belemmert de werking van Buddhi.

De gemengde functies van Citta

Citta biedt voortdurend genietingen aan Atman, meer speciaal aan Jivatman, die deze op zijn beurt doorgeeft aan Purusha (de ziel).

Zo wekt Citta onafgebroken Sukshma Prana (subtiële Prana) op, waardoor je gehele wezen, geactiveerd wordt via Ahamkara.

Citta houdt alle Samskara's vast. Behalve het geheugen ontstaan daardoor hier de Vasana's (subtiële begeerten) en Bhoga (genot).

Citta stuurt de wakker gemaakte, bevruchte indrukken, die we Smriti's noemen, via Ahamkara naar Buddhi, zodat genot ontstaat. Door de kracht van het genot raakt Citta echter overmand. Dat verklaart waarom Citta steeds actief is. Zo houdt Citta Purusha gevangen en verhindert het zijn bevrijding.

Door beoefening van Asamprajnata Samadhi (dynamische contemplatie), waarbij Para Vairagya (volstreekte ongehechtheid) ontstaat, zul je jouw Citta eindelijk rustig maken en je Zelf realiseren.

Lichamelijke Antahkarana

Omdat Manas zich in Sukshma Sharira (subtiële lichaam) bevindt, kun je Manas gebruiken om de twee aspecten van Sukshma Sharira tot stand te brengen: Vijnanamaya Kosha (het astrale omhulsel) en Manomaya Kosha (het denk omhulsel).

Door een Rajas toestand op te wekken veroorzaakt je Vijnanamaya Kosha. Dat doe je bijvoorbeeld door beoefening van Dharana (concentratie). Maar het kan ook spontaan gebeuren bij emoties.

Daarnaast kun je door Tamas op te wekken Manomaya Kosha laten ontstaan. Spreek jezelf toe in de trant van “Het is allemaal goed” of leg je te rusten. Op deze wijze werkt een hypnotiseur ook.

Behalve het denken stuur je zo alle fysieke activiteiten van je wezen aan. Daarom kun je het subtiel lichaam beschouwen als het kantoor, de werkkamer van je Purusha (ziel).

Buddhi, Ahamkara en Citta bevinden zich alle drie in Karana Sharira (causaal lichaam). Je kunt hen gebruiken om de twee aspecten van Karana Sharira tot stand te brengen: Anandamaya Kosha (zaligheid inhoudend omhulsel) en Hiranyamaya Kosha (gouden omhulsel).

Het causaal lichaam noemen we de slaapkamer van je Purusha.

De samenwerking van Manas, Buddhi, Ahamkara en Citta vormt een machtig wapen en dient evenals werkkamer en slaapkamer één doel: bescherming.

Lukt je deze samenwerking dan bereik je Svarupa Sthiti (het rusten in de essentiële aard), een ander woord voor Zelfrealisatie. Alhoewel dit een zeer vergevorderde toestand is kun je die als grof beschouwen in vergelijking tot de uiteindelijke toestand van Kaivalya (de bevrijding).

Het middelpunt van energie

Het tot stand komen van Antahkarana biedt je een groot voordeel. Vanaf nu heb je energie in overvloed!

Hoe komt dat?

Wel als je goed opgelet hebt, dan moet je het antwoord weten.

De voortdurende activiteit van Citta genereert Sukshma Prana (subtiële Prana) en zo wordt Antahkarana het centrum van energie van je wezen. Deze Sukshma Prana glanst als een lichtende nevel rond Ahamkara en vermengt zich met het astrale lichaam.

Het proces van doordringing van Jnana (kennis) en Kriya (handeling)

Door de zachte, stralende inwerking van Sukshma Prana op Antahkarana kan Jnana (kennis) ontstaan. Tenminste als je het goed doseert. Dan verdrijf je de Tamas overheersing en installeer je een Sattva overheersing. Zoals je weet is die verantwoordelijk voor Jnana.

Door de grillige, wat heftige inwerking van Sukshma Prana kan Kriya (actie) ontstaan. Probeer maar. Het lijkt op een doos spinazie van Popeye, the sailorman, die je naar binnen giet.

Samen zorgen Jnana en Kriya voor de levenskracht van het subtiel en grof lichaam.

Wat de machine van het lichaam in beweging brengt

Zoals een dynamo een machine in beweging kan brengen zorgt Purusha voor het functioneren van ons hele wezen. Het eenvoudige contact van Purusha met Atman en het causale lichaam is daarbij voldoende als Antahkarana tot stand is gebracht.

Zo ontstaat een echt krachtig en bezielde mens.

De sluiers van Purusha en hun slechte Vasana's (subtiële begeerten) in Karmashaya (opslagplaats van Karma's) of het ontketenen van Antahkarana

Wat zijn de hindernissen, die we moeten overwinnen om ten volle van Sukshma Prana te kunnen genieten? Het zijn de Samskara's, die met zijn allen samen onze Karma vormen. En hoe moeten we dat doen?

In de Prasna Upanishad staat dat wie mediteert op Purusha met behulp van A-U-M zich bevrijdt van alle zonden, zoals een slang zijn huid afwerpt.

Zonden zijn de Samskara's. Ze bevinden zich in Antahkarana. Deze houden Jivatman in boeien vast.

Het einde van Antahkarana

Omdat Antahkarana als natuurlijke kenmerken Vritti's en Samskara's heeft, gaat Antahkarana nooit teniet. Zelfs in de hoogste toestanden van Asamprajnata Samadhi komen nog indrukken voor, namelijk Nirodha Samskara's (de indrukken van beheersing).

Slechts wanneer Antahkarana geheel en al in zijn natuurlijke oorzaak opgaat verdwijnen zijn natuurlijke modificaties. Dit is het einde van Antahkarana.

De onderdelen van Antahkarana en hun analyse

In Mahatman komen de hoedanigheden Sattva, Rajas en Tamas voor.
Bij Sattva overheersing ontstaat kosmische en dan individuele Citta.
Bij Rajas overheersing ontstaat kosmische en dan individuele Buddhi.
Bij Tamas overheersing ontstaat kosmische en dan individuele Ahamkara.
Zowel bij Citta als bij Buddhi en Ahamkara komen de drie Guna's voor.
Uit Ahamkara ontstaat Manas.

Ahamkara verricht de functies van geven en nemen van elk soort Samskara met Citta en Buddhi en alle andere dergelijke functies binnen Karana Sharira.

Buddhi stelt de waarde van de objecten vast, die door Manas aangevoerd worden, en de Samskara van zo'n vaststelling wordt door Ahamkara in Citta ingebracht.

In Manas komen ook Sattva, Rajas en Tamas voor.
Bij Sattva overheersing ontstaan de Jnanendriya's.
Bij Rajas overheersing ontstaan de Karmendriya's.
Bij Tamas overheersing ontstaan de Tanmatra's .
Uit de Tanmatra's ontstaan de vijf Bhuta's.

Manas verricht de functies van geven en nemen van elke soort Vritti met de Jnanendriya's, Karmendriya's en Tanmatra's en alle andere dergelijke functies binnen Sukshma Sharira.

De visie van het contact van het Atman en de Citta

Als Jivatman (het individuele Zelf) uit de toestand van bevrijding komt is het stralend van kennis, bewust, in de vorm van alleen maar potentie, zonder lichamen, Citta en Anu (atoom, energiebol of op zichzelf staand wezen) gelijk, zegt Swami.

Door het contact van de bewuste ziel en de inerte beginselen, ontstaat er een energie, die men Kriya of werkzaamheid noemt.

Kriya

Bezielde bezig zijn, zo zou je dit kunnen omschrijven. Wanneer iets je heel diep raakt kan het jou warm maken en tot actie aanzetten. Het gebeurt plotseling en razendsnel. Een hele grote kracht ontstaat in je. Het lijkt alsof je helemaal vol bent. Bij zo'n actie leef je intens, Bhoga (genot) ontstaat. Het leven krijgt weer zin.

Jnana

Wanneer je Kriya gadeslaat ontstaat Jnana (kennis). Het is niet zoals een gewone kennismaking, het is een indrukwekkende realisatie waarbij inzicht ontstaat, gepaard met Atmashakti (licht van de ziel). Je merkt bij Kriya al snel ook dat Ahamkara de gids en het ontvangcentrum is, en dat Citta de kennis toont.

Er zijn twee soorten stromen in deze Citta:

1. Antarmukhi Vritti (binnenwaartse stroom): Als de energie een Sattvisch verloop heeft houdt pijn op. Het heet binnenwaarts omdat dan een verinnerlijking optreedt. De weg naar Purusha wordt mogelijk gemaakt. Dit is het pad van Dharma, aanbevolen door Boeddha. We noemen dit ook wel het rechter pad, omdat je meestal de Shakti energie (aan de rechter kant van je lichaam overheersend) moet gebruiken om een Sattvische toestand te bereiken. Een gewoon mens is namelijk meestal in Tamas. Als je iets doet en het voelt goed zit je op deze stroom.
2. Vahirmukhi Vritti (uitgaande stroom): Hier heeft de energie een Rajas en/of Tamas verloop en veroorzaakt pijn en ellende. Dit is het fameuze linker pad, omdat je dan meestal de Shiva energie (aan de linker kant van je lichaam overheersend) gebruikt om het aangename (Preya) te zoeken. In de Kathopanishad bijvoorbeeld wordt hier voor gewaarschuwd door de leraar Yama. Door de wisselwerking van Rajas en Tamas ontstaat onrust en maak je meer Samskara's aan. Je wordt bijvoorbeeld begoocheld door de waan

van rijkdom en je moet telkens en telkens weer opnieuw incarneren.

Andere Vritti's van Citta

Eigenlijk worden Samskara's opgewekt in Citta en worden dan Vritti's. Een Samskara kan gevoeld worden. Het draagt een lading in zich, die we als een gevoel of een stemming gewaar kunnen zijn. Een Vritti is een gedachte, een emotie of een herinnering, die we duidelijk kunnen waarnemen als een beeld.

Samskara's

Er zijn vele soorten Samskara's. Je kunt ze het beste zien als de tegenhangers van onze genen, maar dan op subtiel vlak. Het zijn trouwens de Samskara's die in de stof genen worden. Wanneer ze geactiveerd worden zegt men dat Bhoga (genot) optreedt, omdat door toedoen van Ahankara de gewaarwording vaak aangenaam is. Uit de trilling van de Samskara ontstaat een werveling van energie die we dus Vritti noemen. Deze komt terecht in Buddhi, die hem dan verder gebruikt. Er zijn talloos vele functies in Buddhi, die allemaal onder één noemer zijn gebracht: Vritti.

De functies van Citta

Citta wordt beschouwd als de bewaarplaats van Samskara's omdat je ze daar bij uitstek kunt gewaar worden. Maar eigenlijk zijn de Samskara's aanwezig in elk energielichaam, elke Cakra en zelfs in elke cel van ons fysiek lichaam. Daar vormen ze onze chromosomen en genen.

Daarnaast vertoont Citta de Vritti's van Nidra (slaap) en Smrti (geheugen). Al deze informatie en gewaarwordingen worden door Citta aan Purusha aangeboden. In het uiterste geval, wanneer de informatie steeds "slechter" wordt, zal Purusha beslissen uit het fysiek lichaam te treden, om zijn reis verder te zetten met het etherisch lichaam (alleen in het begin), het subtiel en het causaal lichaam, en Atman. Dat is dan de dood.

Jnana en Kriya kunnen gerust ook als functies van Citta gezien worden.

Het verschil tussen Citta en Purusha

Het is Purusha die de veranderingen in Citta gewaar wordt. Citta kan dat zelf niet. Trouwens Buddhi en Ahamkara evenmin. Purusha kan elke beweging ervaren omdat hij zelf onbeweeglijk en harmonisch is.

Het nut van Citta

Citta kan bewust in een Sattvische toestand gebracht worden door beoefening van Yoga. Alle stappen van Patanjali zijn daarvoor nodig. Maar uiteindelijk is het met name door Asmita Samadhi (contemplatie met besef van louter zijn) dat je controle over Citta zult krijgen. Deze toestand heet dan Sarvarthata (de essentie van alles).

Patanjali zelf definieert Yoga trouwens als “Yoga Citta Vritti Nirodha” of Yoga is het onder controle krijgen van de Vritti's tot op het niveau van Citta. En als dat lukt kan Citta zijn voornaamste rol vervullen: jou naar de bevrijding of de verlossing brengen.

Citta Vashittva (beteugeling)

Om Citta onder controle te krijgen kun je volgens Patanjali, de vader van Yoga, het best beginnen met Kriya Yoga. Deze bestaat uit drie delen: Tapas (soberheid), Svadhyaya (Zelfstudie) en Ishvara Pranidhana (overgave).

Als je dan later de andere stappen van Yoga hieraan toevoegt, dan heb je de best mogelijke training om succes te hebben in de controle over Citta. Alle acht stappen van Patanjali zijn, zoals je waarschijnlijk al weet: Yama's (morele principes), Niyama's (morele idealen), Asana's (fysieke houdingen), Pranayama (energiebeheersing), Pratyahara (onthechting), Dharana (concentratie), Dhyana (meditatie) en Samadhi (contemplatie).

Het is pas door beoefening van de 30 verschillende soorten Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie tegelijk), beschreven in het derde hoofdstuk van de Yoga Sutra's van Patanjali, dat je de complete controle

zult krijgen over Citta. Voor de duidelijke uitleg hiervan verwijs ik je graag naar mijn versie van dat boek.

Hoe Citta voor het Zelf wordt gehouden

Het gebeurt vaak dat mensen bij het gewaar worden van stralend wit licht denken dat ze verlicht zijn, in Atman zijn terecht gekomen of eindelijk Zelfrealisatie meemaken. Wat ze ervaren is echter de weerspiegeling van het licht van Jivatman in Citta.

Zolang je iets gewaar wordt is er een dualiteit van waarnemer en datgene wat waargenomen wordt. En dat is dus niet in Atman vertoeven, want daar bestaat die dualiteit niet meer.

Kunnen al deze indrukken in Citta geborgen worden?

In Citta zijn al de Samskara's van jouw huidig en vorige levens gedrukt. Vermits Citta een causaal verschijnsel is sneller dan de tijd is er ruimte zat voor al deze informatie. Maar de verbinding van jouw individuele Citta met Samasti (kosmische) Citta maakt het jou mogelijk om daarbij ook toegang te krijgen tot kosmische of universele informatie. Dat is alle informatie die er bestaat, of een breedbandverbinding met het kosmisch internet, zou je kunnen zeggen.

De betrekkingen van de Vritti's

Door diep nadenken ontdekt men, dat deze hele wereld vol is van alleen maar Vritti's. De activiteit in de vorm van Vritti's is niet in woord of getal uit te drukken, ze is oneindig. Maar vermits we ons bezig houden met onze eigen ontwikkeling beschouwen we vooral onze eigen Vritti's. Deze storingen op onze weg naar Zelfrealisatie treden op in onze Citta, Buddhi, Ahankara en Manas. Wij moeten ze leren kennen voordat we in staat zijn om ze te beheersen en uiteindelijk helemaal op te heffen.

Om te beginnen beschouwen we de vijf soorten Vritti's vernoemd door Patanjali in de eerste verzen van zijn Yoga Sutra's. Twee ervan bevinden zich in Citta, namelijk Nidra (slaap) en Smrti (geheugen). Drie in Buddhi, namelijk Pramana (juiste kennis), Viparyaya (onjuiste kennis) en Vikalpa (verbeelding).

Ze wekken Raga (gehechtheid) en Dvesha (haat) op, die Avidya (onwetendheid) versterken. Ze worden Klishta (pijnlijk) genoemd. Maar wanneer deze Vritti's je tot Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen) kunnen brengen en de duisternis van de onwetendheid teniet doen, worden ze Aklishta (niet-pijnlijk) genoemd.

Bedenk dat een geringe zonde in deugd wordt veranderd door invloed van goed gezelschap, terwijl een geringe deugd verandert in zonde door het verkeren in slecht gezelschap. Daarom moet iedere leerling zorgvuldig slecht gezelschap mijden en zijn heil zoeken in goed gezelschap, zegt Swami Yogeshvarananda Sarasvati.

Nidra (slaap)

Behalve slaap horen hier ook alle soorten van flauwtes en bewusteloosheid, zelfs die welke veroorzaakt worden door alcoholica of drugs. Hoewel slaap sprekend lijkt op Samadhi verschilt het er wezenlijk van omdat je bij slaap controle verliest over je bewustzijn.

Kenmerken van Nidra

Deze Vritti van Citta is door Tamas overheerst en legt daardoor de Rajas en Sattva activiteit van Citta stil. Zo ontstaat de gewaarwording van "Nu

ervaar ik niets” die we slaap noemen. De normale werking van Citta in waak- en droomtoestand is opgeheven. Wel blijft door de Tamas aard van deze Vritti een relatie met Ahamkara bestaan, waardoor je kunt zeggen: “Ik was in de slaap zo onbewust, dat ik mijn lichaam en mijn Manas niet gewaar was.”

De aard van Nidra

Nidra is de Vritti van Citta die de stilte van de slaap veroorzaakt. Door een geringe aanwezigheid van Sattva in Citta is het mogelijk dat je een herinnering hebt van hetgeen je beleefd hebt tijdens de slaap. Als er iets meer Sattva aanwezig is in Citta tijdens je slaap dan ervaar je blijheid, opgewektheid, energie, gezondheid. Als er wat Rajas is dan ervaar je pijn, grilligheid, rusteloosheid. Als Tamas echter overheerst, dan ervaar je inertie, een gevoel van zwaarte en neerslachtigheid.

We kunnen verschillende soorten slaap onderscheiden:

1. Een gedeeltelijk bewustzijn in de slaap, zoals hierboven beschreven.
2. Een algemene toestand van slaap.
3. Een intense toestand van slaap, waarbij inertie overheerst.

De eerste manier waarop slaap tot ons komt

Uiterlijke oorzaken, zoals uitputting door teveel te werken veroorzaken slaap. Door vermoeidheid verslappen je spieren, kun je minder goed zien en wordt je lichaam zwaar. Je kunt geen juiste of complete antwoorden meer geven op vragen. Je lichaam voelt aan als een blok hout en je zakt weg in het onbewuste. Een gedeeltelijk bewustzijn blijft bestaan. Deze soort slaap heet Tandra .

De tweede soort slaap

Innerlijke oorzaken zoals spanningen of mentale arbeid brengen de slaap teweeg.

Het proces lijkt op wat bij meditatie gebeurt: eerst ontspant het lichaam, met een krachtige wilsinspanning worden de Vritti's van Manas tot staan gebracht, dan raakt Citta geconcentreerd, en

worden alle Rajas en Tamas Vritti's tot stilstand gebracht, en uiteindelijk zelfs Sattva Vritti's.

De methode om slaap teweeg te brengen.

Als men nu op dit punt van stilstand van de Vritti's verlangt te slapen, zal Tamas meteen de overhand krijgen en het subtiele lichaam overmannen. Zo wordt het grof lichaam gewoon inert gemaakt door Tamas in Manas. Op hun beurt worden dan Buddhi en de Indriya's in hun functies beperkt. Bijgevolg is er minder Prana en kan Kriya noch Jnana optreden. Het grove lichaam ligt daar als een kluit aarde. De Vritti's van Citta staan automatisch stil en men ervaart de slaap.

Over Svapna (droom) en controle ervan.

We ontspannen ons lichaam en gaan in meditatie. Na beteugeling van de gedachten laten we de werking van de Prana's verminderen. Een zekere stilte ontstaat dan in het lichaam. Wanneer de Indriya's ophouden te functioneren door de voorafgaande beheersing komt geen kennis of handeling meer van buiten naar binnen. Dan openbaren zich de innerlijke functies. De wazige herinnering aan de Samskara's van Citta komt omhoog. Bij Rajas kan Buddhi geen volledige controle uitoefenen over Manas en worden de Vritti's van Manas onsamenvattend en onbegrijpelijk. Bij Sattva treedt een consequente werking op. Men kan bijvoorbeeld in een mooie droom verrukking voelen en in een heftige droom transpiratie.

Beheersing van de slaap

Door beoefening van Yoga breng je steeds meer Sattva in je wezen, waardoor je steeds minder moe wordt en slaap nodig hebt. Daarbij kun je door de bovenstaande uitleg steeds beter het proces van slaap begrijpen en bewust gebruiken om te dromen, te slapen of in meditatie te gaan, naar believen. Meditatie wordt een ideaal substituut voor slaap.

