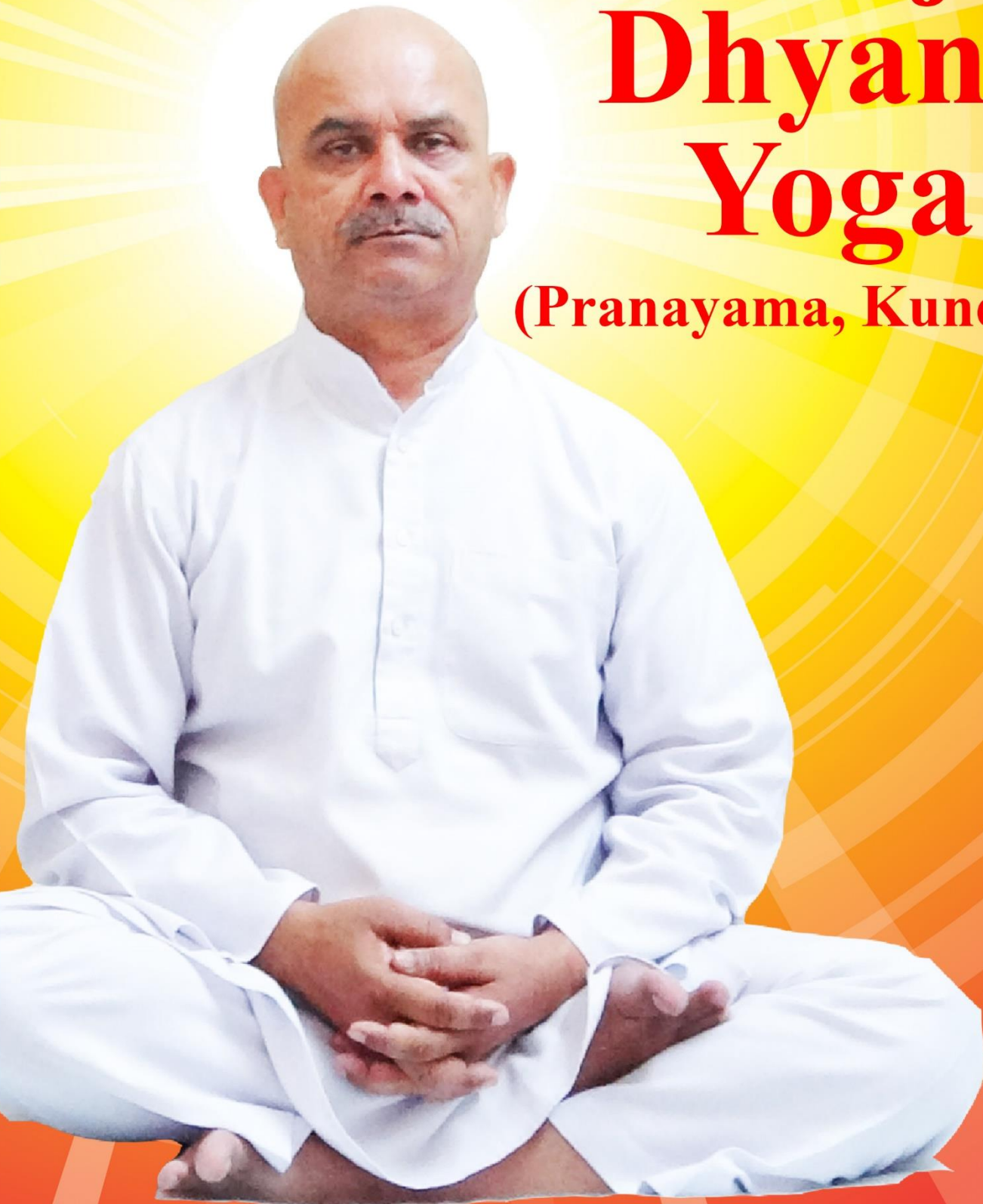


Dutch - Nederlands

Sahaja Dhyana Yoga

(Pranayama, Kundalini)



Yogi Anand Ji

Sahaja Dhyana Yoga

Een eenvoudig pad van meditatie

Yogi Anand Ji

Sahaja Dhyana Yoga

(Pranayama, Kundalini)

Copyright © 2023 “Yogi Anand Ji”

Alle rechten voorbehouden.

Het gebruik van het materiaal uit dit boek in welke vorm dan ook door een uitgever, auteur of redacteur zonder toestemming van de uitgever van dit boek wordt gezien als diefstal van de intellectuele eigendom van de auteur op grond van de Auteurswet. Indien je gebruik wilt maken van het materiaal van het boek, met uitzondering van recensies, neem graag contact op met de auteur.

Hartelijk dank voor het respecteren van de rechten van de auteur.