De voornaamste deugd van de slaap

Belangrijk te weten is dat slaap voor een gewoon mens levensnoodzakelijk is en er dus zeer omzichtig mee moet omgesprongen worden. Door je behoefte aan slaap te respecteren kun je een begin maken met de studie van slaap. Je probeert dan te voelen wat slaap betekent voor je lichaam en de signalen van behoefte aan slaap te onderscheiden. Evenals de kenmerken van het ontwaken. Je kunt ook in plaats van je wekker je biologische klok gebruiken om op een bepaald tijdstip wakker te worden.

Smrti (geheugen)

Alle herinneringen zijn gebaseerd op ervaringen. Belangrijk te weten is dat Smrti het vermogen heeft om de andere vier Vritti's tot werking te brengen, waardoor de bepalende factoren ontstaan voor een volgende geboorte. Daarom moet men Smrti leren beheersen.

De aard van Smrti

Wanneer een Samskara (indruk) geactiveerd wordt door versnelling van de energiestroom, meestal door Samadhi, of door een Vritti met een gelijkaardig patroon, treedt bevruchting plaats en ontstaat een nieuwe Vritti, die we Smrti noemen, de herinnering aan dat wat ervaren is. Een Vasana (subtiële begeerte) is een milde vorm van een Smrti.

Er zijn twee soorten Smrti

1. Bhavita Smartavya Smrti (herinnering aan vroegere objecten): De herinnering uit het verleden, vermengd met onwetendheid, niet te verwarren met dromen met verwrongen herinnering, want dat hoort bij Vikalpa (verbeelding).
2. Abhavit Smartavya Smrti (werkelijk geheugen): De herinnering van al je levens, inclusief pijn en verdriet, door toedoen van Samadhi. Deze herinnering is gebaseerd op Pramana (juiste kennis).

Een voorbeeld van één van mijn herinneringen:

‘Mijn soldaten en ik liepen door het dorre landschap. Wij droegen Griekse zwaarden en schilden. Hier en daar groeiden bomen tussen de rotsen. Op één van de heuvels was een stad omringd door muren. Vermoeid ging ik voorop, in de richting van de kleine stadspoort. Er kon eigenlijk maar net één kar doorheen. Twee wachters versperden de ingang. “Mag ik er door?” vroeg ik.

“Wie ben je en wat moet je hier?” antwoordden ze.

“Herken je me dan niet?” zei ik geïrriteerd. Blijkbaar moest iedereen mij kennen in het land.

“Nee, moet dat dan?” klonk het verveeld.

Kwaad riep ik ze toe. “Wat een stommeriken dat jullie mij niet kennen!”

Ze trokken hun schild naar zich toe en kruisten hun lansen om elke doorgang te blokkeren.

Het geroep en het wilde zwaaien van mijn armen was voor mijn soldaten genoeg om mij snel ter hulp te komen.

De wachters schrokken bij het zien van mijn aanstormende soldaten en riepen om hulp.

Er werd getrokken en geduwd, geschreeuwd en gescholden. Iemand gebruikte zijn wapen en het voorval ontaalde al snel in een ware veldslag.

De wachters werden al gauw uitgeschakeld, maar toen moesten wij met het garnizoen afrekenen.

Het moorden ging de rest van de dag door, tot diep in de nacht. Zij hadden geen schijn van kans. Mijn soldaten en ik waren ervaren krijgers. De hele stad stond spoedig in lichterlaaie. Alles werd verwoest. Niemand overleefde, ook bejaarden, vrouwen en kinderen niet.’

Verschrikkelijke ervaring vind ik. Daarom heb ik mij voorgenomen om in dit leven mijn trots en hoogmoed onder controle te krijgen.

De vruchten van het geheugen

1. Smrti Matra Phala (vruchten in de vorm van alleen herinnering): Alleen vreugde of smart komt op, dan zakt de herinnering weg.
2. Vipaka (oorzaak van bevruchting): Nieuwe Samskara's kunnen door Smrti ontstaan, waardoor je toekomstige ontwikkeling vast gelegd wordt.

De afwezigheid van Smrti

Pas wanneer je de uitspraak maakt “Ik weet niet wat er al die tijd gebeurd is” is er kans dat je dank zij Asamprajnata (dynamische) Samadhi of Nirbija (zonder zaad) Samadhi een toestand bereikt hebt waarbij geen Vritti’s meer zijn.

Een nieuwe vorm van geheugen

Van essentieel belang is dat herinnering mogelijk blijft van iets wat je eenmaal geweten hebt. Alleen hierdoor is activiteit in deze wereld mogelijk. Maar omdat je de herinnering niet in je individuele Citta hanteert, betekent dat praktisch dat je voortdurend contact hebt met Samasti Citta en dat als opslagplaats van je herinneringen gebruikt.

Verklaring van de Buddhi Vritti’s

Behalve met de Vritti’s die in Citta voor komen, hebben we ook af te rekenen met de Vritti’s in Buddhi. Dat zijn er drie: Pramana (juiste kennis), Viparyaya (onjuiste kennis) en Vikalpa (verbeelding).

1. Pramana’s (juiste kennis): Ook hier zijn er drie in aantal om het je makkelijk te maken.
 - 1) Pratyaksha (directe kennis) is het onmiddellijke weten, vrij van twijfel en begoocheling, door middel van de Indriya’s (zinnen). Herkenning of klikken noemen we het.
 - 2) Anumana (gevolgtrekking) is het indirect leren kennen via beredenering, voordat directe kennis optreedt.
 - 3) Agama (getuigenis) is het gebruiken van gezaghebbende Sruti’s (woorden) of Shashtra’s (geschriften) om tot kennis te komen.

Dit betekent in de praktijk dat je probeert je leven steeds meer te richten op directe kennis en steeds minder op gevolgtrekking en getuigenis. Ofwel, dat het opzetten van een grote bibliotheek bijvoorbeeld iets is dat je moet vergeten. En zelfs je prachtige redeneringen laat je links liggen, om plaats te maken voor

herkenningen. Maar ook dat zal op een gegeven moment onbelangrijk worden wanneer je de toestand van Zelfrealisatie zult geproefd hebben.

2. Viparyaya (onjuiste kennis): Een verwrongen of onjuiste vorm van kennis. Bijvoorbeeld in het duister een rotsblok voor een beer aanzien. Kan door een grotere Turya (alерtheid) steeds meer terug gedrongen worden. Anders is het de oorzaak van verwaasdheid, bezoeken, rusteloosheid en vernietiging van de wereld.
3. Vikalpa (verbeelding): Als bepaalde woorden, beelden en gedachten, die ervaren worden, in werkelijkheid toch niet bestaan, noemt men ze verbeelding. In de praktijk is het erg moeilijk, niet alleen om deze Vritti als zodanig te herkennen, maar ook om hem uit te roeien, want hij leidt veelal een eigen leventje. Daarbij komt nog dat ons leven vol verbeelding zit. Laten we bijvoorbeeld het woordje “koe” nemen. Wat zie jij dan voor je? Juist, ja, een bonte koe! Maar als ik dat woordje uitspreek zie ik een bruine koe, zoals wij die hadden in Afrika! Zo is ook je Zelfbeeld een typisch voorbeeld van verbeelding totdat je de Verlichting bereikt hebt. Vikalpa treedt op omdat men geen verschil maakt tussen Shabda (geluid), Artha (essentie) en Jnana (kennis) in de waarneming.

De Vritti's van Manas

Dat zijn Adana (geven) en Pradana (nemen). Als je aan iemand denkt, dan geef je een gedachte aan die persoon en kan hij dat ook voelen. Als je een gedachte overneemt van iemand, dan is het Pradana. Moet je maar eens richting keuken kijken en aan koffie denken, terwijl je vrouw je gadeslaat. Negen kansen op tien, dat ze jou vraagt: “Moet je nog koffie hebben?” Zij neemt jou gedachte over en jij geeft haar die gedachte. Gewoon leuk om te doen, maar toch wel tijdverspilling, in het licht van ons doel, de Bevrijding.

De Vritti's van Ahamkara

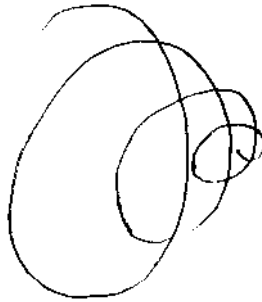
Dat zijn behalve Adana (geven) en Pradana (nemen), ook Ahamta (ik-heid) en Mamatva (mijn-heid). Let wel, in tegenstelling tot de vorige Vritti's treden deze op in Karana Sharira (causaal lichaam).

Adana zorgt voor het juiste activeren van de zinnen via Manas en om de indrukken te deponeren in Manas en Citta na de beslissing van Buddhi.

Pradana zorgt voor het verkrijgen van de beslissingen van het intellect en om de indrukken op te vangen van Citta.

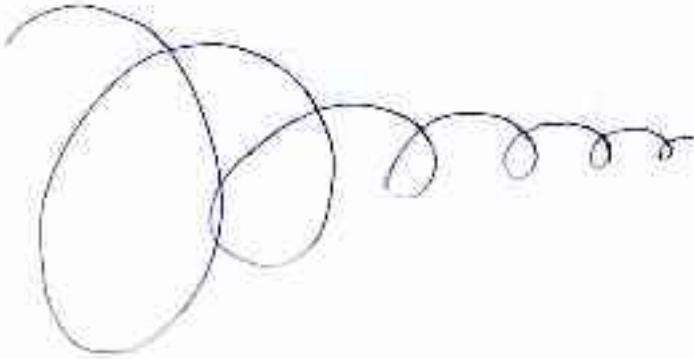
Ook wanneer je jezelf bijvoorbeeld helemaal geeft in je werk, heet het Adana. En als je aandacht eist voor je persootje is het een Vritti van Pradana.

Vrij herkenbaar is de Vritti van ik-heid.



Het is een versneld samentrekkende Vritti. Hij kan duidelijk gevoeld worden in het hart. Bijvoorbeeld als je een compliment krijgt, maar ook als je een blauwtje oploopt of liefdesverdriet hebt. Hij is tevens de Vritti van egoïsme en hebzucht.

De Vritti van Mamatva (mijn-heid) is duidelijk anders:



Het is een vertraagde, langgerekte samentrekking van energie, die optreedt bij begeerte. Je hoeft maar naar begerige mensen te kijken die voor een uitstalraam staan met leuke aanbiedingen. Dan zie je dit soort energientakels door het raam naar binnen gaan en de producten omvatten... Denk maar ook hoe het moeten voelen als je een lustobject bent!

Deze Vritti is ook typisch voor machtswellust, als iemand de macht probeert te krijgen over iemand anders.

Conclusie over Manomaya Kosha (het mentale omhulsel)

Razendsnel krijgt Manas informatie van Ahamkara, die deze op zijn beurt van Buddhi heeft gekregen. Manas stuurt deze informatie door aan de Indriya's en de Tanmatra's. Zo gebeurt het dat de vijf Karmendriya's zorgen voor de actie in ons lichaam, de vijf Jnanendriya's voor de zintuiglijke waarneming en de vijf Tanmatra's voor de verdichting van de subtiele energie tot de vijf grove elementen.

Aan de andere kant zorgt Manas ervoor dat de signalen afkomstig van het grove lichaam en opgevangen door de Indriya's doorgegeven worden aan Ahamkara, die ze aan Buddhi voorlegt.

Ge zult verbaasd staan hoe Manas, de koning der zinnen, de orders van het intellect met bekwaamheid, aandacht en spoed uitvoert. Hoe Manas door zijn goddelijk vermogen zijn dienaressen, de zinnen, in staat stelt zijn orders uit te voeren en hoe het zijn vorm en kleur verandert terwijl het de afspiegelingen van kennis en de werkingen van de Indriya's ontvangt. Het kost hem geen halve seconde om al dit werk te verrichten. Dit wonderbaarlijke schouwspel is verbijsterend voor het menselijk intellect.

De ketenen van de objecten

Een gewoon mens leeft niet, hij wordt geleefd. Het zijn de Indriya's die hem leiden, omdat hij de kracht van Manas niet beseft en niet gebruikt. Daardoor blijft hij geketend aan de objecten van deze wereld. Daarom is het belangrijk om begrip en beheersing over Manas te krijgen.

Het middel tot Moksha (bevrijding)

Het directe middel tot bevrijding is Viveka Jnana (kennis door onderscheidingsvermogen). Dit wordt unaniem erkend.

Begrip van Sthula Sharira (grove lichaam) met zijn twee aspecten, Annamaya Kosha (voedsel inhoudend omhulsel) en Pranamaya Kosha (vitaal of Prana inhoudend omhulsel) is niet voldoende om Moksha (bevrijding) te bereiken. Ook begrip van Sukshma Sharira (subtiel of astraal lichaam) met zijn twee aspecten, Manomaya Kosha (mentaal omhulsel) en Vijnanamaya Kosha (intellect omhulsel) is nodig. Maar hoe krijg je nu dat begrip of kennis door onderscheidingsvermogen?

Beschrijving van Brahmarandhra (de holte van Brahman)

Het is zeker dat je dank zij het voorgaande je eigen Antahkarana zult opbouwen, maar dan ben je nog niet klaar als je de verlichting en de bevrijding wilt bereiken. Daarvoor moet je ook een Brahmarandhra in jezelf laten ontstaan. Dat is een open en directe verbinding met het goddelijke.

Heeft een mens dat dan niet?

Neen, jammer genoeg niet. Een gewoon mens is wel aangesloten op het kosmisch energienetwerk maar er zit zoveel storing op de lijn dat er amper wat doorkomt. Dan is het ook normaal dat na zo'n tachtig jaar een mens uitgeput zijn laatste adem uitblaast.

Maar wat is dan Brahmarandhra precies?

Met Antahkarana heb je integratie bereikt van je grof, subtiel en causaal lichaam. Net alsof je een computer uit losse onderdelen in elkaar hebt gezet en hardware, software en persoonlijke instellingen regelt. Met Brahmarandhra voeg je daar nu de koppeling van alle Sattvische Cakra's en Sharira's aan toe, waardoor supergeleiding ontstaat van informatie of van pure energie. Net alsof je die computer nu aansluit op internet via de kabel of ADSL, zodat je constant on line bent.

Brahmarandhra is ook een middel en een doel, zoals Antahkarana dat was.

De betrekking van Brahmarandhra tot het fysieke lichaam

Doordat Sattva in alle Cakra's heerst, krijgen we een kelk van aansluitende Cakra's. Kijk maar naar het plaatje bij de samenvatting over de Cakra's.

Hoe dat deze Cakra's naadloos met elkaar kunnen samenwerken is te wijten aan de aanwezigheid van gelijkaardige energieballen in de Cakra's.

In elke Cakra is een aarde bol aanwezig. Het contact van de aarde Cakra met het goddelijke gaat dus door alle Cakra's tot aan Muladhara Cakra. Vanaf Svadhithana Cakra is overal een water bol aanwezig. Het contact van de water Cakra met het goddelijke gaat dus via al die water ballen.

Vanaf Manipura Cakra en in elk bovenliggende Cakra is er een vuur bol aanwezig. Het contact van de vuur Cakra met het goddelijke gaat dus via al die vuur bollen.

Vanaf Anahata Cakra en in elk bovenliggende Cakra is er een lucht bol aanwezig. Het contact van de lucht Cakra met het goddelijke gaat dus via al die lucht bollen.

Vanaf Vishuddhi Cakra en in elk bovenliggende Cakra is er een ether bol aanwezig. Het contact van de ether Cakra met het goddelijke gaat dus via al die ether bollen.

Vanaf Ajna Cakra en in elk bovenliggende Cakra is er een mentale bol aanwezig. Het contact van de mentale Cakra met het goddelijke gaat dus via al die mentale bollen.

Vanaf Sahasrara Cakra en in elk bovenliggende Cakra is er een causale bol aanwezig. Het contact van de causale Cakra met het goddelijke gaat dus via al die causale bollen.

Dat alle delen van ons wezen in Brahmarandhra besloten liggen wordt in de heilige geschriften steeds weer herhaald. Maar met de toevoeging dat alles nu in functie staat van onze lieve Heer!

Het staat me bij dat er in de bijbel ook gesproken wordt over “de kelk van het eeuwig durend verbond”. Volgens mij moet dat hetzelfde zijn.

Snap je dat allemaal? Logisch toch!

De vormen hiervan onder invloed der drie Guna's

Het is mogelijk dat iemand met een Brahmarandhra nog onder invloed van de drie Guna's komt zolang hij niet bevrijdt is.

Als je met een Brahmarandhra in een toestand van Sattva overheersing terecht komt is het bijvoorbeeld tijd om je spirituele kennis door te geven. Buddhi is dan bijzonder schitterend, vaak even stralend als het licht van Mercurius en vaak even prachtig als de gouden zonnescijf en transparant, zegt Swami Yogeshvarananda Sarasvati. Op deze wijze zijn alle heilige boeken ontstaan, door rechtstreekse inspiratie. Ook het Nieuwe Testament,

de Koran, de Filokalia, noem maar op. En hoe denk je dat ik dit boek anders kon schrijven?

Wanneer Brahmarandhra in een toestand van Rajas overheersing komt heeft Buddhi een bijzondere glans, die gepaard gaat met een rusteloze werkzaamheid. Manas straalt als de planeet Venus en blijft immer actief. De zinnen worden werkzamer en hun glans neemt ook toe. Intellect, verstand en zinnen zijn steeds lichtend en in actie.

Toen Jezus kwaad werd en de kraampjes van de tollenaars in de tempel ondersteboven gooide gaf hij een demonstratie van goddelijke woede. Dat is een voorbeeld van Rajas in Brahmarandhra. De woede die dan ontstaat is niet meer menselijk. Het is veel en veel krachtiger.

Overheersing van Tamas in Brahmarandhra ziet er weer helemaal anders uit. Buddhi lijkt wel bewolkt, wit en ondoorzichtig, Manas is als de maan omhuld door wolken, de zinnen worden traag van beweging en hebben een doffe glans.

Als je mensen liefde geeft vanuit een toestand van Brahmarandhra dan overrompelt je iedereen. Veel “succesvolle” Bhakti Yoga leraren verspreiden zo’n energie. Het voelt beklemmend aan en maakt elke actie moeilijk. Of dit de mensen naar Zelfrealisatie, verlichting en bevrijding brengt betwijfel ik. Als je hiermee bezig gaat moet je ook opletten dat je dat alleen doet bij mensen die dit graag bereid zijn te ontvangen! De kans dat je anders geweld pleegt is groot. Toen Jezus vertelde dat je je vijand tegemoet moet treden met liefde is niet perse zo soft als wat we hebben geleerd! Als je vijand vol haat zit en je gaat hem vergasten op zo’n overrompelende liefde versterkt je de haat in zijn hart zo dat hij dat meestal niet overleeft.

Toen Tchernenko in 1984 aan het hoofd stond van de Sovjet Unie dreigde weer oorlog. Niemand leek het in de gaten te hebben, maar de Russen maakten zich klaar. De ijzige Tchernenko was vol haat. De Russische troepenmacht was al drie tot vier keer groter dan die van de NAVO.

Ik was opnieuw ernstig bezorgd. De diplomatie haalde niets uit. Ik volgde de nieuwsberichten gespannen. Praten met de man was niet mogelijk. Wat nu?

Ik moest de kop van de draak pakken, dat was de enige oplossing. Want daar lag het probleem. 's Nachts stuurde ik liefde naar Tchernenko. Veel liefde, heel veel liefde, steeds weer liefde. Want ik wist welke uitwerking liefde had op het hart van een haatdragende persoon. De hartspier werd ingepakt en kon niet meer bewegen. Hij stierf een tijdje later. Had ik dat gedaan? Er was in elk geval veel geheimdoenerij. Typisch voor het Kremlin.

Zijn opvolger was mogelijk nog slechter: het hoofd van de KGB! Zijn naam was Andropov.

Ook hij kreeg van mij de volle laag. Zo veel liefde had ik.

Hij stierf ook na enkele maanden. Toeval? Toen kwam Gorbatsjov. We waren gered.

De werkzaamheid van Manas

Verbazingwekkend bij Brahmarandhra is de werkzaamheid van Manas. Daar het gekleurd wordt door de objecten die door de zinnen worden gegrepen, ziet Manas er vaak uit als een vis in het water. Manas beweegt zich in het rond in het lichtlichaam van het intellect en schijnt vaak, als door een sproeier, kleur af te geven in het intellect lichaam. Manas kleurt het intellect met zijn stralen, die op hun beurt gekleurd worden door de objecten. In deze toestand ziet Manas eruit als de planeet Venus, stralend en uitermate actief.

Bij Sattva overheersing in Brahmarandhra, bijvoorbeeld tijdens Pratyahara, glanst Manas als een brandende kool, maar hij is helder en kalm.

Als Manas de vorm van een object heeft aangenomen in de toestand dat de objecten zich weerspiegelen door het overheersen van Rajas, wordt de beweging van Manas zo snel en wordt zijn activiteit zo opgevoerd, dat het onmogelijk is alle details ervan te observeren. In dat stadium kan men door goddelijke visie slechts enkele golven zien. Het licht lichaam van de vijf Tanmatra's lijkt op een regenboog, die over hen allen een sluier heen legt. De vijf Tanmatra's omhullen het geheel van Manomaya Kosha en Vijñanamaya Kosha op dezelfde wijze als de huid het fysieke lichaam omhult. Het is alleen door het begrip van deze dingen dat je de bovennatuurlijke krachten van grote krijgers kunt geloven en evenaren, als je zin hebt.

Bij Tamas overheersing in Brahmarandhra zal Manas ervoor zorgen dat je grof lichaam een geweldige portie nectar toegediend krijgt. Erg praktisch bijvoorbeeld als je snel van een ziekte of van een verwonding wilt genezen!

De visie van Brahmarandhra door het ingaan naar binnen

Om Brahmarandhra te realiseren helpt het als je er een idee van hebt. De beschrijving van Swami Yogeshvarananda Sarasvati kan daarom nuttig zijn.

De hersenen, gevuld met het netwerk van allerlei zenuwweefsels, worden geheel en al verlicht door het astrale lichaam, dat er uitziet als een ovale massa van licht en waaruit bundels stralen emaneren. Daarom zien zij, die Brahmarandhra binnengaan, in een meditatievisioen deze verschillende lichten aanvankelijk als de vlam van een lamp, een kaars, of vele lampen, als lichtende bloemknoppen, als de planeet Venus, als vele stralende sterren, vaak ook als de halve of volle maan, of als vloeibaar kwik stralend in cirkels, als glanzende zonnescijf of als flikkerende glimwormen. Vaak lijkt de hele Manas een bladerloze boom met lichtende takken, waar glanzende wolken boven hangen, terwijl het gehele toneel verlicht wordt door maanlicht.

Brahmarandhra kan ook op een andere manier gerealiseerd worden, is mijn eigen ervaring.

Wanneer je vol bent van iets en dat uitdraagt, gaat alles heel makkelijk. Je bent zeker van jezelf, je hebt kracht, uithoudingsvermogen en inspiratie. Naar je lichaam hoeft je niet om te kijken, die volgt wel. Je gedachten en je woorden komen als vanzelf, alles schikt zich automatisch naar jouw wensen. Eigenlijk hoeft je helemaal niets te doen. Alles gebeurt gewoon. Er is alleen “eenheid”.

Betrekking tussen subject en instrument

De grove zintuigen en de motoriek worden tot actie aangezet door de glanzende Indriya's. Hun leider, Manas, ontvangt van Buddhi alle soorten beslissingen. Deze ageert via Citta onder invloed van Atman (het Zelf). Het

is dus Atman die in de toestand van Brahmarandhra geniet en doet. Door dit proces steeds intenser te beleven kom je tot Zelfrealisatie.

De steun van de ijle (hemelse) vormen

Hoe komt het dat je bij deze beleving tot een gevoel van eenheid komt? Zoals aangetoond in het Yin Yang model is de opbouw van ons wezen er eentje waarbij de ene energiebol in de andere zit en alles aan elkaar verbonden is. Atman is daarbij zowat de grootste energiebol en houdt als zodanig de hele zaak bij elkaar.

Het schouwen van de functie van Brahmarandhra

Om Brahmarandhra te begrijpen kan het helpen iemand te bestuderen die iets doet waar ie vol van is. Hij straalt, niet gewoon, maar zoals elektrisch licht door een gloeidraad gaat. Dat Goddelijk licht beweegt zich zeer snel. Hij is in staat onmiddellijk de veranderingen te zien die er plaats vinden in de objecten van zijn perceptie en hij is in staat om direct daarop te reageren.

Deze stralen zijn van verschillende aard en men ziet hen verschillende functies verrichten. Het is prachtig te zien hoe Manas en Buddhi zich bezighouden met deze levendige handelingen, gehuld in lichtende kleuren, weerspiegeld door de objecten der zinnen. Het gaat 's mensen vermogen te boven om een adequate beschrijving te geven van dit innerlijk visioen en de unieke schoonheid en de bewegingen van deze sferen. Alleen Yogi's die Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie tegelijk) tot in de perfectie beheersen kunnen dit laatste zien.

Enige dingen om te onthouden

Alle onderdelen van je wezen vormen een glanzende massa met lichtende golven, kort en lichtend als vuur, stralend als bliksemlicht, transparant als de hemel, ijl en teer, wijd als het firmament, elastisch als rubber, heen en weer bewogen als door de wind, heel aantrekkelijk en schoon, vol levend

bewustzijn en het wonder en de grootsheid van het leven, aangenaam aandoend, verrukkelijk en steeds heel edel om te zien. Altijd zijn ze in beweging, nooit nemen ze een statische of onbeweeglijke vorm aan als bergen.

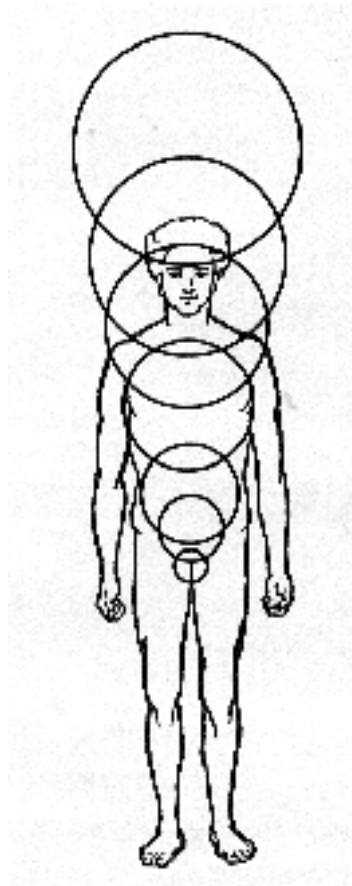
Het geheim van het verkrijgen van kennis

Alleen door een steeds betere werking van Buddhi kun je bovenstaande kennis verwerven. Scherp inzicht bij het experimenteren, met systematische registratie en toetsing, zijn daarbij nodig gedurende vele jaren. Het liefst oefen je bij een ervaren leraar met vast vertrouwen en toewijding. De verborgen feiten onthullen zichzelf dan en je wordt onwankelbaar in je wijsheid. Uiteindelijk gaat het erom dat je begrijpt met je hart.

Het relatieve belang van de woorden van de wijzen

Bij elke getuigenis, hoe interessant dan ook, schuilt er het gevaar van verbeelding doordat het bewustzijn van een mens, al is ie nog zo ver gevorderd, meestal gekleurd is door zijn conditionering, cultuur en overtuiging. Daarom is het in Yoga vereist dat je zelf alles opnieuw ervaart om echt te begrijpen waar het om gaat.

Vaststellen van de positie van Brahmarandhra



Brahmarandhra bevindt zich in ons wezen. Het werkt door en met elk van onze zeven Cakra's helemaal vanuit de stuit tot en met de kruin. Het culminerende punt van Brahmarandhra ligt in het kruincentrum. Waarschijnlijk is het daarom dat sommigen die plaats vernoemen als zetel van de holte van Brahman. Anderen beweren zelfs dat Brahmarandhra de zetel is van de ziel. Misschien zou het beter verwoord worden als "de zetel waar de ziel op kan zitten".

Nadat je kennis hebt gekregen van het verschijnsel Brahmarandhra kun je het best de acht stappen van Yoga, beschreven door Patanjali, beoefenen: Yama (morele weigeringen), Niyama (morele principes), Asana (fysieke houdingen), Pranayama (energiebeheersing), Pratyahara (onthechting), Dharana (concentratie), Dhyana (meditatie) en Samadhi (contemplatie).

Voordat je probeert je gedachten te beheersen kun je het best Kriya Yoga beoefenen, zegt Patanjali. Dat bestaat uit soberheid, Zelfstudie en overgave.

Pratyahara verdient bij je beoefening speciale aandacht. Niet alleen het ontkrachten van de Indriya's, maar ook het ontkrachten van Manas zorgt voor een complete onthechting.

Het terugtrekken van de energie van de Indriya's doe je door te concentreren op één object, totdat je er mee identificeert. In deze staat nu keren de zinnen zich naar binnen en volgen ze Manas. Als je beheersing over het denken hebt, houden de zinnen op te functioneren en blijven ze rustig en vredig. Dan blijven de zinnen, zelfs in de aanwezigheid van verstrooiingen zoals lust, toorn en hebzucht, onberoerd; dan grijpen ze de objecten en verstrooiingen niet.

Als je de energie uit Manas wilt terugtrekken, dan moet je zorgen dat Manas de weerspiegeling van de door de zinnen overgebrachte indrukken niet aanvaardt, dat wil zeggen dat je Manas niet laat meewerken met de zinnen. Dan is geen kennen of herkennen der objecten.

Het beoefenen van Dharana (concentratie) is, als het ware, Manas vastbinden aan een paal. Het denken trekt aldoor in kleinere kringetjes rond de paal. Wanneer het uitgeput erbij gaat zitten, hoewel het niet volledig inactief wordt, heet het Dhyana (meditatie). Zoals een tol, die met volle kracht ronddraait, lijkt stil te staan, zo schijnt het denken stil te staan.

Bij Dhyana (meditatie) hou je het denken onthecht van alle objecten, behalve het ene gekozen object. Je gaat vol liefde op in dat ene, zoals een rivier zich stort in de oceaan. Het beste object om dat te doen is volgens Swami Yogeshvarananda Sarasvati het hart, omdat daar bij uitstek contact mogelijk is met je ziel.

Als je problemen hebt om in meditatie te komen, door subtiele begeerten of tobberij, dan moet je deze herleiden tot hun essentie, de drie Guna's. Door

je vragen te stellen moet je achter de oorzaak komen van die begeerten of dat getob. Hierdoor zal Manas één lijn van denken volgen en zijn eigenzinnigheid opgeven. Zoals een koppig paard langs een omweg teruggeleid kan worden tot het juiste pad, kan het denken, wanneer het zijn koppigheid heeft opgegeven, op bezadigde, rustige wijze in meditatie gaan. Dit is ook een gemakkelijke methode.

Met het wegruimen van de onzuiverheden en bezoeken door middel van Samadhi neemt de wijsheid toe en straalt de realisatie hoe langer hoe meer door.

De dertig verschillende Samyama oefeningen die Patanjali in zijn derde hoofdstuk van de “Yoga Sutra’s” beschrijft, zijn ten slotte bedoeld om je te helpen bij je vervolmaking en het opzetten van je Brahmarandhra.

Als we bij de basis van de kelk, gevormd door Brahmarandhra, terugkomen, dan merken we dat de Tattva’s (elementen, letterlijk stromingen) ook een belangrijke rol moeten spelen. Ze geven namelijk vorm aan de vijf laagste gebieden, aarde, water, vuur, lucht en ether. Het is dus niet voldoende om de hogere gebieden zuiver te krijgen, ook de lagere moeten zuiver worden. En dikwijls is het daar dat in een kelk droesem blijft kleven!

Om de Tattva’s te zuiveren kunnen we ze het best via hun verschijningsvorm als Subtiele elementen, Karmendriya’s en Jnanendriya’s benaderen.

Subtiel element	Karmendriya	Jnanendriya
Aarde	Uitscheiding	Reuk
Water	Voortplanting	Smaak
Vuur	Voortbeweging	Gezichtsvermogen
Lucht	Grijpen	Tast
Ether	Spraak	Gehoor

De volgorde van de innerlijke visie van de functies van elke Karmendriya

Het orgaan van uitscheiding

We beginnen met het aarde element omdat die het gemakkelijkste is. Opnieuw hanteren we het trucje van Sattva. Omdat Sattva bij uitstek door observatie kan opgewekt worden, en Sattva zuiverend werkt, proberen we de Karmendriya van de aarde in zijn werking te “zien” en maken het op die manier schoon.

Begin allereerst je de toestand te herinneren waarin je verkeerde toen je de laatste keer moest uitscheiden. Was er dan niet een druk in je onderlichaam? Meer speciaal op de anus? Kun je je nog herinneren hoe je anus hierop reageerde? Neen, waarschijnlijk niet, omdat je zulke gedachten niet hoort te hebben. Nou, zet dat maar opzij. We doen hier aan wetenschappelijk onderzoek. Kijk maar, en leer.

Let op de beweging in je darmen. We noemen dat de darm peristaltiek. Maar is dat het enige wat in jouw lichaam gebeurt? Nee, toch!

Ook een subtiele werking in je hoofd kun je opmerken, die via zenuwen in je rug je darmen in gang zet. En als je goed oplet, kun je eveneens voelen hoe vanuit je darmen in het begin, door de druk van de volle darm op de darmwand, een signaal langs de zenuwen naar je hersenen komt, die het doorgeeft aan Manas en meteen aan Buddhi, waar de conclusie valt: “Ik moet nodig!”

De bedoeling is dat je dit proces vanaf nu regelmatig volgt en er steeds meer mee vertrouwd raakt.

Het voortplantingsorgaan

De krachtigste van al onze Karmendriya's is wel ons geslachtsorgaan. Als we niet opletten, dan neemt het de leiding over van ons hele wezen. Door observatie van de werking ervan kunnen we er echter de baas over worden. Dikwijls zegt men dat seks in het hoofd zit, maar dat is inderdaad zo. Het is door het zien van een “lekker stuk “ dat je via Manas een signaal aan Buddhi doorgeeft. Daar treedt meteen een flits op, iets van “Dat is mijn

type!” en je krijgt een reactie van je lichaam. Een rilling, prikkels in je buik, spanning in je geslachtsorgaan. Herkenbaar?

Waarom is dit zo krachtig? Omdat het een actie is van het water, en vloeistof vormt zowat 70 % van ons lichaamsgewicht.

De “Kama Sutra” is een heilig geschrift van Yoga, dat zich speciaal bezig houdt met dit vraagstuk. De bijzonder gedetailleerde uitleg helpt op een praktisch wijze vat te krijgen op je Kama (begeerte) in relatie tot seks. Jammer dat in het oorspronkelijk werk geen plaatjes zijn! Het idee is in elk geval dat je niets moet afwijzen, maar bestuderen, en datgene wat jou en je partner past verkiezen. Dat is dus je Buddhi de leiding geven in plaats van je Karmendriya.

De bedoeling is dat je voortaan bewust omgaat met je voortplantingsorgaan en zodoende de kracht ervan leert hanteren voor het bereiken van hogere doeleinden.

Het orgaan van de voortbeweging

Wanneer je de hele dag heen en weer gaat, denk je er verder niet bij na hoe dat gebeurt. Je doet het gewoon. Maar als je gaat nadenken voordat je opstaat en jezelf al rechtop ziet, dan merk je dat je lichaam als vanzelf recht wilt staan. Het gaat dan heel makkelijk. En terecht, want dan heb je Buddhi al de beslissing laten nemen en Manas heeft een gedachtevorm gemaakt. De rest hoeft je maar te laten gebeuren. Vanuit de hersenen en het ruggenmerg zorgen de zenuwen in je lichaam voor het activeren van je benen. Je kunt het ook andersom uittesten. Sta eens gewoon op, zonder vooraf na te denken. Merk je dat dit zwaarder is?

De bedoeling is dat je nu ophoudt met je automatisch voort te bewegen, het voordeel beseft van bewust gebruiken van je benen en zo de hemel in wandelt.

De handen

Het grijpen of het nemen wisselen we af met het geven. Steeds zijn onze handen bezig. Maar beseft je wat er dan gebeurt? Of leiden je handen soms een eigen leventje, zoals bij mensen aan de lopende band? Nee toch!

Kijk nou eens wat je handen doen, waarom en hoe. Meteen maak je minder fouten, laat je niets meer vallen en stijgt je productiviteit. Je merkt dan onwillekeurig dat er zich iets afspeelt in je hoofd. Net als een vis in een kom water, zwemt je gedachte heen en weer. Plots is er een herkenning en razendsnel is er een gedachte, een beeld en een conclusie: “Zo moet ik het doen!” Dan weet je dat je die klus zult klaren en goed ook.

Handleidingen kun je vanaf nu op deze wijze hanteren om je te helpen zuiveren op spiritueel vlak.

Het spraakorgaan

Kakelen als een kip zonder kop, ken je dat? Dan zijn mensen de slaaf geworden van hun spraakorgaan. Ze zeggen maar wat, en uiteindelijk luistert niemand meer naar ze. Maar hoe zou het zijn als je nou eens controle over je spraakorgaan had? Een bekende Griekse redenaar oefende dit in de Oudheid door op het strand speeches af te steken met zijn mond vol keitjes. Wat hij daarbij deed was slim. Hij verplichte zijn bewustzijn bezig te zijn met de werking van zijn mond. De keitjes hielpen hem daarbij. Probeer maar eens! Het vraagt veel inspanning en precisie. Vanzelf let je dan op de weg die de gedachten volgen om tot spraak te komen. Dat gaat heel snel, omdat de Karmendriya van de ether vlakbij Manas zit. De gedachte is nog maar amper geformuleerd en daar is het overeenkomstig woord al. Nog sneller gaat het wanneer je vanuit je hart spreekt. Logisch, want dan is Buddhi erbij betrokken.

Denk erom dat ooit elk van je woorden heilig zal zijn door dit bewust gebruik van de spraak. En zoals elk van je woorden een Mantra zal worden, zal elk van je fysieke houdingen een Asana worden en elk van je tekeningen een Mandala.

De Jnanendriya's

Wat moeilijker is om de Jnanendriya's te realiseren omdat ze Sattvisch zijn van aard. Daarom zijn we met de Karmendriya's begonnen. Een keer dat je die onder controle kunt krijgen is het heel wat rustiger in jou en heb je een kans om de Jnanendriya's te begrijpen.

Het reukorgaan

Ruik je goed? Of gebruik je de neus nog maar amper, zoals vele mensen, waardoor de parfum fabrikanten elk jaar een nog sterker geurtje op de markt moeten brengen. Nu al lijkt het dikwijls of bepaalde vrouwen en mannen naar een toiletreiniger ruiken.

Door bewust om te gaan met je reuk kun je een heel fijne neus ontwikkelen.

Wat gebeurt er als je iets lekkers ruikt? Dan wordt je beroerd tot in het diepste van je lichaam, niet? Dat komt omdat ruiken de waarneming is van de aarde. Het effect van ruiken gaat dan logischerwijze van je hersenen tot in je stuitcentrum, helemaal in je bekkenbodemp. Het beste kun je dat beleven buiten in de natuur, vooral in de lente. Ruik de bloemen, wordt je neus, zoals Ovidius, de beroemde Latijnse dichter zei. Dan zorgen die bloemen ervoor dat je naar de hemel gaat, niet alleen omdat ze zo lekker zijn, maar vooral omdat je door hen verbinding maakt met je Manas en Buddhi. Gebruik je neus ook voor dat wat ie bedoeld is: om kennis te krijgen over vaste stoffen. Neem een handvol aarde in je hand en ruik eraan, zoals een echte boer doet. Waardeer die aarde. En zeg eens, wat vind je van de kwaliteit van die aarde? Je kunt ook je (toekomstige) partner gaan besnuffelen. Pas wel op dat ze geen parfum op heeft, want dat bedriegt de boel. Ruikt ze lekker? Dan past ze bij jou. Vind je haar niet lekker ruiken? Dumpen.