Titel: SAHAJA DHYANA YOGA - Een eenvoudig pad van meditatie

Auteur: Singh, Anand Kumar (Yogi Anand Ji)

Eerste uitgave, 2023

ISBN 978-94-6492-105-2

© Schrijver Yogi Anand Ji

Uitgever: Zelfpublicatie



anandkyogi@gmail.com



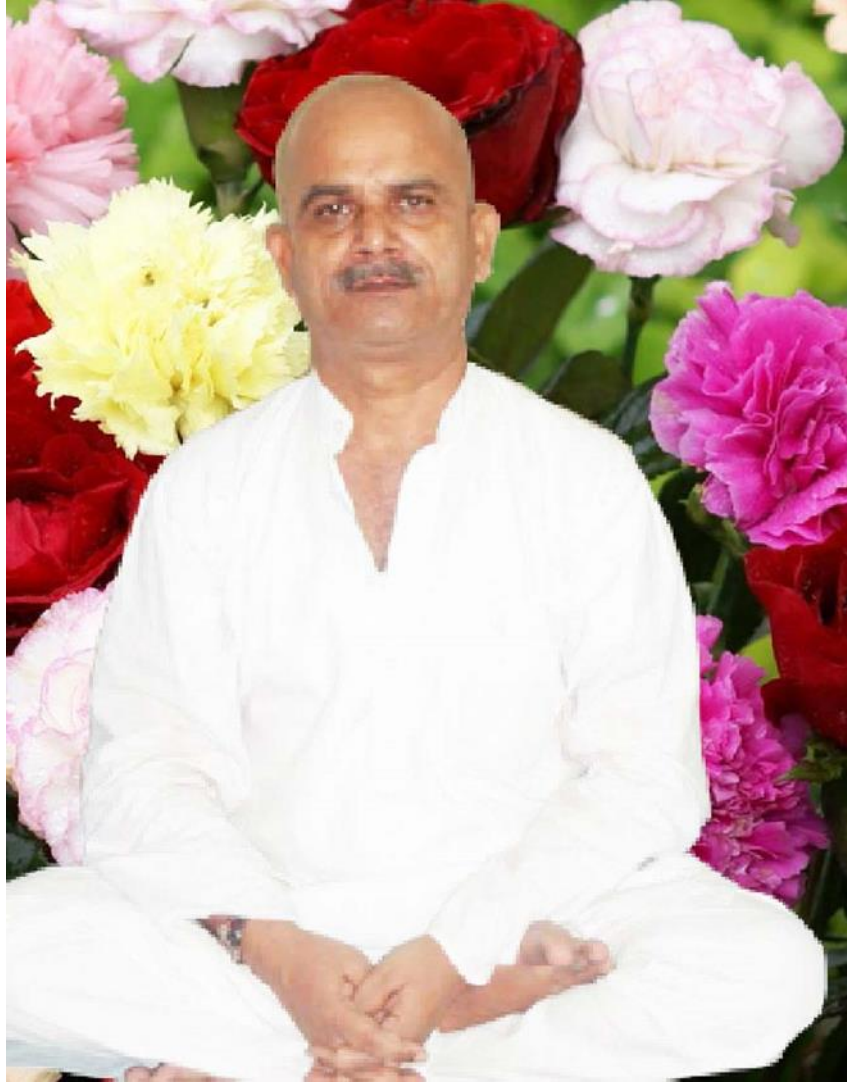
<http://www.kundalinimeditation.in/>



<http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>



<https://www.fb.com/sahajdhyanyog/>



Yogi Anand Ji

Inhoud

Hs.	Onderwerp	Blz.
1.	Voorwoord	Vii
2.	Biografie van Yogi Anand Ji	iX
3.	Inleiding	Xii
4.	Dankwoord	Xiii
5.	Opdracht	Xiv

DEEL- I

6.	Yoga en zijn betekenis	2
7.	Meditatiemethode	14
8.	Zuiver sattvisch voedsel	43
9.	Donatie	45
10.	Liefdadigheid	47
11.	Verlangens	49
12.	Belediging	52
13.	Vrouw	56
14.	Vreugde en verdriet	61
15.	Geduld	66
16.	Stilte	70
17.	Guru	72
18.	Energieoverdracht	77
19.	Yogi en toegewijde	93
20.	Wereldverzaker	99
21.	Onthechting	104
22.	Dood en na de dood	108

DEEL- II

23.	Ashtanga Yoga	126
24.	Onthouding	129
25.	Voorschriften	138
26.	Yoga houding	145
27.	Pranayama	158
28.	Eénpuntsgerichte concentratie	171
29.	Onzuiverheid	180
30.	Mantra recitatie	185
31.	Valaya	191
32.	Gyana chakra	201
33.	Derde oog	206
34.	Bovennatuurlijke krachten	213
35.	Kundalini	221
36.	Diepe meditatie	259
37.	Spirituele kennis	271
38.	Spirituele bevrijding	277
39.	Hemelse sferen	284
40.	Spirituele kracht	305