Het smaakorgaan

De Fransen noemen de cultuur van het smaakorgaan een onderdeel van je algemene cultuur. En terecht! Er is niet alleen Cola en hamburger in de wereld. Er bestaan ook fijne drankjes en overheerlijk voedsel. Al eens een

Thaise maaltijd genoten? Een van de beste keukens van allemaal. Maar goed, een stampot boerenkool kan ook wel lekker zijn. Alleen als je er op let, natuurlijk. En dat is nu precies het probleem. We schrokken het allemaal naar binnen en letten niet op.

De sleutel van dit probleem ligt in keuze. We moeten opnieuw leren kiezen. Is dat geen Buddhi? Welk voedsel vind je het lekkerst? Waar heb je nu zin in? Moeilijk, niet? Een keer iets anders dan op de aanbiedingen af te gaan in de supermarkt. Wanneer je dan thuis komt zul je veel meer plezier hebben in het koken van datgene wat je bewust gekozen hebt. En als je het gerecht aan tafel serveert zal het met veel meer respect gebeuren dan als je een pizza laat bezorgen.

Wanneer je dan je maaltijd nuttigt, neem je er de tijd voor. Je probeert de onderdelen van het recept te herkennen (Waar hebben we dat woord meer gehoord?) en de kok(kin) je bevindingen mede te delen. Je hele wezen eet! Begrijp je nu ook beter waarom wijn proeven in Frankrijk zo'n ritueel is?

Het gezichtsorgaan

Nooit in vervoering geraakt door iets moois?

Wat gebeurde er dan bij jou? Simpel, je ogen vingen het beeld op van dat moois, stuurden de Vritti door naar Manas, die het meteen voorlegde aan Buddhi. Deze vergeleek het razendsnel met de bestaande indrukken en kwam tot de conclusie: "Dat is mooi!"

Je hele wezen laten deel nemen aan de schoonheid van het leven is makkelijk. Je hoeft alleen maar met aandacht te kijken. Er is altijd wel iets moois. En vind je het, dan geniet je er intens van, tot in je navelcentrum!

Heb je een bril? Niet erg, maar zet dan je bril af wanneer je kijkt. Zie je dan niets? Beperk je voorlopig dan maar tot dat wat binnen je bereik is. Je ogen zullen toch beter worden door de grotere hoeveelheid en de betere kwaliteit energie die door jou zal stromen.

Als je TV kijkt heb je altijd de zapper bij de hand om je te helpen iets moois te vinden. De rest zap je meteen weg!

Omring je met mooie objecten en mensen. Laat je omgeving een streling zijn voor je oog. Maar pas op dat je geen "kunst" aan de muur hangt, omdat anderen zeggen dat het kunst is! De grootste bedriegers vind je in de wereld van de kunstenaars, omdat er toch niemand is die weet wat kunst is. Maar jij weet het nu: het is iets wat je hart roert, of zei ik Buddhi?

Het tastorgaan

Wat heb je aan? Hoe voelt die stof? Vind je dat zelf fijn om te voelen, of heb je maar iets aangetrokken omdat je dat allemaal niet belangrijk vindt? Wel dan mis je wat. De hemel om precies te zijn.

Onze tastzin, die in de huid ligt zorgt voor de waarneming van de lucht of de gassen, als je wilt. Denk maar aan de wind die je wangen streelt als je langs het strand wandelt.

Waar is die hemel dan?

Ooit in een snelle cabriolet gezeten als passagier? Wanneer de zon scheen en de temperatuur aangenaam was? Ik wel, het was lang geleden, in de Ardennen, in de witte Triumph Spitfire van mijn neef en het was prachtig! Ik genoot met volle teugen van de warme zomerwind.

Om je tastzin te behagen is kleding wel goedkoper dan een sportwagen. Ga eens winkelen en betast ook de kwaliteit van de kleding. Niet alleen de kleur en de vorm (gezichtsorgaan) zijn belangrijk, maar ook het gevoel op je huid. Beslis voor flanel of wol, zijde of katoen. Maar niet voor polyester, al lijkt dat het beste. De streling van die edele stoffen op je huid zullen werken als een constante zachte massage. De bewuste beleving ervan zal het gevoel in je huid nog intenser maken en je van top tot teen vervullen. De zaligheid is datgene wat een gezalfde ervaart. En dat is de hemel. Wat dacht je trouwens dat de betekenis was van Christus? De gezalfde juist, in het Grieks! Gaat er een belletje rinkelen nou?

Het gehoororgaan

Soms komt er een auto langs in de straat en er klinkt harde “stamp”muziek uit. Ja, mijn pleegdochter noemt dat Techno of zoiets. Dat die chauffeur niet doof wordt! Is toch een aantasting van je gehoor! Dan zou ik het liefst naar buiten komen en hem uit de auto halen en vriendelijk, doch nadrukkelijk willen vertellen over de mogelijkheden van het geluid als middel om naar de hemel te gaan en niet naar de hel. Maar ja, hij zal mij natuurlijk vertellen dat hij dat leuk vindt! Dan zal ik hem vragen of zijn hart daarbij ontroerd is. En dan zal hij moeten bekennen dat het hem louter om de sensatie in het oor gaat. Zie je het voor je?

Omdat geluid of de waarneming van de ether de hoogste van de vijf elementen is op grofstoffelijke vlak is het van groot belang voor je harmonie en ontwikkeling van Brahmarandhra.

Geluid bewust beleven, daar komt het op aan. Het liefst kun je dat met natuurlijke, harmonische geluiden doen. Zang en meer speciaal koorzang vind ik ideaal.

Iets wat mij erg getroffen heeft in 1986 wil ik je graag vertellen.

Ik zat in meditatie in de souterrain van de Prins Hendrikkade 146 in Amsterdam. In het begin was de school daar gevestigd. Het was vrij stil en ik was alleen. Plotseling klonk uit de lucht een prachtig koor van stemmen, die het woord “Unmani” zongen. Tot drie keer toe herhaalden ze dat Sanskriet woord, telkens eindigden ze in een hele hoge i-klank, die door geen mens te evenaren was. Het leken wel engelen die zongen, begeleid door hemelse muziek.

Ik ben zo geschrokken van het voorval dat ik er eerst niets mee te maken wou hebben. Later ben ik toch langzaam op onderzoek gegaan. Misschien had dat woord wel een betekenis! Ik heb twee jaar nodig gehad om uit te vinden dat “Unmani” gedachteloosheid betekende. Het stond mooi vermeld in de Hatha Yoga Pradipika. Wat een student, zul je zeggen!

De boodschap was toen wel duidelijk. Ik moest ophouden het denken zo belangrijk te vinden. Maar dat is moeilijk! Ik worstel er nog steeds mee.

Als wat woorden of klanken je kunnen raken en naar de hemel brengen!

Vijnanamaya Kosha (het intellect omhulsel)

Om het intellect omhulsel te realiseren is wat meer nodig dan voor de realisatie van het mentale omhulsel. Dit omhulsel ontstaat bij Rajas overheersing in Sukshma Sharira (subtiel lichaam). Door de uitzetting, de uitstraling die daarbij optreedt, noemt men dit omhulsel ook wel het astraal lichaam. En juist door die uitzetting wordt veelal het Buddhi verschijnsel, dat ook Rajas is, in Karana Sharira (causaal lichaam) opgewekt. Maar deze beschrijving is puur mentaal.

Het beste is om deze zaak proefondervindelijk aan te pakken. Ga in Dharana (concentratie) op het Nada geluid, zoals in de Hatha Yoga Pradipika aanbevolen wordt. Je mentale storingen verdwijnen dan langzaam en laten je energie in het subtiel lichaam steeds sneller stromen. Hou dit aan totdat je stevig in Dhyana (meditatie) komt en je de indruk krijgt dat je in een grote bolvormige kaasstolp zit. Je hebt daarbij het gevoel dat het heel natuurlijk en gemakkelijk is in deze toestand. Dit is de realisatie van Sukshma Sharira (subtiel lichaam), maar nog niet die van Vijnanamaya Kosha (intellect omhulsel). Om dat te bereiken moet je nu eenvoudig geduld hebben. Jouw energie zal steeds sneller stromen. Je kunt desnoods een beetje Shakti toevoegen. Dat zorgt dan voor een gevoel van verruiming. Het lijkt alsof je lichter wordt in gewicht en lichter van kleur. Dat is Vijnanamaya Kosha.

Het grote voordeel van het bewust opwekken van Vijnanamaya Kosha is dat je daarmee bij Buddhi komt en alle problemen van de wereld kunt oplossen. Dank zij deze oefening krijg je namelijk een steeds grotere Sattva in Buddhi en ontstaat Ritambhara, de toestand van “drager van waarheid en gerechtigheid”, dat is een open kruin centrum of de kroon van een echte koning!

De kracht van Samyama

Het bovenstaande is echter in de praktijk niet zo één, twee, drie te verwezenlijken. Alleen als je geluk hebt maak je dit een zeldzame keer mee. Om naar willekeur Vijnanamaya Kosha op te wekken moet je veel verder zijn in Yoga. Je moet in staat zijn om Samyama (concentratie-

meditatie-contemplatie tegelijk) te doen. Maar om dat te kunnen, is het noodzakelijk dat je eerst Nirbija Samadhi (contemplatie zonder zaad) beheerst en een minimum aan realisatie van het goddelijke hebt meegemaakt.

Wat is Samyama?

Bij het lezen van “Nieuwe Psychologie” Deel I van Alice Bailey ben ik in het voorjaar 2002 getroffen door een stuk vrij in het begin van het boek. Ik herkende er een opmerkelijke beschrijving in van Samyama, de fameuze techniek van concentratie-meditatie-contemplatie-tegelijktijd, waar niemand tot nu toe een hanteerbare oefening van kon maken.

Eerst moet je, vrij vertaald, de aanwezigheid van een geliefde persoon proberen gewaar te worden. Dat is het contemplatie deel. Eigenlijk Sabija Samadhi dat langzaam moet overgaan in Nirbija Samadhi. Heel subtiel. Dat gewaar zijn van die aanwezigheid hou je vanaf nu de gehele tijd als het ware op de achtergrond.

Dan ga je een eigen concrete ervaring van het goddelijke oproepen in gedachten en vasthouden, zonder onderbreking. Dat is het meditatie deel.

Ten slotte richt je je aandacht op het onderwerp. Daarbij kunnen wisselende gedachten voorkomen. Dat is het concentratie deel.

Je gaat met je aandacht in het begin steeds van de ene naar de andere. Langzaam koppelen de drie delen daardoor steeds meer aan elkaar. Je gaat door totdat de koppeling volledig is en alles één wordt. En dat is een feit wanneer alles licht wordt. Ook merk je dan dat het proces dat in het begin zo hakkerig was nu rustig en bedaard is geworden.

Hoe voer je Samyama correct uit?

Het probleem is bij Samyama vooral dat je eerst de onderdelen van de oefening moet beheersen. Bij Nirbija Samadhi moet je al behoorlijk goed beseffen wat het energieveld van een wezen eigenlijk is. En bij meditatie moet je al een mystieke ervaring van God hebben meegemaakt. Anders werkt het niet.

Als voorbeeld kan het volgende je misschien inspireren:

Sinds enige tijd was ik bezig met de Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie) op het licht onder de kruin (voorhoofd Cakra). Mijn gedachten wereld werd rustiger en mijn gezichtsvermogen werd duidelijk

beter. Zo goed zelfs dat ik mijn pas aangeschafte leesbril niet eens meer nodig had. En toen gebeurde het.

Op woensdag 24 oktober 2001, tijdens de herfstvakantie, was ik aan het wandelen met vrouw en kinderen op het strand van Castricum aan Zee. Het was eventjes mooi weer. De zon scheen in het water. de golven glinsterden. En plotseling fluisterden die golven: "Hier ben ik...hier ben ik...hier ben ik..." Alsof dat nog niet voldoende was, fluisterde het zand aan mijn voeten hetzelfde: "Hier ben ik...". Ook de zachte wind, die mijn gezicht streelde, ging meedoen: "Hier ben ik...". En zelfs mijn buik fluisterde zachtjes mee: "Hier ben ik...". Het klonk zo delicaat en broos, maar tegelijk natuurlijk, makkelijk en spontaan. Ik realiseerde me dat Hij er altijd al was geweest en dat ik Hem pas nu "zag" of eigenlijk "hoorde".

Je kunt wel denken dat deze ervaring, die ik nu trouwens regelmatig kan herhalen, heel wat heeft veranderd in mijn leven. Vooreerst moet ik je wijzen op het feit dat deze ervaring niet zomaar opgetreden is. Het was duidelijk een resultaat van die Samyama op het licht onder de kruin. En de toevoeging van Patanjali: "Dan krijg je het visioen van de adepten" werd voor mij "Dan krijg je het waarnemingsvermogen van de adepten (grote yogi's)". Onze Lieve Heer heeft mij gesproken!

Mijn zintuigen werken nu dus bijzonder scherp. Ik hoor van alles, zie van alles meer dan vroeger. De wereld verschijnt plotseling voor mij in heel wat meer scala's van kleuren. Mijn denkwereld is aanzienlijk rustiger geworden, zonder al die pieken en dalen.

Je zou denken: "Nou, hier kan ik jaren mee verder..." Maar de goden hebben anders beslist.

Enkele weken geleden ben ik overgegaan op de volgende Samyama, die op het hart. Langzaam voelde ik mijn darmen woelen, alsof diepe Karma tot leven kwam. Voor mij onbekende spanningen in nek en schouders staken de kop op. Ik besepte dat er toch heel wat was blijven liggen onderhuids. Telkens als ik de oefening herhaalde bleek dat mijn lichaam minder reageerde en er meer ruimte kwam. Mijn gevoelsleven kent nu een veel grotere rust dan vroeger.

Wat is de werking van Samyama?

De contemplatie zorgt voor het op een zeer hoog peil brengen van je bewustzijn. Het opent als het ware je wezen. De meditatie op het goddelijke, de aanroep van God, zorgt voor een gigantische instroom van energie. De onvoorstelbare kracht van de allerhoogste probeert in jouw

open wezen binnen te komen. De concentratie op een aangegeven object zorgt voor een heftige doorstroming, waardoor de hindernissen weggespoeld worden.

Is zo'n uit de weg gaan van de hinderpalen juist en redelijk?

Maar je zou je kunnen afvragen of de onzuiverheden in jouw wezen juist bedoeld zijn om geaccepteerd te worden en beleefd te worden. Sommigen zeggen dan ook dat je al die zuiveringsoefeningen niet moet doen en dat alle ellende die je op je dak krijgt gewoon deel uitmaken van het leven. Patanjali zegt daarover echter: "Pijn die nog niet gekomen is, moet vermeden worden". En dat maakt de opvatting terzake binnen Yoga duidelijk. Het doel van je leven is om jezelf in de confrontatie met de stof te leren kennen, en dan zo te verbeteren dat je ooit weer eens contact kunt maken met je bron.

Realisatie is mogelijk door het Goddelijk Oog

Vijnanamaya Kosha kun je dus niet realiseren met je derde oog, of de Sattva conditie van het vuur element in Ajna Cakra (voorhoofd centrum). Je kunt dat omhulsel alleen realiseren met je Goddelijk Oog, of de Sattva conditie van het vuur element in Sahasrara Cakra (kruin centrum). En om die te krijgen, let wel op de woorden "te krijgen", terwijl je wellicht had verwacht "te bouwen", moet je Samyama oefenen.

De essentiële aard van de vijf grove elementen en de manier om deze te realiseren

Wij zijn er nog lang niet. Er moet nog heel wat gebeuren voordat je Brahmarandhra tot stand komt. Op basis van je voorgaande realisaties kun je nu dieper gaan. Door je grotere zuiverheid ben je nu toe aan realisatie van de vijf grove elementen.

Wanneer je naar de wereld om je heen kijkt met je Goddelijk Oog zul je merken dat er heel wat meer is dan je denkt. Je zult veel nieuwe verschijnselen ontdekken die je met je gewone ogen niet kan zien.

Je moet eerst proberen af te komen van het idee dat alles vast is, want dat lijkt maar zo. De wereld om je heen is in constante beweging, niets blijft stil, zelfs een steen niet. Hij is het schijnbaar stille resultaat van een onafgebroken stroming energie afkomstig uit het universum. Maar wat zorgt er dan voor dat de steen vast lijkt? Omdat het eigenlijk om twee energieën, Shiva en Shakti, gaat, die in tegenovergestelde richting stromen van elkaar, en die de vorm van de steen in stand houden onder invloed van de typische Samskara's (indrukken) van de steen. Ook een mens moet je proberen zo te zien. En vergeet maar dat je groeit omdat je eet, of dat je dikker wordt doordat je teveel eet. Dat is maar voor een deel waar. De belangrijkste oorzaak van je manifestatie als fysiek lichaam heeft te maken met Shiva en Shakti energie. Honger en dorst, en dus eten, is maar een compensatie voor een tekort aan energie.

Uit ons Yin Yang model heb je begrepen dat elk element uit een hogere ontstaat, en dat de hele wereld eigenlijk één groot verdichtingproces is. Ether komt voort uit het denken, lucht uit ether, vuur uit lucht, water uit vuur en aarde uit water.

Daarbij komt nu ook dat uit een Tanmatra (subtiel element) een Bhuta (grov element) ontstaat. Laten we dat nu meer gedetailleerd bekijken:

Tanmatra (subtiel element)		Bhuta (grov element)
Subtiele ether	>	Grove ether
v		v
Subtiele lucht	>	Grove lucht
v		v

Subtiel vuur	>	Grof vuur
v		v
Subtiel water	>	Grof water
v		v
Subtiële aarde	>	Grove aarde

Er zijn dus telkens twee mogelijkheden voor de Shiva energie om te verdichten, enerzijds van subtiel naar grof , anderzijds van lichter element naar zwaarder element. Welke weg gekozen wordt hangt nu af van de overheersende Guna (hoedanigheid) in het element zelf. Als de subtiële ether bijvoorbeeld een beetje Tamas is, dan ontstaat grove ether, is ie wat meer Tamas, dan ontstaat subtiële lucht.

Als we nu de pijltjes tussen de elementen veranderen en naar boven laten wijzen en naar links, dan hebben we het gedetailleerd beeld voor Shakti. Er zijn dus ook telkens twee mogelijkheden voor de Shakti energie om te verijlen, enerzijds van grof naar ijl, anderzijds van zwaarder element naar lichter element. Als het grof element water bijvoorbeeld een beetje Rajas is, dan ontstaat subtiel water, is ie wat meer Rajas, dan ontstaat het grof element vuur.

Overheerst Sattva in een element, dan wordt zijn manifestatie in stand gehouden.

Enkele experimenten om dit aan te tonen?

Wrijf je schoonmoeder in met verf, stel maar latex verf, goudkleurig kan ook, zoals bij James Bond, en kijk hoe lang ze het uithoudt. Niet zo lang, zul je merken, want de energiestromen heb je gewoon verstoep met die verf. Al kan ze nog vrij ademen, ze gaat toch dood. OK, was maar een grapje!

Laat heel harde dansmuziek weerklinken, dat is Rajas op het ether niveau, dan zul je zien dat mensen, zonder het te willen, automatisch actief zullen worden, hun benen en armen zullen beginnen te bewegen, en zelfs de neiging zullen hebben om mee te zingen. Dat is leuker, niet?

De realisatie van het grove element aarde

Als je gevoeld hebt dat het voorgaande inderdaad gebeurde zoals beschreven, kun je de elementen zelf één voor één nader beschouwen, te beginnen met de aarde, omdat die makkelijker is dan de andere.

Iedereen kent het voorbeeld van bomen die vergaan, bruinkool worden en dan steenkool na verloop van vele jaren, om dan veel later zelfs diamanten te worden! Dat geeft meteen een beeld van wat het grove element aarde is. Iets hards, waar je niet tegen aan moet stoten, want dan doet het pijn.

Een mooi voorbeeld van realisatie is hier het voorval met Swami Yoga Anand uit Nepal, die plotseling stilstond langs een riviertje, tijdens een wandeling in de Ardennen, hurkte en begon te praten tegen de grond, om dan op zijn hoofd te gaan staan! De aarde moet je toespreken en vragen zacht voor je te zijn, dan kun je op comfortabeler wijze de hoofdstand uitvoeren, legde hij mij nadien uit. Natuurlijk meteen de proef op de som genomen en dat was inderdaad zo. De hardheidsgraad van vaste stoffen kun je verminderen!

Het lichaam van een Deva (god), en in mindere mate van een Yogi, is een voorbeeld van het aarde element in Sattva. Bij de dood van die laatste, als dat toch gebeurt, blijft het lijk heel lang gaaf. Twee weken na zijn dood was het lichaam van Swami Yoganand, auteur van “Autobiografie van een Yogi” bijvoorbeeld nog steeds niet aangetast. Waarschijnlijk is de traditie van de farao’s, die hun goddelijkheid wilden aantonen met een niet aangetast lichaam na de dood, gebaseerd op hetzelfde.

Ook de bouw van de piramides van Egypte zou hiermee te maken hebben. Volgens een Franse deskundige zouden ze trouwens gegoten zijn uit een nauwkeurig samengesteld mengsel van plaatselijke stenen, zand en mineralen vermengd met koolstof (er waren daar toen nog bomen), waardoor Sattva overheersing optrad. Enkele werklieden, en niet vele duizenden zoals men denkt, want logistisch onhaalbaar, zouden dan met behulp van mallen telkens een deel van het bouwwerk gemaakt hebben, die herkenbaar zijn aan de afwezigheid van metselwerk tussen de “stenen”, de naadloze aansluiting van de “stenen” met elkaar en de uniforme textuur van die “stenen”, iets wat in de natuur onmogelijk is. Uit eigen onderzoek kan ik je dit allemaal bevestigen. Het klopt! De oorspronkelijke bedoeling van een piramide heb ik daarbij ook ontdekt. Het is niet zozeer een

graftombe, maar een versterker van energie voor de Yogi, die op de top van de piramide gaat zitten. Daar is altijd net genoeg plaats voor één persoon! De Shiva energie wordt door de piramide uit de hemel aangetrokken en komt bij de top terecht. Denk maar aan een bliksemafleider. De Shakti energie wordt uit de aarde verzameld en stijgt op naar diezelfde top. Beide energieën komen dus bij de top samen waar de Yogi, hoe kan het ook anders, in een piramidevormige zithouding de enorme versterking van Sattvische energie ondergaat, die hem in staat stelt om de hoogste bewustzijnstoestanden mee te maken. Laten we dus maar snel weer piramides bouwen!

Om het aarde element met een Rajas overheersing te realiseren hoef je maar te kijken naar edelmetalen als goud en zilver. Je merkt al snel dat ze een bepaalde uitwerking op je hebben. Het is je misschien opgevallen dat een gouden ring dragen aan de ringvinger bevorderlijk is voor trouw, of dat een gouden medaillon op de borst goed is voor mensen met een hartziekte. De overheersing van Tamas in aarde kan door een edelmetaal gemakkelijk geneutraliseerd worden. Maar let wel op met het dragen van bijvoorbeeld gouden sieraden als je onrustig bent. Dan wordt je namelijk nog onrustiger!

Het meest vertrouwd zijn we met het aarde element overheerst door Tamas. Dat is baksteen, zand of gewoon de aarde van de akker. Als je een gevoel hebt van onrust of je bent seksueel opgewonden wanneer het niet past, kun je eenvoudig op de grond zitten. Daarom oefenen we in Yoga toch altijd op de grond! Andersom moet je wel opletten dat het aarde element in Tamas je niet teveel naar beneden haalt, je zelfs depressief maakt. Stenen huizen, en erger nog betonnen huizen, zijn hartstikke slecht voor onze gezondheid! Laten we maar proberen Sattvische grondstoffen te vinden om onze huizen mee te bouwen, of anders genoeg nemen met houten huizen. Dat zijn dan de meest comfortabele huizen wat de kwaliteit van energie betreft.

Het grove element water

Nu zal ik je proberen aan te tonen hoe weinig je eigenlijk afweet van water. De voornaamste eigenschappen van vloeistoffen zijn dat ze steeds naar het laagste punt blijven vloeien en daarbij een reinigende werking hebben. Daarenboven verbinden ze vaste stoffen makkelijk aan elkaar. De

meeste stoffen op de aarde bevatten water. Driekwart van onze planeet wordt overheerst door oceanen. Het leven op aarde is mogelijk door water. Kennis maken met het element water kan door middel van de smaak. Maak onderscheid tussen zoet, zuur, zout, bitter, scherp en samentrekkend wanneer je iets proeft! Zo leer je water te realiseren.

Zelf heb ik ooit water gerealiseerd toen ik twaalf of dertien jaar oud was, tijdens een prachtige vakantie aan de Middellandse Zee bij Le Lavendou. Het was warm. Ik was aan het snorkelen en zwom tussen twee wateren. Het licht van de zon weerspiegelde in het water en vormde overal sierlijke lijnen. Plots overspoelde mij een intens gevoel van eenheid met het water. Ik was het water en het water was ik. Een moment van zaligheid die ik nooit zal vergeten. Sindsdien ben ik verliefd op water.

Water overheerst door Sattva kun je vinden in je eigen lichaam. Dat is plasma, de vloeistof waarin de witte en rode bloedlichaampjes baden en meestal bloed noemen. Van plasma is inderdaad bekend dat het heel lang bewaard kan worden in zogenaamde bloedbanken. Behalve echt bronwater kan ik verder geen voorbeeld geven van dit type water. Heb je trouwens weleens echt bronwater gedronken? Aan de bron zelf liefst? Heb ik ooit gedaan in het binnenland van Corsica. Was tijdens mijn legerdienst bij de Para's. We waren uitgeput en heel dorstig door de zware oefeningen. Totdat we die bron vonden. Fantastische smaak is dat! Moet je echt eens proberen! Zou bronwater trouwens niet plasma van het wezen aarde zijn? Het wijwatervat bij de ingang van de kerk is ook bedoeld om Sattva water te bevatten. Maar ja, dat is al lang vergeten blijkbaar. Aan de andere kant bieden de tropische zwemparadijzen ons misschien wel Sattva water aan door hun zwemwater te verwarmen.

Water overheerst door Rajas is een verschijnsel dat we kennen als vochtigheid ontstaan door warmte, waaruit mist bijvoorbeeld of stoom tevoorschijn komt en bepaalde wolken, die in omvang groeien.

Water overheerst door Tamas is de meest voorkomende vorm van water. Dat is ons leidingwater, en het water uit de zee en de rivieren. Hier treedt verdichting op in de vorm van aanslibbing. Een hele goede business als je dat steeds moet opruimen. Houd namelijk nooit op. Nederlandse

baggeraars hebben dat goed gezien. Maar minder leuk is dat je dat ook in je aquarium of vijver in de tuin hebt.

Ook mist ontstaan door afkoeling, regenwolken, regen, hagel en sneeuw zijn voorbeelden van water overheerst door Tamas.

Vervelend is dat dit soort water je naar beneden trekt. Wel goed natuurlijk als je te lang in de zon hebt gelegen op het strand.

Het grove element vuur

Van het element vuur kennen we bar weinig in het westen. Geen enkel scheikunde of fysica boek geeft een afdoende verklaring voor het verschijnsel vuur. Het heeft wel te maken met warmte, dat weten we.

Uit eigen onderzoek heb ik ontdekt dat vuur ontstaat wanneer energie naar het zwaartepunt van een object of lichaam getrokken wordt en daar niet meer weg kan, anders dan door te exploderen.

Door eenvoudig de druk te verhogen van een element binnen een beperkte ruimte is het mogelijk vuur te maken. Dat geldt niet alleen voor lucht, maar ook voor aarde, water en ether. Iedereen kent het zelfontbrandingsprincipe al van de diesel motor.

Op een dag in Noord Spanje, tijdens de vakantie, heb ik zo, door een haatgevoel naar een valse leraar, die ik net had ontmoet, bewust op te wekken, tot zes keer toe een donderslag laten knallen. Mijn toenmalige vriendin Louise vroeg ik telkens: “Zal ik het nog eens doen?”

Haat, moet je weten, zorgt voor een versnelde samentrekking van je hart centrum en als gevolg daarvan trekt ook het lucht element versneld samen. Zou de boosheid van Jupiter dan echt de oorzaak zijn van bliksem?

Donder en bliksem horen eigenlijk bij Rajas overheerst vuur. Kijk maar goed naar bliksem. Als je scherp genoeg bent, zul je zien dat bliksem niet neerslaat, maar razendsnel omhoog schiet, zo snel dat het lijkt of het valt! Nou, proef op de som is eenvoudig. Een blikseminslag kun je gewoon niet ontwijken, want het ontstaat op de plek waar het zagezegd valt. Een flits als elektrisch licht treedt op bij bliksem.

Maar wat is dan Sattva overheerst vuur?

Die vind je in je maag. Dat is het maagzuur verantwoordelijk voor je spijsvertering. En maagzuur gaat niet kapot, net als elk ander Sattva verschijnsel. Het houdt zichzelf in stand. De explosie wordt door een gelijkaardige implosie gevolgd, die dan weer een explosie veroorzaakt enzovoort. Door dat heen en weer gaan wordt het voedsel uit elkaar gereten. Er is geen geluid waar te nemen.

Tamas overheerst vuur is dat wat we normaal als vuur zien. Dat is de vlam van een kaars, een geiser of een lucifer. Je kunt zien dat het een Tamas verschijnsel is door naar de vlam te kijken. De energie stroomt in de vlam duidelijk omhoog en versmalt. Wat je niet zo goed kunt zien is dat de energie vanuit de halo van licht rond het puntje van de vlam weer langzaam naar beneden stroomt om aan de basis van de vlam een soort vloeistof te laten ontstaan. Hier is geen donderslag te horen, maar een licht knetterend geluid. Warmte is het gevolg van dit vuur, alsook licht en kleuren.

Een uniek eigenschap van vuur is dat het in staat is de energie omhoog te stuwen en daardoor een element zelfs in een hogere soort element kan transformeren. Aarde in water, water in vuur, vuur in lucht, lucht in ether...

Zo kunnen we de werking van vuur bij chemische reacties beter begrijpen.

Het grove element lucht

Kennis maken met lucht is eenvoudig. Ga maar naar buiten en voel de frisse ochtendlucht. Het streelt je gezicht en is aangenaam, tenzij het natuurlijk erg koud is. Zelf heb ik bij parachutespringen de relatieve weerstand van lucht mogen ervaren, en die weerstand is dus maar heel gering. Veel te gering, vooral als je gierend naar beneden duikelt bij een sprong met volle bekpakking vanuit een ballon op 300 meter hoogte. Brrr. Gelukkig heb ik ook een paar sprongen gemaakt waarbij ik echt genoten heb. Vooral die ene keer in Duitsland toen ik in een wolk sprong, verbaasd merkte dat het mij in het geheel niet afremde en er vochtig uit kwam. Je hoeft echter niet te springen om het grove element lucht te leren kennen. Eenvoudig je hand uit het raam houden tijdens autorijden is al voldoende om de druk te realiseren die lucht kan hebben.

Lucht waarin Sattva overheerst kun je terugvinden in elke cel van je lichaam, als je tenminste in harmonie bent. Maar een studie van edele gassen helpt ook om dit verschijnsel te realiseren. Neon, Freon en konsoorten zijn stabiele gassen met een even aantal elektronen en protonen. Ze hebben als eigenschap dat ze niet kapot gaan. Oh, ja, dat is inderdaad een eigenschap van Sattva. Zo is het begrijpelijk dat Sattva lucht medeverantwoordelijk is voor het in standhouden van ons lichaam.

Lucht waarin Rajas overheerst kennen we als wind. Geen probleem om hier mee kennis te maken in Holland. Leuk is hierbij op te merken dat de streling van de wind een ongelijkmatige druk heeft op je wangen. Dat is een aanwijzing voor het bolvormig voorkomen van lucht.

Een belangrijk gevolg van de inwerking van deze soort lucht is het draaien van de aarde om haar as. Inderdaad, de aarde draait onder invloed van de wind! De overwegende winden van West naar Oost zorgen voor een druk op de aarde in die richting. We kunnen dat zien als de stromen van Ida kanalen met Shiva energie. Daar tegenover zijn er de sterke winden van Oost naar West. Dat zijn de stromen van de Pingala kanalen met Shakti energie. Mensen die zeilen weten er alles van. In de oertijd wisten mensen daar al gebruik van te maken door bewust van Hawaï naar Zuid Amerika te varen en vice versa, zoals het Kontiki experiment van Thor Heyerdahl heeft aangetoond.

Lucht waarin Tamas overheerst treffen we aan in heel veel stoffen. Dat zijn de zuurstof verbindingen uit de chemie, die meestal ook samen met waterstof aangetroffen worden. Onze dampkring is ook een goed voorbeeld van deze soort lucht. Door de Tamas werking ontstaat druk en daardoor komt het vuur element tevoorschijn als warmte.

Het grove element ether

Ether kennen we vooral als geluid. Wat we niet weten is dat ether verantwoordelijk is voor ruimte. Dat betekent dat de energiestroming van geluid een ruimte creëert waarbinnen een verdere verdichting kan optreden.

Ether kan het best gerealiseerd worden door te luisteren.

Als we het daarnet toch over de wind hadden, dan kunnen we dat als voorbeeld nemen. Ga maar naar buiten. Hoor je de wind suizen? Ja, maar opgelet, zo noemen we dat. In feite moet je proberen te begrijpen dat het suizen de waarneming is van de ether, die de oorzaak is van de wind, en niet het gevolg. Proef op de som? Je hoort eerst de wind en pas nadien streelt ie je op de wang, of niet?

Boven de dampkring heeft onze aarde de Van Allen gordel, ontdekt door de Nederlander Van Allen. Dat is een laag die nogal wat storing kan veroorzaken in het radioverkeer met ruimteschepen. Zou dat het ether lichaam zijn van de aarde?

Ether waarin Sattva overheerst treedt op bij mensen die succesvol zijn in hun beoefening van Yoga. Ze hebben geen enkel probleem met uitdrukking. Hun lichaam laat elke gewenste beweging gemakkelijk toe. Er is namelijk ruimte voor. Uithoudingsvermogen is ook een kenmerk van ether met Sattva.

Ether met Rajas overheersing is verantwoordelijk voor het ontstaan van lucht met Rajas en dus voor wind.

Ether met Tamas overheersing scheidt ruimte voor elk deeltje stof waardoor onze aarde met al haar wezens kan worden wat ze is.

Het proces waarbij de Tanmatra's (de subtiële elementen) gerealiseerd worden

De Tanmatra's ontstaan uit Manas, het denken, dat zich verdicht. Er zijn natuurlijk vijf Tanmatra's, die van de ether, de lucht, het vuur, het water en de aarde. Ze zijn op hun beurt verantwoordelijk voor het ontstaan van de vijf Bhuta's (groe elementen). Ze zijn niet makkelijk waar te nemen voor gewone mensen. Maar van zodra je een beetje helder kunt zien gebeurt het.

Het was op een vroege ochtend in het Kalmthoutse bos boven Antwerpen. We waren net klaar met een heerlijke reeks Asana's en maakten ons op voor de terugkeer naar de boerderij. Toen zag ik plotseling twee grote doorzichtige bollen van zo'n dik 50 centimeter diameter naast elkaar door de lucht voorbij zweven, op zowat 10 meter hoogte en met de snelheid van de wind. En het waren geen luchtballonnen! De bomen erachter vertoonden ook een mooie licht blauwe halo. De hele omgeving kon ik op dezelfde stralende wijze bewonderen. Totdat een grote zwarte gedaante langzaam op me af kwam lopen, op zo'n zeven, acht meter afstand. Hij was wel 3 meter hoog en heel grof. Ik schrok van die gedaante, voelde mij bedreigd en het hele tafereel verdween. Ik weet wel zeker dat ik niet heb gedroomd. Het was mijn eerste kennismaking met de subtiële elementen, namelijk met het subtiële element van de ether, die we in sprookjes ook wel elfen noemen. Dat waren die bollen van circa 50 centimeter diameter. De halo rond de bomen was eenvoudig het etherisch lichaam van die bomen. En die reus was misschien wel een trol, dat weet ik niet. Ik ben niet terug geweest naar het Kalmthoutse bos.

Alleen met onze droomogen of de waarneming vanuit ons subtiële lichaam kunnen we de Tanmatra's realiseren.

Wil je dat ook kunnen?

OK, dan moet je Yoga beoefenen, zoals beschreven in mijn boeken, of nog beter, mijn opleiding volgen gedurende een aantal jaren.

Swami Yogeshvarananda Sarasvati geeft daarbij een aantal belangrijke tips om bij de realisatie van de subtiële elementen succes te hebben.

Het subtiel element aarde leren kennen doe je door Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie tegelijk) op de Jnanendriya van de aarde, die we kennen als reuk. Het volstaat daarbij dat je op je neus

concentreert in het begin. Dat zal je vanzelf voeren naar de oorzaak van je reukorgaan.

Het subtiel element water realiseren doe je door een gelijkaardige Samyama, maar dan op je tong. Het subtiel element vuur beseffen doe je door je ogen te nemen. Het subtiel element lucht door je in de toppen van de vingers te verplaatsen. En het subtiel element ether door het uitwendige oor als object van je concentratie te gebruiken.

Je kunt voortaan ook speciaal letten op de kleuren die bij jou passen. Ga voor de spiegel staan en kijk naast je lichaam, daar waar je subtiel lichaam is, met zijn eigen kleuren, en vervolgens naar de kleur die je gekozen hebt. Als er een klik optreedt dan past die bij je, bij je subtiel lichaam wel te verstaan. Zoniet zoek je veder. Hetzelfde kun je doen met nieuwe kleren, met het kiezen van een nieuwe auto, en ook met geluiden, bijvoorbeeld als je een eigen ring tone zoekt voor je mobieltje. De gewoonte aannemen op dit soort dingen te letten.

Als je het subtiele waarnemingsvermogen eenmaal hebt, begin je de wereld op een andere manier te beleven. Dat heet een inwijding, omdat het lijkt alsof je alles opnieuw moet aanleren, hoe je moet functioneren enzovoort. Om precies te zijn heet dat trouwens de eerste inwijding.

Enkele realisaties betreffende Vijñanamaya Kosha (het intellect omhulsel)

Prajna Loka (het licht van kennis)

Tijdens meditatie ontstaat dit wit licht door Sattva in Manas en in het subtiel vuur element binnen Ajna Cakra. Je bent dan ontvankelijk voor hogere kennis. Je hebt het gevoel: “Ik weet het”.

Als marketing specialist had ik dat gevoel al. Wanneer mij gevraagd werd of een bepaald nieuw product kans maakte op de markt, kon ik vrij snel antwoorden. En als ik soms het antwoord schuldig moest blijven, ging ik wandelen en probeerde mij de reactie van de voorbijgangers voor te stellen als ik ze dat nieuw product zou aanbieden. Meteen “zag” ik ze dan reageren en wist ik het antwoord. In de praktijk had ik het altijd bij het rechte eind.

Wel heb ik geleerd hier voorzichtig mee te zijn. Dat was toen ik eens Chinees ging halen in de Binnen Bantammersstraat in Amsterdam. Een oude Chinees bediende mij. Ik moest wachten op mijn bestelling en zag een Boeddha beeld tegen de wand. Om sociaal te zijn vroeg ik de oude man: “Bent U Boeddhist?” om meteen daarop verder te gaan met “Ja, want daar weet ik alles van, ik geef namelijk Yogales”.

Zijn antwoord zal ik mij altijd herinneren: “U denkt dat U het weet.”

Eerst wou ik hem wurgen, zo kwaad was ik, maar al snel had ik de wijsheid van zijn opmerking door. Ik tastte in mijn broekzak, vond een briefje van 50 gulden en gaf het hem als dank. Opgetogen liep ik naar huis. Ik had een fantastische les gekregen.

Toen ik de volgende keer Chinees haalde en naar de oude man vroeg, bleek hij overleden te zijn.

Jnana Netra (het oog van wijsheid)

Dat is de toestand die gekenmerkt wordt door bijvoorbeeld de waarneming via het derde oog ofwel de werking van het gezichtsvermogen vanuit het Sattvisch subtiel vuur element binnen Ajna Cakra. Veel legendes gaan hierover. Zo gebruikte de god Rudra dit derde oog ook om de liefdesgod tot as te verbranden. Maar ook de andere heldere vermogens kunnen optreden.

Anandamaya Kosha (het zaligheidomhulsel)

Wanneer Tamas overheerst in Karana Sharira (het causaal lichaam) kunnen we een zelig gevoel over ons heen krijgen. Dat is de toestand die we Anandamaya Kosha noemen. Dit te kunnen doen naar hartelust is typisch voor een ver gevorderde Yogi. Ook Jezus was hiertoe in staat. Daarom is hij ook de gezalfde, de Christus genoemd.

Wanneer Rajas overheerst in Karana Sharira spreken we van Hiranyamaya Kosha (het gouden omhulsel). Kenmerk hiervan is een buitengewone grote intelligentie. Hiervan is Gautama, onze laatste Boeddha een goed voorbeeld. Daarom wordt hij ook meestal in een goudkleurige gedaante voorgesteld.

De energie van het causaal lichaam is sneller dan de tijd. Het staat dus boven de vorm. En alhoewel we dat omhulsel schematisch hebben weergegeven als een soort bol in het Yin Yang model is het zaligheidomhulsel toch anders. Het is moeilijk voor te stellen dat deze energie nu al in de toekomst aanwezig is, of dat ze zich ogenblikkelijk kan verplaatsen naar het verleden, hoe ver dan ook. Maar zegt men niet dat liefde eeuwig is en nooit vergaat? Dat geen afstand te groot is voor liefde? Wanneer je hevig verliefd bent, dan voel je ook dat de hele wereld door jouw liefde doordrongen is. Het lijkt op een roze wolk waarin je leeft. Zelig gewoon!

De bestanddelen van Karana Sharira (het causaal lichaam)

Behalve Anandamaya Kosha en Hiranyamaya Kosha als de twee aspecten van Karana Sharira, bevinden zich ook Ahamkara, Buddhi en Citta in het causaal lichaam, maar dan als lokale verschijnselen.

Dat Swami Yogeshvarananda Sarasvati aanhaalt dat Brahman, Prakriti, Atman en Brahmarandhra er ook deel van uit maken betekent praktisch dat je vanuit Karana Sharira kennis kunt maken met die verschijnselen.

De oorsprong van het menselijk leven

Heel erg lang geleden is de mens ontstaan uit een Vasana (subtiële begeerte). Deze kun je zien als een Samskara (indruk) die heel zachtjes tot leven is gekomen. Het is beginnen leven in ons, maar meer als een latente, onderhuidse begeerte. Misschien waren we er zelfs niet van bewust. De Tamas aard van de subtiële begeerte heeft dramatische gevolgen gehad voor de verandering van conditie van ons wezen. Van Sattva zijn we toen langzamerhand door Tamas overheerst. Tot nu toe, althans, maar niet lang meer als je zo doorgaat.

Het is door het contact alleen met een heel gering gevoel van Ahamkara, het ik, dat de gehele, vergiftigde en schrikwekkende oceaan van Samsara (het wereldproces) voor de ziel omhoog golft, als alle gewaarwordingen van het wereldproces vorm aannemen, zegt Swami.

De plicht van de mens

Alleen door een offer te worden op het altaar van het leven en te komen tot de goddelijke, stralende Purusha (geest), kun je de hoogste bevrediging verkrijgen. Dan wassen de wateren van de melkachtige oceaan van zaligheid de onreinheid weg van je ik-gevoel en brandt het vuur van de devotie voor Brahman de korst van je egoïsme weg. Dan straalt je lichtende ziel, die vervuld is van kennis.

Laten we onze rol in het leven daarom spelen met een blijde lach en met moed. Tegelijk moeten we heel omzichtig en zorgvuldig te werk gaan en aldoor een geest van ongehechtheid betrachten. Op deze manier zullen we ons leven tot een succes maken.

Beschrijving van Atman (het Zelf)

Boven Karana Sharira komen we in een energie lichaam dat we Atman noemen. Tenminste zo kunnen we het ons voorstellen in het Yin Yang model. Lang heb ik er naar gezocht met mijn verstand. En zoals bij het causaal lichaam al het geval was, heb ik het pas gevonden op het moment dat ik het niet zocht. Het kwam gewoon plotseling en ik begreep.

Op een dag vroeg een schriftgeleerde aan Boeddha hoe je Atman kon vinden. Boeddha schreeuwde hem het beroemde antwoord toe in zijn Pali taal: “Anatta! Anatta! Anatta!” ofwel “Er is geen Atman! Er is geen Atman! Er is geen Atman!” Maar de man kon daar alleen uit op maken dat Boeddha het begrip Atman niet accepteerde, terwijl Boeddha hem juist de meest relevante weg wees naar Atman. Bouw geen spanningsveld op, wees er niet mee bezig, het zal tot je komen, had ie misschien moeten toevoegen. Maar goed, de man keerde gefrustreerd naar huis, er ontstond een scheuring binnen Yoga en uiteindelijk werd het Boeddhisme uit India verdreven. Door wie dacht je? De schriftgeleerden, natuurlijk, met wie Jezus het ook aan de stok zou krijgen. Zo zie je maar, het is altijd weer hetzelfde!

In elk geval was het voor mij erg moeilijk om van de beperkingen van het denken af te stappen, van het “willen” naar het “ontvangen” over te gaan. En ook te vertrouwen dat het gebeurt!

In 1986 zat ik in meditatie in de souterrain van de Prins Hendrikkade 146 in Amsterdam. In het begin was de school daar gevestigd. Het was vrij stil en ik was alleen. Plotseling klonk uit de lucht een prachtig koor van stemmen, die het woord “Unmani” zongen. Tot drie keer toe herhaalden ze dat Sanskriet woord, telkens eindigden ze in een hele hoge i-klank, die door geen mens te evenaren was. Het leken wel engelen die zongen, begeleid door hemelse muziek.

Ik ben zo geschrokken van het voorval dat ik er eerst niets mee te maken wou hebben. Later ben ik toch langzaam op onderzoek gegaan. Misschien had dat woord wel een betekenis! Ik heb twee jaar nodig gehad om uit te vinden dat “Unmani” gedachteloosheid betekende. Het stond mooi vermeld in de Hatha Yoga Pradipika. Wat een student, zul je zeggen!

De boodschap was toen wel duidelijk. Ik moest ophouden het denken zo belangrijk te vinden. Maar dat is moeilijk!

Echt realiseren wat Atman is, heb ik jaren later op verschillende wijzen mogen meemaken, lang nadat ik inderdaad mijn denken onder controle had gekregen.

s'Nachts had ik een droom. Ik was twee pilaren aan het opzetten, naast elkaar. Ik legde steen op steen en kwam steeds hoger. Dan moest ik de stenen in een boog langzaam naar elkaar toe laten komen, net als bij het bouwen van een brug. Toen ik de laatste steen op zijn plaats schoof, tussen de twee halve bogen, was het alsof plotseling alles één was! En dat voelde zo heerlijk aan, dat ik sindsdien de wereld van de dualiteit, die voor gewone mensen zo normaal is, verzaakt heb.

Allemaal prachtig en mooi, maar wat is dan toch die toestand van Atman?

Het best kan ik het beschrijven als een toestand van volledige Sattva van al je energie, zowel centra als lichamen en omhulsels. Door die alom heersende harmonie is er niet alleen een eenheidsgevoel in je eigen wezen, maar ook een gevoel van eenheid met de rest van de wereld.

Door de verbranding van steeds meer Samskara's (indrukken) treden vanzelf achtereenvolgend de kenmerken op: Satya Sankalpa (juiste besluitvaardigheid), Satya Kama (juiste verlangens), Apta Kama (bevrediging van alle verlangens), Niskama (begeerteloosheid) en tenslotte Akama (vrij van begeerte).

Bijgevolg komt er ook een einde aan alle Klesha's (bezoekingen) en Vasana's (subtiële begeerten). De weg naar Jivanmukti (bevrijding in dit leven) staat voor je open. Er is niets meer over dat je nog moet leren kennen. Je komt los van het idee "Ik ben dit lichaam", omdat je geproefd hebt aan het eenheidsgevoel met het heelal.

Alleen door contact met het licht van het Goddelijke, zoals het is, ga je de oceaan in van ontwijfelbare, opperste kennis; en in de onbegrensde, onpeilbare diepe oceaan van zaligheid, vindt je het kalme water dat tot extase voert, begeestert, uiterst zacht en weldadig aanvoelt, dat kracht, kennis en licht schenkt en de ellende van deze wereld wegvaagt.

Middel tot genot en bevrijding

Feitelijk is dat Antahkarana (het innerlijk orgaan). Alleen door de onderlinge coördinatie te herstellen en een hecht samenwerkingsverband van alle delen van je wezen op te bouwen kun je tot genot en bevrijding komen. Omdat je hele wezen en dus ook je Antahkarana voortgekomen zijn uit Prakriti (de oermaterie), beslecht je bij het bereiken van de verlichting tegelijk de strijd met Prakriti, die je gevangen hield in de stof.

Verlossing van de slavernij

Schriftgeleerden denken dat ze door studie van heilige teksten de bevrijding zullen bereiken. Jammer voor hen, maar dat is niet zo. Het is de praktijk die er voor zal zorgen dat je de verlossing bereikt.

Als je geleidelijk aan echt alle beginselen gerealiseerd hebt, zul je de allerhoogste zaligheid pas bereiken. Pas wanneer je gerealiseerd hebt dat alles neerkomt op ellende zul je een wijs mens zijn. De beoefening van Para Vairagya (opperste ongehechtheid) zal je het meest helpen in het laatste stuk. Als je dat koppelt aan de verschillende soorten Samadhi dan krijg je controle over je causaal lichaam en ontstaat Sattva op dat niveau. Dat is dan weer de aanleiding tot het ontstaan van Ritambhara (drager van waarheid en gerechtigheid) waarbij Buddhi perfect werkt en je dus Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen) kunt gebruiken om tot Zelfrealisatie te komen. Uit ervaring weet ik dat je tenslotte intensief Samyama (concentratie-meditatie-contemplatie tegelijk) moet beoefenen om de bereikte Sattva standvastig te maken. Anders is de kans groot dat je terugvalt.

Realisatie van de kleuren en vormen van Citta

Maar we zijn er nog niet. Er kunnen zich nog een aantal problemen voordoen in je Brahmarandhra. Met name in Citta (geheugen).

We weten dat Citta een lokaal causaal verschijnsel is waarbij Sattva optreedt, zeg maar een soort wit scherm is, waarop indrukken tot leven kunnen komen, die tot vormen en kleuren groeien, en die dan beelden laten ontstaan. Al heb je nu controle over Citta en je bent in staat om de Vritti's uit te schakelen, dan nog kan het nog steeds gebeuren dat je de aanzet tot Vritti's, de vormen en kleuren, onwillekeurig in jouw Citta ziet opdoemen. Vervelend!

Wat doe je daaraan?

De kleuren die je soms ziet tijdens je contemplatie zijn aanleiding tot verrukking. Ze zijn zo mooi! Bedenk wel dat ze wijzen op de aanwezigheid van Rajas of Tamas in Citta en dat wil je toch niet?

Om ze weg te krijgen moet je eerst kijken of het warme kleuren zijn, zoals rood, oranje en geel. Dat wijst op Rajas. Dan laat je een beetje meer Shiva energie binnen. Als het koude kleuren zijn, zoals groen, blauw of grijs, betekent het dat Tamas in jouw Citta zit. Dan laat je een beetje Shakti energie binnen. Pas wanneer je geen ander kleur meer krijgt dan wit ben je klaar met deze storing.

De vormveranderingen in Citta zijn net flitsen, die door het schijnbaar witte veld van Citta komen. Je probeert die eerst te zien. Dan kijk je hoe en wanneer die veranderingen plaats grijpen. Je merkt al gauw dat ze bij elke gedachte opkomen. Meer nog, je ziet er zelfs een "groei" in! Dat zijn achtereenvolgens Dharma (eigenschap), Lakshana (kenmerk) en Avastha (toestand). Wanneer de Samskara (indruk) in Citta tot leven gewekt wordt, kun je hem voelen, zijn stemming gewaar worden. Dan treedt de meest subtiele vorm verandering op. Hij wordt Dharma (eigenschap) genoemd. Bijna onmiddellijk daarop krijgt Dharma een aantal uitlopers, als takken van een boom. Dan noemen we de vormverandering Lakshana (kenmerk), omdat dan de eerste contouren zichtbaar worden van de gedachte. Ten slotte verschijnt de volwaardige gedachte op, die je bewustzijn in haar netten vangt. Dat is dan Avastha (toestand) omdat je bewustzijn door die

nieuwe gedachte in een andere toestand gebracht wordt. Nadat je dit allemaal hebt gezien en begrepen, kun je dit succesvol herleiden tot Sattva. Van zodra je merkt dat één ervan in je bewustzijn verschijnt, grijp je in. Gewoon, door af te zien van de begeerte om te denken en de observatie, dat is de Sattva conditie, te verkiezen. Heb je dat door? Zo kun je de kwaliteit van je concentratie sterk verbeteren.

De realisatie van de tweede wijziging van Citta

Je bent nu al heel ver in de zuivering van je wezen, ter voorbereiding van je Brahmarandhra. En je bent al heel scherp geworden. Dat is goed, want er rest je nog iets belangrijks te “doen”!

Behalve de vrij natuurlijke wijzigingen beschreven hiervoor, kun je letten op de onderhuidse stroming in Citta. Die lijkt op de stroming, die net onder het oppervlak van een stil meer kan optreden, als gevolg van binnen komend water uit een hoger gelegen beek. Het is amper te zien, maar het is er wel. Het is de energie die van Atman binnenkomt! Dus dat is wel interessant, want als je dat stroomopwaarts volgt, kom je vanzelf bij Atman!

De realisatie van kennis en handeling

Vanuit Atman ben je grilligheid in de melkachtig witte Citta gewaar. Dat duidt op werking van Citta. Die beweging leidt naar Kriya (handeling). De bewustwording van die beweging is Jnana (kennis). Het is moeilijk om precies het onderscheid te maken tussen Kriya en Jnana, omdat ze zo snel in elkaar overgaan. Bij Jnana treedt onmiddellijk zacht licht op, dat je helemaal doordringt, tot aan de omtrek van je wezen. Uiteindelijk kun je vast stellen dat kennis ontstaat door het contact van Citta met het Zelf.

Realisatie van allerlei feiten

Wat is de stut en steun van je wezen?

De samenhang van je wezen wordt verzorgd door de Sattvische aard van je Atman, om precies te zijn Jivatman. Deze Sattvische basis brengt een

constante in de vele bewegingen van je energie. Het werkt net als een accu, en stelt je in staat om steeds weer levenskracht te produceren. Vooral Citta helpt Atman daarbij. Het is die kracht waarnaar verwezen wordt in Starwars.

Om zeker te zijn dat je bij het zien van al deze verschijnselen niet met verbeelding bezig bent, kun je een check maken. Voelt datgene wat je ziet vertrouwd aan? Lijkt het alsof je dat altijd hebt geweten? Dan zit je goed. Heb je dat niet, dan ga je terug naar “Af”, controleer of je wat kunt verbeteren aan je zuiverheid en herbegin je.

De realisatie van de Samskara's (indrukken)

Om je indrukken te realiseren kun je het best in Asmita Samadhi (contemplatie van het louter zijn) gaan. Dat is ideaal om Citta te schouwen. Kies dan een onderwerp dat je serieus stoort op dat ogenblik, bijvoorbeeld seks. Meteen lijkt het alsof je op het witte scherm van Citta een verkleuring ziet, iets donkers. Bij mij was het die dag, toen ik deze oefening voor de eerste keer deed, heel donker, kleverig, net als teer. Maakt niet uit. Blijf contempleren, neutraal observeren, met je aandacht op het gevoel van zijn. Dan zul je die donkere plek langzaam lichter van kleur zien worden. Wanneer alles weer helemaal wit is, ben je klaar, voor die dag tenminste. Blijkt namelijk dat je deze oefening toch regelmatig moet herhalen wil je een probleem kwijt spelen.

Besef ook dat je Samskara's opdoet bij elke waarneming, elke handeling, elke emotie en zelfs bij elke gedachte en elke stemming. Dat je eigenlijk de hele dag bezig bent met indrukken op te doen? Zeker als je TV kijkt, met een computer omgaat of de krant leest. En al die indrukken stapelen zich op in jouw wezen, naast alle indrukken van je vorige levens. Bij elkaar een hele hoop! Logisch dat het wel even duurt vooraleer je alles verbrand hebt.

Een Samskara (indruk), die wakker gemaakt wordt, veroorzaakt een energiewerveling, die we Smriti (geheugen) noemen. Deze produceert op zijn beurt een Vritti (gedachte). Dit subtiel proces is rechtstreeks te vergelijken met het stoffelijk proces van een opgewekte DNA, die een kortstondige RNA verschijnsel veroorzaakt, waarop een eiwit ontstaat in ons lichaam.

Hoe ziet een Samskara eruit?

Voor het gemak stel ik een Samskara altijd voor als een kras, een haak in een energiestroming. Maar dat is natuurlijk te simpel. Eigenlijk is een Samskara een nieuwe energie verbinding, die ontstaat tussen Ida (het Shiva kanaal) en Pingala (het Shakti kanaal), als gevolg van een botsing van een Vritti met de oorspronkelijke energiestroom. Je kunt het vergelijken met een haal in het tapijt veroorzaakt door een puntig voorwerp. In het DNA model zijn dat de bruggetjes tussen de twee helixen.

Zo'n Samskara kan groeien door de voorbij stromende energie van Ida en/of Pingala. Uiteraard gebeurt dat telkens door de overheersende

stroming op dat moment. Vervelend is dat energie van de oorspronkelijke stroom afgetapt wordt door zo'n bruggetje, waardoor een tekort aan energie kan optreden stroomafwaarts bij het eerste kanaal en een teveel aan energie stroomopwaarts bij het andere kanaal. Wanneer de vorm van het bruggetje steeds meer op een boog gaat lijken wordt dat aftappen steeds vervelender. Het lijkt dan wel op de uitrit van een autobaan. En het wordt hoogst vervelend als door de snelheid van de energie zelfs een rotonde ontstaat, want dan heeft de energie de neiging om op die rotonde te blijven en niet op de oorspronkelijke twee kanalen. Een algehele ontcrachting van de oorspronkelijke energiestromen kan dan optreden. Dat noemen wij dan bijvoorbeeld ziekte, waardoor de dood ontstaat. Maar zo'n energiebol is ook een nieuw wezen, met een apart bewustzijn, een mens of een hemellichaam, overal is het hetzelfde!

Samskara's en Guna's

Wanneer Samskara's de oorspronkelijke energiestroom storen, kan dat leiden tot vervorming van het verloop van die dubbele helix.

Stel dat de Shiva stroom afgetapt wordt door een Samskara, dan is het mogelijk dat stroomafwaarts van het Ida kanaal minder Shiva is, in vergelijking met Shakti in het daarnaast gelegen Pingala kanaal. Dan treedt een uitzetting van de dubbele helix op, die we Rajas noemen.

Stel dat de Shakti stroom afgetapt wordt door een Samskara, dan is het mogelijk dat stroomafwaarts van het Pingala kanaal minder Shakti is, in vergelijking met Shiva in het daarnaast gelegen Ida kanaal. Dan treedt een samentrekking op, die we Tamas noemen.

Als Tamas of Rajas te lang aanhouden, treedt er onregelmatigheid op in de ritmische pulsaties, de kosmische ademhaling van onze energielichamen.

Het best kun je dat vergelijken met een touw dat te lang in één richting gedraaid wordt. Op een gegeven moment zal daardoor een knoop optreden in het touw. Op zich niet zo erg behalve dat de energie steeds moeilijker kan doorstromen. Probeer het maar eens uit met de tuinslang.

De onregelmatigheid veroorzaakt een aantasting van onze conditie en vitaliteit. We verliezen kracht en worden sneller moe. Ziekte kan optreden, zeker als er een breuk ontstaat.

Kanker is een speciaal geval. De aanleiding is een lang aangehouden begeerte, die ook nog eens gefrustreerd wordt, lees er wordt een breuk in de energiestroming veroorzaakt. Bij begeren treedt Rajas op in Ahamkara. De krachtige Vritti Mamatva (mijn-heid) overheerst. Als de energie, die langdurig in samentrekking blijft, toch haar normale baan probeert terug te vinden, kan ze ontsporen waar de breuk is van de frustratie. De energie krijgt dan een nieuw, doch chaotisch verloop. Een Granthi (knoop) of tumor ontstaat dan, met eventueel Arbuda (kanker) als gevolg.

Onverschilligheid jegens de Samskara's

Algemene regel is dat je tijdens je leven en zeker tijdens je Yoga beoefening geen aandacht schenkt aan je Samskara's, omdat je ze daardoor alleen maar versterkt. Snap je? Dus weg met al die sofa's en psychiaters waar je steeds weer je ellende moet uitpakken!

Hanteer een houding van onverschilligheid jegens je Samskara's.

Ok, je hebt ze, so what? Je gaat gewoon verder met je leven. Met Yoga verbrandt je zoveel mogelijk vervelende Samskara's. Voor de rest laat je ze maar langzaam andersnemen.

De toestand van opgebrand zijn van de Samskara's

Hoe gaat het verbranden van een Samskara eigenlijk?

Zolang je een onevenredige hoeveelheid Shiva en Shakti energie stroom hebt, worden de bruggetjes en bollen tussen Ida en Pingala alleen maar groter. Pas als je een evenredige hoeveelheid Shiva en Shakti energie kunt laten stromen, en dan liefst zo snel mogelijk, is er kans dat de bruggetjes en bollen ontcracht en weggeslagen worden. Dat heet verbranding van Karma omdat de versnelling dikwijls botsingen veroorzaakt, die warmte kunnen laten ontstaan.

Het was in de nacht van 5 mei 2003 op de camping in Zuid Frankrijk Ik kon niet in slaap komen. Onrustig lag ik te woelen. Het "Rummikup" spel van die avond bleef maar doorgaan. Het moet rond 5 uur in de ochtend geweest zijn, denk ik.

Plotseling stond Dr. Sharma vóór mij. Ik vroeg mij meteen af of het mijn eigen verbeelding was of niet. Maar hij zei dat hij het werkelijk was en dat hij mij wilde spreken.. Ik reageerde met: “Wat leuk dat U mij komt opzoeken!” Maar voor meer dan dat kreeg ik geen kans.

Hij vertelde mij dat hij destijds geprobeerd had mij duidelijk te maken dat ik moest onthechten, maar dat ik het niet begrepen had. Mijn leerlingen toen wel. Daarom hadden ze hem gevolgd en mij verlaten. Ze hadden "begrepen" of intuïtief aangevoeld dat hij gelijk had. Dat was het pad van Zelf realisatie. Maar ik had egoïstisch gereageerd toen ik zag dat ze “mijn” school verlieten en ben boos geworden op hem. Het middel vond ik blijkbaar belangrijker dan het doel. De school die de mensen naar de hemel moet brengen vond ik belangrijker dan de hemel. Alles werd mij ineens duidelijk.

“Maar,” vroeg ik hem, “waarom heeft u mij dat niet meteen vertelt, dan was ik niet zo afgedwaald.”

“Dat kon ik niet,” zei hij, “want dan zou de onthechting niet volledig zijn geweest. Het zou slechts een mentaal spelletje geworden zijn.”

Wat was ik stom geweest. Ik stelde mij meteen in op volledige onthechting. Niet alleen van mijn school, maar ook van hem, mijzelf, alles. Ik voelde de bevrijding in mij opkomen en wist nu zeker dat de weg naar succes voor mijn school openstond.

Toen vroeg hij me met hem mee te gaan naar de rivier.

“Hoezo?” reageerde ik onbegrijpend. “Moet ik letterlijk opstaan of in gedachten meegaan?” “Nee in gedachten was voldoende.” Al voelde ik dat hij mij eigenlijk liever letterlijk mee had gewild.

Bij de rivier moest ik helemaal onder water.

“ Mogen al je zonden weg gewassen worden door het water van de rivier!” zei hij.

Het voelde aan alsof een hele last van mijn schouders afgenomen werd.

Ik moest toen van hem één worden met de rivier en zeggen: “Ik ben het water”.

Heerlijk gevoel gaf dat.

“Kijk nu naar deze vlam” zei hij, “en voel de warmte.”

Ik keek en voelde.

“Ga nu helemaal op in de vlam en wordt het vuur.”

Dat deed ik en voelde mij opnieuw heerlijk.

“Ik ben het vuur!” liet hij mij ook nadrukkelijk zeggen. Net een inwijding, dacht ik nog.

“Voel nu de wind waaien.”

Ook dat was lekker.

“Ik ben de lucht” moest ik van hem vaststellen.

Mijn lichaam had geen gewicht meer en zweefde vrij rond

“Hoor je de klank?” vroeg hij mij. Ja, inderdaad, ik hoorde het bekende geruis van Nada. Alleen de suggestie was al voldoende om het te horen.

“Wordt één met de klank!” eiste hij,

Dat deed ik, en ook hier moest ik de uitdrukkelijke bevestiging uitspreken:

“Ik ben de klank.” Wow, wat een ruimte gaf dat!

“Weet je dat er maar één gedachte is?” vroeg hij.

“Nee, dat had ik niet gedacht” was mijn verbaasd antwoord.

Dat zal dan A-U-M zijn dacht ik terloops.

“Wordt één met de gedachte” vroeg hij mij en het werd stil in mijn hoofd.

“Ik ben de gedachte” moest ik daarbij zeggen.

Alles werd duidelijk. Toen moest ik hem volgen naar de leegte.

Ik weet niet meer wanneer we terugkwamen. Wel dat hij mij ter afsluiting zei: “Ga nu maar rustig slapen” Oh ja, ik ben toen nog uit bed gekropen en in een opgerolde blad houding heb ik hem bedankt en om vergiffenis gevraagd. Ik ben toen als een blok in slaap gevallen met een heel tevreden gevoel.

Pas veel later heb ik begrepen dat de oefening, die overeen komt met het bovenstaande visioen de Samyama op de Indriya's is, zoals beschreven in de Yoga Sutra's van Patanjali, Hoofdstuk III, Vers 48. Daarbij hanteer je als object van concentratie achtereenvolgens de top van je neus als ingang om het subtiel element aarde te zuiveren, je tong om water te zuiveren, je ogen om vuur te zuiveren, je vingertoppen om lucht te zuiveren en je oren om ether te zuiveren. De toepassing van deze oefening heeft indrukwekkende gevolgen bij mij: onzekerheid, twijfel en angst (aarde onzuiverheden) verminderen, gevoeligheid in de rechternier merk ik niet meer (water), gezichtsvermogen verbetert (vuur), conditie van huid en haar gaat vooruit (lucht), knoop in de keel gaat weg (ether).

Onderzoek naar Ananda (zaligheid)

Bij het verbranden van Samskara's is er iets merkwaardigs. Dikwijls voelt het heel lekker aan. Het bezig zijn met je Samskara's in het algemeen trouwens ook. Dat komt doordat je bewustzijn dan op causaal vlak vertoeft en de opgewekte Samskara's gewaar wordt. Vermits deze van jou zijn, gaat Ahamkara functioneren. Je betreft dus het gevoel op jezelf. Dit heet Bhoga (genot). Wanneer je dit intensief beleeft, krijg je een zalig gevoel. Dit heet dan Ananda. Het is net alsof je ingesmeerd wordt met olie of zalf. Elke succesvolle Yoga beoefenaar of mysticus kent dit gevoel. In het Grieks heet het Christos, vandaar de bijnaam van Jezus. In Yoga zijn er veel grote Swami's (meesters) die Ananda in hun naam dragen.

Veel mensen vinden Ananda helemaal het einde, vooral omdat het zo lekker is. Ze willen dan ook steeds in deze toestand blijven. En dat is prima, maar wanneer het gevoel van zaligheid minder wordt, moet je wel beseffen dat het grootste deel van je Samskara's opgebrand is. Dan moet je niet meer proberen Ananda te voelen, maar langzaam overstappen naar het gevoel van Shanti (vrede). Het gevoel van Ananda is een Tamas verschijnsel op causaal vlak en het gevoel van Shanti is een Sattva gevoel. Bij dat laatste treedt Jnana (kennis) op. En dat is duidelijk fijner dan alleen genot of zaligheid.

Bedenk dat er hier drie opeenvolgende bewuste gewaarwordingen zijn:

1. "Aham tat asmi" of "Dat ben ik";
2. "Aham asmi" of "Ik ben";
3. "Asmi" of "Ben".

Zo grijpt de overgang plaats van Ananda naar Shanti in jou.

Zolang echter één van de guna's, Tamas, Rajas of zelfs Sattva, in jou werkzaam blijft is er beweging in jouw wezen. En door deze beweging komen de Prana's op gang en is er weer kans dat je Samskara's oploopt.

Realisatie van het subtiele en causale lichaam, los van het grof lichaam

Wanneer je de uitwerking merkt van de opgewekte Samskara's op je subtiel lichaam, terwijl je grof lichaam er als een blok hout bij aanvoelt, dan realiseer je dat subtiel lichaam. Het is als een mentaal of emotioneel koken van binnen, voordat je fysiek lichaam dat gevoel kan uitdrukken. Tegelijk kun je waarnemen dat Samskara's ergens in jou tot leven gewekt worden. Wanneer hierdoor een nieuwe stemming in jou optreedt is dat een realisatie van je causaal lichaam.

Je subtiel lichaam kun je ook realiseren als een massa stralend licht, waarbij het lijkt alsof de hele omgeving door deze lichtmassa wordt verlicht. Dan wordt er helemaal geen fysieke gestalte meer waargenomen.

Individuele slavernij

Tijdens de realisatie van het grof, subtiel en causaal lichaam zal het je ook opvallen dat je vast gebonden blijft aan de diverse waarnemingen. Dat de beleving van licht bijvoorbeeld jou beperkt tot dat licht. Verder kun je niet. De contractie en de expansie van de energie houdt je vast, hoe aangenaam het ook is. Hoe los je dit op?

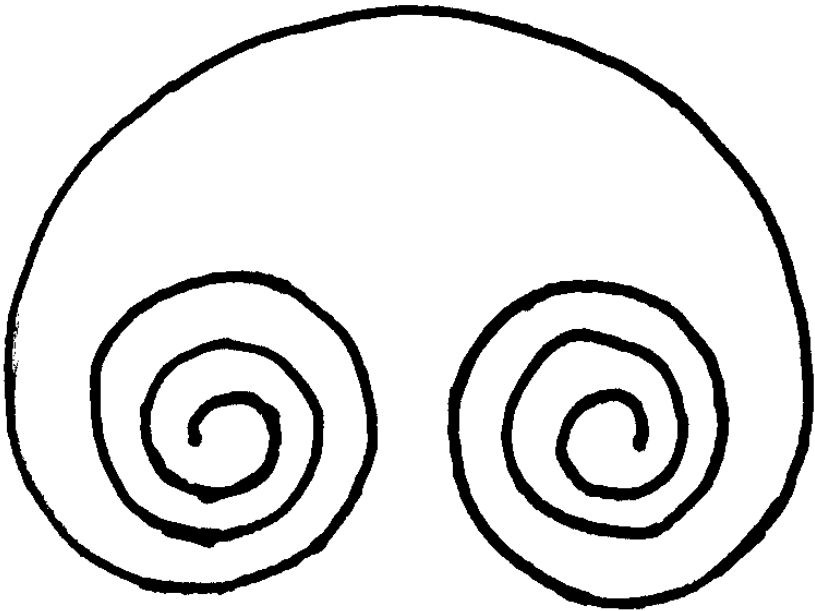
Het vinden van de doorgang in de omhulsels en de lichamen

Nu is de tijd gekomen om je Brahmarandhra (de holte van Brahman) af te werken. Alleen de kracht van de Allerhoogste kan je namelijk helpen bevrijden uit de gevangenis van de stof. Je moet zijn kracht door jou wezen zien te krijgen om alle resterende Samskara's te verbranden. Misschien heb je al begrepen dat je die klus op eigen kracht amper of niet kunt klaren.

De manier waarop je dat doet is door te observeren hoe al je lichamen, omhulsels, centra en functies werken. De voorgaande realisaties helpen je daarbij. Omdat waarneming gebaseerd is op Sattva, wordt alles rustiger in jou, houden alle bewegingen langzaam op. Behalve geduldig wachten op de Heer kun je hem ook aanroepen.

“Onze Vader, die in de hemelen zijt,
geheiligt zij Uw naam, Uw rijk kome.”

Om de doorgang te vinden kan het volgende jou misschien ook helpen.
In november 1989 heb ik een hele nacht lang een indringende klank
gehoord, gekoppeld aan een prachtig visoen. Het was een droom, maar het
voelde heel echt.



Er verscheen een mooie, sierlijke Mandala. Hij was opgebouwd uit een
smalle stroom, die van links naar rechts ging en zachtjes trilde. Wanneer de
stroom het einde van de rechter spiraal bereikte, begon hij opnieuw. De
stroom maakte wederom een spiraal links, die naar rechts ging. De stroom
maakte als het ware geluid. Telkens weerklonk het luid, duidelijk en diep:

“A-R-T-H-A M-A-T-R-A”,

waarbij de “R” duidelijk gutturaal en rollend was. De “A” kwam als vanuit
het begin van de linker spiraal, rolde zich uit met de “R” en bereikte de top

links bij de “T”. Bij de verbinding tussen de twee spiralen klonk “A” en “M”. Dat ging over in de top van de rechter spiraal met opnieuw een “T”. Waarna de rechter spiraal zich oprolde met “R” en eindigde met “A”. Dat ging zo de gehele nacht door.

’s Ochtends werd ik uitgeput wakker, maar vergeten kan ik deze Mantra nu natuurlijk nooit meer. Of was dat de bedoeling? En wat betekent hij trouwens? Na veel zoeken heb ik er zoiets van gemaakt als: “Essentie-Materie” of “Het verbinden van de essentie met de materie”. Daarbij gaat de essentie gepaard met gevoelswaarde en de materie met vriendelijkheid.

Deze Mantra, met zijn wondermooie Mandala, geven tegelijk mijn opdracht aan in dit leven en de methode die ik moet toepassen. Vermits ik mij identificeer met mijn school en mijn leerlingen geldt deze opdracht en methode ook voor jou, aandachtige lezer. Daarom schenk ik jou van harte deze Mantra en Mandala.

De realisatie van Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen)

Het instrument dat je bij deze eindfase gebruikt is Buddhi, maar natuurlijk dan Buddhi in harmonie. Hetgeen Buddhi dan in staat is te doen heet Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen).

Patanjali definieert dat als het vermogen om onderscheid te maken tussen Purusha (ziel) en Prakriti (oermaterie). Het is een opperste staat van onderscheidingsvermogen, die ook wel Turya (alertheid) genoemd wordt.

In 1996 heb ik begrepen wat alertheid inhoudt. Het is niets anders dan het zwaard van onderscheidingsvermogen.

Het was opnieuw 's nachts dat ik droomde.

'Ik stond tegenover een grote donkere muur en botste ertegen. Hij was glibberig en zeer hard. Ik kon er maar niet doorheen komen.

Plotseling verscheen een prachtig mooi middeleeuws zwaard vóór en boven mij. Hij glansde en schitterde en leek wel uit goud gemaakt. Zijn heft was naar boven gekeerd en zijn punt naar beneden. Vanzelf kwam het heft naar beneden en viel in mijn hand.

Zonder dat ik er op bedacht was hief ik mijn arm op en stootte het zwaard krachtig in de muur. Daarbij schreeuwde ik luidkeels:

“A-R-T-H-A M-A-T-R-A”.

Het ging erin als boter, tot mijn grote verwondering.'

Ik kreeg hier dus duidelijk een toelichting, omdat ik maar steeds bleef botsen met de hardheid van de dualiteit in mijn leven als mens en mijn werk als leraar. Ik moest onderscheidingsvermogen gebruiken bij de toepassing van mijn Mantra. Dan zou ik alle problemen makkelijk oplossen. Zo gebeurde het ook.

De klassieke oefening die je helpt om dit onderscheidingsvermogen te bereiken is Nirvicara Samadhi. Dat is een extatische vorm van schouwen, waarbij je een intense “Wow!”gewaarwording oproept, net als wanneer je iets prachtigs ziet. Het moeilijke in deze oefening is om deze extase langdurig aan te houden. En dat is dan afhankelijk van de mate waarin je Citta Sattvisch is.

Viparyaya (onjuiste kennis) en Vikalpa (verbeelding)

Wanneer je nog niet helemaal zuiver bent moet je heel goed opletten op onjuiste kennis en verbeelding. Die zorgen voor veel problemen en alleen met de hardnekkige nauwkeurigheid van een echte wetenschapper, door steeds opnieuw alles te registreren, te toetsen, te controleren, te checken en weer opnieuw te controleren, kun je hier een halt aan roepen. Elke realisatie die ik heb gehad was maar kort, maar er zijn dikwijls jaren van onderzoek op gevolgd. Ik heb alles altijd gerelativeerd en veelal getwijfeld aan mezelf. Een gezonde twijfel, waardoor ik wel moest onderzoeken, vele jaren lang.

Op een gegeven moment krijg je dan het gevoel dat je “het” begrepen hebt, dat alles duidelijk is, dat niemand je nog kan vertellen hoe het zit. Je oordeel is dan, bijna, altijd juist.

Een bijkomend verschijnsel dat erop wijst dat je inderdaad al zo ver bent, is de ervaring van Dharma Megha (de wolk van de deugd) tijdens je contemplatie.

De eerste keer dat ik Dharma Megha heb meegemaakt was niet zo romantisch. Ik volgde toen Sanskriet lessen bij professor Roodbergen. Elke week kwam hij bij ons op bezoek in de school in Amsterdam.

De nacht voor een les kreeg ik in een droom plotseling woorden te zien in een vreemd, gekruld schrift, die niet de vertrouwde Nagari tekens waren. Er werd mij daarbij gezegd dat het werkwoorden waren. Eigenaardig genoeg eindigden ze allemaal op een i-letter. Dat kon ik merken. Toen zag ik heel snel, achter elkaar, maar toch tegelijkertijd, duidelijk 3000 van die woorden. Inderdaad! Tegelijkertijd! En ik kon ze ook precies tellen. Het waren er 3000!

's Anderendaags vroeg ik professor Roodbergen natuurlijk wat dat kon zijn. Hij luisterde aandachtig en vroeg mij of ik de grammatica van Panini gelezen had, want daar waren in de bijlage 3000 Sanskriet werkwoorden, die eindigen op een i! Van die Meneer Panini had ik nog nooit gehoord en had zijn grammatica dan ook niet gelezen, zei ik hem. Ik zag dat hij niets van mijn verhaal geloofde.

De waarneming van beelden of objecten tegelijk is typisch voor Dharma Megha, want je kijkt eigenlijk naar de Samskara's, en dat kan razendsnel.

De logische volgorde van Svarupa Sthiti (essentiële aard)

Samenvattend, kunnen we dus zeggen dat de beoefening van Nirvicara Samadhi, met zijn gevoel van extase, zorgt voor een grotere zuiverheid, door de verbranding van Samskara's die erdoor optreedt. De toestand van Viveka Khyati (onderscheidingsvermogen) is dan het logisch resultaat. En als je dat regelmatig blijft oefenen in je dagelijks leven komt Dharma Megha (wolk van deugden) op een dag vanzelf. Je krijgt het cadeau!

Het was in een meditatie, in 1993 denk ik, dat ik plotseling een stem hoorde, het leek wel de stem van mijn echte moeder, niet mijn biologische moeder, die mij riep: "Ajiita!, Ajiita!, Ajiita!" op de toon van: "Kom het eten is klaar!"

Mijn hele wezen werd er diep door geraakt. En al was mijn eerste gedachte "Wat is dat een rare naam!", ik kon duidelijk voelen dat die klank, met een lange i, waar ik een punthoofd van kreeg, bij mij hoorde, nee beter nog, dat ik die klank was!

Natuurlijk moest ik er nog lang over nadenken, voordat ik de knoop doorhakte en besloot de naam "Ajita" aan te nemen in plaats van Philippe Barbier. Ik herinner me nog dat de klik optrad toen ik de betekenis van dat woord vernam: "Onoverwinnelijk". Ja, dat is mooi! Of komt nou weer die oude hoogmoed van mij naar boven? Maar goed, zeker toen ik daarbij ook nog eens las dat dit woord een kenmerk van Atman voorstelt, net als vele andere woorden die met A beginnen in het Sanskriet, en dat Bodhisattva's (leerling Boeddha's) veelal daarmee getooid worden, was het voor mij makkelijk. Voortaan was ik "Ajita".

Het grappige is dat ik sindsdien steeds het gevoel heb gehad dat ik door de naam Ajita te dragen, meer mezelf kon zijn dan vroeger.

Dit voorval heeft ervoor gezorgd dat hier in de school de traditie ontstaan is dat wanneer een leerling iets dergelijks meemaakt en denkt dat het serieus is, hij een briefje met de nieuwe naam, oude naam en datum op het prikbord hangt, als teken van bericht aan de wereld, en dan een vol jaar zelf test of die nieuwe naam bij hem past. Alleen als de nieuwe naam de leerling nog steeds een voller, beter gevoel geeft, neemt de leerling die nieuwe naam aan.

De grote fout is dat je hier zou hunkeren naar die hoge spirituele toestanden. Dan bouw je een spanningsveld op en dat stoort de beleving van die toestanden grondig. Gewoon geduld hebben dus!

En als blijkt dat je niets meer mag beleven van al dat moois, dan ga je controleren of je iets fouts doet, ergens. Dan loop je alle acht stappen van Patanjali weer af, vanaf het begin. Wedden dat je iets vindt?

Bhoga (genot)

De correcte beoefening van Yoga leidt dus tot Bhoga. De juiste betekenis van dit woord is, volgens de Sankhya filosofie: “De vorm , die een ervaring is van wenselijke en onwenselijke objecten”. Dat betekent “de vorm aangenomen door de energie, bij de wakker gemaakte Samskara..”

In de praktijk kun je dit vanaf het begin in de gaten houden. Heb je plezier bij je Sadhana (beoefening)? Vind je het leuk om die oefening te mogen doen? OK, dan kun je verder. Maar vind je het niet leuk, dan heb je Sattva verloren. Dan kun je beter meteen stoppen. Alles wat je doet zonder plezier is contraproductief in Yoga. Volgende keer dan maar weer.

Dit genot is niet te vergelijken met zinnelijk genot. De intensiteit van het genot is bij dit spiritueel genot vele keren groter dan bij gewoon genot. Het is veel dieper en houdt veel langer aan. Dit is het paradijs.

Apavarga (verlossing)

Nu komt het ergste. Je hebt heel veel moeite moeten doen om zo ver te komen. Eindelijk geniet je van het paradijs. En de gids zegt jou: “Als je nu in staat bent om Bhoga te verzaken ga je naar de verlossing toe.”

Dit is de ultieme test. Kwestie van te bewijzen dat je geen Samskara's meer hebt die sterk genoeg zijn om je vast te houden.

Geef je hart aan de Allerhoogste, dan wordt je verlost uit Samsara (rad van wedergeboorte). Niets houdt je nog vast. Ook je eigen zelfbeeld niet. Dit heet Yajna (offer). Maar dat is een redenering, mijn redenering.

Om een idee te krijgen van verlossing is de brief van 7 oktober 2004, geschreven door mijn leerling Martin Hommes misschien duidelijk:

“Er is nogal het één en ander gebeurd sinds we elkaar zagen in maart, toen de school 20 jaar bestond. Ik heb je toen verteld hoe ik twee keer tijdens een healing een zeer intens wit licht gewaar werd met een fantastische energie en daarbij Jezus zag. Daarna kon ik in het dagelijks leven die energie steeds meer ervaren en zag ik dat licht ook weer, in het normale licht.

In april echter, tijdens een korte vakantie in Spanje, zag ik het ook daar en toen realiseerde ik me pas dat het overal is. (Hoe naïef je kunt zijn in die dingen!) Toen pas ben ik me af gaan afvragen wat ik nou eigenlijk zag in dat licht. Nou, toen ging het snel. Ik zag dat de tegenstellingen tussen de dingen vervagen in dat licht. Alles wordt één. En dat geheel komt als één totale ervaring binnen. En diep naar binnen!

Na een tijdje realiseerde ik me dat ikzelf er ook onderdeel van uitmaakte en toen voelde ik geen spanning meer tussen mijzelf en de omgeving.

Nog weer later voelde ik ook geen spanning meer tussen mijzelf en God.

Toen was het gebeurd.

Ik ervaar mezelf niet meer als een ik. De identificatie met het lichaam is opgehouden en daarmee ook de identificatie met alle mentale constructies. Ik kan er eigenlijk niks meer over zeggen, want bij elke poging om er woorden aan te geven, voel ik dat ik er net naast zit. En toch is dit eigenlijk het enige waar ik nog over wil praten. Ik noem het maar bewustzijn.

Het rare is dat ik niet eens kan zeggen of al die jaren met Yoga hier nu toe geleid hebben, of er ook maar iets mee te maken hebben, al kan ik het daardoor wel herkennen en benoemen.

Opeens was het er, net zoals je je voor de eerste keer realiseert: “O, is dát nou meditatie! Zo simpel!” En ja, dit is nog simpeler dan meditatie of wat ook. Dat ik dat niet eerder heb gezien. Ongelofelijk. Hier heb ik mijn hele leven naar gezocht en nu ik er ben, voel ik dat ik eigenlijk alleen maar bezig geweest ben om me ertegen te verzetten. Het is zo simpel! Er is alleen nog maar vrede, vrede. En dat in een gevoel van een soort gelukzaligheid. Zo simpel. Alleen maar ophouden met de identificatie met het lichaam en alles valt weg.

Kijk, ik zit ook nog wel eens in de dualiteit natuurlijk. Wel veel eigenlijk, want de kanker trekt me behoorlijk in het lichaam. Maar ik kan er zo weer uit. Heel makkelijk..

Mooi hè? Ik noem het maar bevrijding, want zo voelt het. Je wordt zo licht als een veertje. Wat ook leuk is, is dat de Sutra's van Patanjali hierdoor in

een heel ander licht komen. Dat eigenlijk dat stoppen met de identificatie met het lichaam nog voor Anima komt. Zoals de bevrijding helemaal op het einde komt, zo staat ie ook aan het begin. En zo is de cirkel rond. Daardoor komen de Yama's nog veel meer in het licht van de verhouding tot de omgeving te staan. Want als je uit de dualiteit bent en nog wel in een lichaam, moet je toch ook met je omgeving omgaan en de Yama's krijgen daardoor een hele nieuwe kleur. Nou ja, zo wil ik wel doorgaan en doorgaan.”

Het visioen van Hiranyamaya Kosha (het gouden omhulsel)

Slechts éénmaal, vele jaren terug, heb ik het gouden omhulsel mogen ervaren. Het was tijdens een contemplatie, welke weet ik niet meer precies. In elk geval kwam plotseling het beeld van mijn lichaam voor mij in een gouden kleur. Niet een zuiver goud, maar een soort oud goud. En het voelde overheerlijk aan, tot in mijn tenen aan toe. Rond mijn lichaam was een halo van geel licht tot zo'n 20 a 25 cm dik, en rond mijn hoofd zowat het dubbele. De ervaring duurde wel 5 minuten. Veel te kort natuurlijk! In elk geval begrijp ik nu waarom Boeddha meestal in het goud afgebeeld wordt.

De ervaring van “ik-ben”

Dat gebeurde toen ik de tweede keer Dharma Megha heb mogen meemaken tijdens een contemplatie. Toen rezen tegelijk de intense gevoelens in me op van vriendelijkheid, zachtheid, lieflijkheid en nog een paar andere van die fijne eigenschappen. De gewaarwording die ik erbij kreeg was die van “Dat ben ik”. Dat ik zo zacht, vriendelijk en lief was had ik eigenlijk nooit gedacht. Maar nu moest ik het toegeven. Zo was ik inderdaad. Mijn agressie begreep ik nu ook beter. De hardheid van de mensen had mijn vriendelijke aard gefrustreerd.

Het energieke zoeken naar de wereld van het geestelijke

Is dit allemaal zo moeilijk, nee toch?

De kern van het probleem ligt in volhouden en doorgaan. En dat kost veel energie. Bezig blijven met Yoga, vele jaren lang. De stem in je hart is daarbij je leider, niet de stem in je hoofd. En het is juist die stem die je zal vertellen wanneer je moet ophouden met “doen”, wanneer je moet overgaan op “ontvangen”.

Abhaya Dhama (het oord waar geen vrees bestaat)

Hoe kun je nu zeker weten dat je al heel ver bent in je spirituele ontwikkeling? Eenvoudig door te kijken naar de mate waarin je nog angst hebt. Ben je nog bang? Dan heb je nog veel werk te doen. Ben je bijna niet meer bang? Dan ben je vooruit gekomen.

Angst ontstaat door breuken in je energiestromingen. Deze breuken worden door je wezen ervaren als storingen in je functioneren en leiden tot onrust, twijfel en angst. Perfectie bereiken in de beoefening van Ahimsa (geweldloosheid) in je leven is hier dus van primair belang. Het volstaat niet om Samskara's van geweld te verbranden door middel van Samadhi en Samyama, je moet ook proberen de aanmaak van zulke nieuwe Samskara's te verhinderen. Als je dan ook je Dharma moet respecteren, die met een verleden vol oorlog te maken heeft, heb je een probleem. Als oude krijger weet ik er alles van. Dus ben ik overgegaan op wat ik noem “Karma Management”. Dat houdt in dat ik elke dag probeer meer Samskara's te verbranden dan ik er ophoop. En dat is de essentie van Karma Yoga.

Op een dag zul je zo zuiver zijn dat de verbinding zal optreden. Je zult een gevoel van eenheid met alles krijgen, met alle mensen, met alle wezens, met het universum, met Brahman, met God.

Voor mij is deze mystiek ervaring van top niveau gepaard gegaan met een heel diep gevoel van verwantschap, zelfs nog meer, ik was “Zoon van God”. Er kon mij niets meer gebeuren! Ik was veilig thuis gekomen bij mijn Vader. Voordeel hiervan is dat ik sindsdien naar believen beroep op Hem kan doen als ik mij weer eens in de problemen heb gewerkt.

Niet door vorm gebonden schouwen

Veel mystici zien de beelden van hun Goden of helden tijdens meditatie. Hindoes zien de godin Lakshmi, Christenen zien Jezus of Maria en Islamieten zien Mohammed. Dat is telkens een gekleurde waarneming door nog aanwezige indrukken.

Maar hoe bereik je dan niet door vorm gebonden schouwen?

Door Para Vairagya (opperste ongehechtheid). Dat is het ultieme offer. Het offer van je Zelf, of beter gezegd, van het beeld dat je hebt van je Zelf.

Dan ben je gezeteld in Svarupa (je eigen aard) en dat is goddelijk.

Realisaties betreffende de dood en de hergeboorte

Er zijn veel misvattingen omtrent de dood. Logisch dat mensen dan ook bang zijn. Velen denken dat je overlijdt in hele grote pijnen. Dat is niet waar. Als Atman zich niet prettig genoeg meer voelt in je grof lichaam, trekt ie zich namelijk terug uit je lichaam. Ofwel maak je een plotse elektrische schok mee, ofwel zak je langzaam weg in bewusteloosheid. Zo is de dood, zoals ik het mij herinner uit een droom.

‘Wij waren met een klein groepje jonge mannen, licht bewapend, op verkenning. We liepen langs een moeras, achter elkaar.

Plotseling zag ik hoe één van mijn kameraden vóór mij door een inboorling overmeesterd werd en weggesleept. Het gebeurde toen allemaal heel snel. De één na de andere werden we gegrepen, zonder dat we maar iets konden doen.

Ik was verbijsterd hoe handig die inboorlingen ons daarna in nabijgelegen bomen wisten te hijsen. Wij werden razendsnel als vlinders aan takken gespiësd. Blijkbaar hadden ze die takken al op voorhand klaar gemaakt.

Ze duwden mijn linkerarm tegen het scherpe uiteinde van een tak, totdat die erdoor stak. Pijnlijk, zeg! Met mijn rechterarm hetzelfde. Mijn benen en romp ook. Op het laatst duwden ze een tak door mijn linkerwang totdat hij langs mijn rechterwang weer naar buiten kwam.

Ik had geen pijn meer, behalve wanneer de wind een beetje waaide en de takken begonnen te bewegen. Heel vervelend was het gevoel van machteloosheid. Ik kon niet weg. De takken door mijn lijf hielden me vast,

bengelend tussen hemel en aarde. En knap dat ze het gedaan hadden! Geen enkel vitaal lichaamsdeel was aangetast. De takken waren alleen maar door mijn spieren geprikt. Links en rechts van mij zag ik mijn kameraden op dezelfde wijze in de bomen hangen.

Het ergste was eigenlijk de dorst. Ik mocht ook niet de minste beweging maken, want dan bewogen de takken waaraan ik hing en dat veroorzaakte pijn. Mijn tong werd steeds dikker en langzaam vervaagde alles.'

Je bewustzijn blijft, al ben je bij het doodgaan misschien tijdelijk even weg.

En dat bewustzijn is net hetzelfde bewustzijn als het bewustzijn dat je nu hebt! Meer nog, hetzelfde bewustzijn als dat van al je vorige levens. Dezelfde soorten gedachten, beelden en emoties blijf je houden. Je kunt dat het beste toetsen met je bewustzijn als klein kind. Herinner je dat nog? Dat is toch net hetzelfde als dat wat je nu meemaakt, of niet?

Het leven in de astrale wereld na je dood is te vergelijken met het leven op aarde. Weliswaar met een paar verschillen: er is geen zon, geen autoverkeer, je hoeft niet te werken, te eten, te slapen en met andere mensen praat je telepathisch. Daarentegen heb je wel huizen, bomen en rotsen. Opvallend is ook de rust. Ideaal vakantieoord dus.

De tijd die je hier doorbrengt is afhankelijk van de hoeveelheid Sattva in je wezen. Hoe meer Sattva je hebt, hoe langer je hier blijft. Mijn vorig leven heeft zich meer dan 2300 jaren geleden afgespeeld.

Mensen die door geweld om het leven komen, zijn heel snel terug op aarde.

Opnieuw geboren worden is een proces, dat je kunt vergelijken met een wandeling door een gang die steeds nauwer wordt. Die gang is een tunnel van rood vlees, waar diverse baarmoeder openingen te zien zijn. De wind van Karma zorgt ervoor dat je blijft wandelen en bijna ongemerkt door één baarmoeder aangetrokken wordt. Die ga je dan binnen tegen beter weten in. Vervelend is dat als je dan terug wilt, het niet meer kan. Het rood vlees sluit zich achter je. Alleen de opening vóór je staat open. Daar doorheen gaan volstaat om geboren te worden. Echt kiezen bij wie je geboren wordt is er normaal dus niet bij. Het is je Karma die daar voor zorgt.

'Ik liep rustig door een gang met het gevoel alle kanten op te kunnen. De wanden van de gang waren zacht en vleeskleurig. Eigenlijk leek het steeds

meer op een tunnel. Ik had een prettig gevoel. Ik merkte een zachte doch steeds duidelijker aantrekking in de richting waarin ik liep.

Verschillende holten verschenen aan de wanden. Ik kon er eentje uit kiezen. Een beetje balorig was ik wel. Waarom ik voor die ene koos was toeval. De holte zoog mij als het ware op. Het werd steeds smaller om mij heen. Net een trechter. Plotseling floepte ik er uit aan de andere kant. Ik keek om me heen en zag een aantal van die mondingen als die waar ik uit gekomen was. Ik wou toen terug, maar de doorgang was dicht. Ik moest wel verder gaan.’

Jouw energie wordt aangetrokken door een werveling van energie veroorzaakt door een man en een vrouw die met elkaar vrijen. Met name de symbiose van hun energieën tijdens het orgasme zorgt ervoor dat de koppeling optreedt van jouw wezen met het wezen van je moeder. Je geboorte treedt dus op bij de conceptie. Vanaf dan ben je in de stof. Dat heb ik zo gezien bij de conceptie van mijn zoon Theseus.

Mijn eigen geboorte in dit leven herinner ik me ook:

‘Ik voelde een hevige druk op mijn hoofd. Mijn neus werd verpletterd en mijn oren gingen er bijna af. Het bleef maar duren. Langzaam gleed ik toch door de nauwe doorgang en verminderde de druk op mijn hoofd. Oef, ik was geboren.’

Later, veel later bevestigde mijn moeder mij dat mijn hoofd inderdaad wel erg groot was toen ik geboren werd en dat zij er moeite mee had gehad. Nog steeds heeft mijn hoofd een omtrek van ruim 60 centimeter. Dat ik toen op haar geplast zou hebben, vond ik een zoete wraak.

Ik schrok ook wel toen ik in 1988 zag dat het subtiel lichaam van de foetus net zo groot was als dat van zijn moeder, in dat geval Louise. Dat heeft mijn omgang met kinderen fundamenteel veranderd. Sindsdien beschouw ik baby’s en kinderen niet meer als minderwaardig, maar ik behandel hen als volwassenen, die nog niet volgroeit zijn. En dat vinden zij ontzettend leuk. Logisch!

Doodgaan en opnieuw geboren worden zijn normaal zolang je nog een vorm hebt. De vorm komt tot stand door de werking van Sattva, Rajas en Tamas. Alleen als je Nirguna (zonder hoedanigheden) bent, zul je ontsnappen aan deze cyclus.

Moksha (bevrijding) is het uiteindelijk doel van de gehele Sadhana (beoefening)

Door de werking van de Samskara's (indrukken) is ons wezen gevangen in de stof. De vorm is de manifestatie hiervan. Door de beoefening van Yoga, zoals Patanjali het zo juist heeft uitgelegd in zijn "Yoga Sutra's" raakt men langzaam al die Samskara's kwijt. Angst voor de dood verdwijnt, zoals ook haat, gehechtheid, ego en onwetendheid. Licht ontstaat, gepaard aan Zelfrealisatie. Dan is het alleen nog een kwestie van tijd.

Blijf in het licht, laat je niet door Karma verleiden. Verhoog steeds meer het gehalte aan Sattva in je wezen, zoals een diamant die steeds zuiverder wordt. Behalve dat je steeds langer zult leven, zal je eenvoud ook groter worden. Totdat de vorm van je wezen langzaam zal vervagen en verdwijnen uit het zicht van de gewone stervelingen.

Besluit

Jezelf ontplooiën begint met bewust zijn van je handelen. Door observatie van je grof, subtiel en causaal lichaam leer je de mogelijkheden van je persoonlijkheid kennen. Het is logisch dat je daarna streeft naar een integratie van deze persoonlijkheid. Door ontdekking van je Zelf en je verwantschap met het universum leer je verder de goddelijke mogelijkheden van je wezen kennen. Het is logisch dat je daarna streeft naar een vereniging van je wezen met het opperwezen.

Om de wetenschap van de Ziel te verkrijgen is het belangrijkste dat je na deze studie en de noodzakelijke experimenten om deze kennis te realiseren, je levensstijl verandert. Je gewoonte om je leven te baseren op “doen” moet je een gegeven moment vervangen door een nieuwe gewoonte. Na elke handeling moet je leren terug te vallen op “niet doen”. Hiermee installeer je gaandeweg meer Sattva in je wezen. Alleen deze aanpak kan zorgen voor een effectieve Zielegroei.

Zelf voel ik dat ik dank zij deze wetenschap van de Ziel op weg ben naar Putu, naar huis, en dat voelt goed. Langzaam maar zeker kom ik in het paradijs. En grappig genoeg is dat paradijs hier op aarde. Heb je dat gevoel ook?

Dank je wel voor je aandacht. Als je vragen hebt hoor ik het wel.

Om je succes in deze grootse onderneming te helpen verzekeren ben ik de Yoga Sutra's van Patanjali aan het herschrijven. En op zodanige wijze dat je ook die fantastische kennis over de Yoga beoefening op top niveau makkelijk kunt toepassen om het paradijs te bereiken. Tot ziens.

Namaste,
Ajita

Bibliografie:

“Chakras, energy centers of transformation”, door Harish Johari, Uitgeverij: Destiny Books in Vermont, USA.

“De Chakra’s”, door C.W. Leadbeater, Uitgeverij Theosofische Vereniging in Nederland in Utrecht.

“Over Chakra’s”, door Peter Rendel, Uitgeverij Ankh-Hermes in Deventer.

“Kundalini Tantra” door Swami Satyananda Saraswati, Uitgeverij: Bihar School of Yoga in Munger, India.

“Wetenschap van de Ziel” door Swami Yogeshvarananda Saraswati, Uitgeverij Ankh-Hermes in Deventer.