DEEL- III

41.	Lichaam	320
42.	Bewustzijnstoestanden	335
43.	Energielichaam	338
44.	Energiekanaal	340

45.	Energiecentra	343
46.	Levensenergie	348
47.	Lichaamsloten	351
48.	Karma	353
49.	Ego en zintuigen	373
50.	Onderbewustzijn	392
51.	Kwaliteiten	410
52.	Onwetendheid en Illusie	417
53.	Natuur	422
54.	Ishvara	428
55.	Ziel	436
56.	Schepping en vernietiging	440
57.	Brahman	449
58.	Enkele woorden van spirituele zoekers	453
59.	Woordenlijst	461

1. Voorwoord

Beste lezer,

Met veel genoegen presenteer ik u bij deze de Nederlandse vertaling van het prachtige boek '*Sahaja Dhyana Yoga*'. Dit boek is geschreven door *Yogi Shri Anand Ji*, op basis van zijn lange ervaring en onderzoek op het gebied van spiritualiteit. *Yogi Shri Anand Ji* heeft zijn hele leven gewijd aan de spirituele beoefening en begeleiding van spirituele zoekers. Zijn persoonlijke ervaringen zijn van nut voor de lezers en volgelingen, die spirituele vooruitgang willen boeken en spirituele kennis willen opdoen. Zijn boeken dienen als leidraad voor spirituele zoekers. Hij heeft het goddelijke pad van spirituele verlichting getoond aan spirituele zoekers, die ronddwaalden op zoek naar een bedreven guru of gids.

We zijn dankbaar dat *Yogi Shri Anand Ji* in ons midden is en ons kennis laat maken met dit boek. Hij is één van de weinige *yogi's* in de hele wereld die het allerhoogste doel op het spirituele pad in dit leven heeft bereikt, namelijk zelfrealisatie en de bevrijding van de kringloop van geboorte en dood. Zolang hij nog in dit lichaam aanwezig is, wil hij de tijd gebruiken om ook anderen de weg te wijzen.

Een deel van de goddelijke kennis, die hem geopenbaard is, reikt hij ons hier in boekvorm aan. Dit boek is rechtstreeks uit het Engels vertaald, waarbij de originele tekst in Hindi als leidraad is aangehouden. Bij het vertalen van het boek is de grootst mogelijke aandacht en zorg besteed, zodat het boek de originele tekst in het Hindi zo nauwkeurig mogelijk benadert. Mochten er toch eventuele onbedoelde fouten in de vertaling zijn ingeslopen, dan zijn die te wijten aan de vertaler en niet aan de originele schrijver *Yogi Shri Anand Ji*. In dat geval wordt men geadviseerd de oorspronkelijke Hindi tekst te raadplegen.

In dit boek is een poging gedaan om de goddelijke ideeën van *Yogi Shri Anand Ji* in eenvoudige taal te vertalen, zonder dat de verborgen spirituele betekenis ervan verloren gaat. Sanskriet- of Hindi-woorden waarvoor geen exacte vertaling kon worden

gevonden, zijn in hun oorspronkelijke vorm behouden en zijn in het hele boek cursief geschreven. Wanneer dergelijke termen voor de eerste keer worden gebruikt, is geprobeerd om de meest nauwkeurige betekenis tussen haakjes te schrijven. Ter onderbouwing is er aan het einde van het boek een verklarende woordenlijst opgenomen met een wat uitgebreidere uitleg.

In dit boek wordt standaard het woord ‘spirituele zoeker’ gebruikt. Hiermee wordt zowel de mannelijke als de vrouwelijke spirituele zoeker bedoeld. Let verder op dat de Ziel (*Atma*) bewustzijn is, vrij en ongebonden. Maar als de Ziel door onwetendheid zich identificeert met het lichaam wordt het ‘de individuele ziel’ (*jivatma* of *jiva*, individu) genoemd, dus gebonden. De individu wordt steeds geboren, maar de Ziel niet.

Ik ben *Yogi Shri Anand Ji* zeer dankbaar dat ik dit boek heb mogen vertalen en hiermee de maatschappij een dienst mag bewijzen. De heer Chander Madho, voormalig voorzitter van een spirituele organisatie, Drs. Chanderdath Sahai, medisch bioloog, en Drs. Krishnaa Mahadew, arts, wil ik graag bedanken voor het nalezen en het corrigeren van deze vertaling.

Beste lezer, dit boek is ongetwijfeld een verrijking van onze spirituele kennis en zeker de moeite waard om te lezen. Veel leesplezier!

- Drs. Shyam Mahadew

2. Biografie van Yogi Shri Anand Ji

Geboorte en gebeurtenis bij de geboorte

Yogi Shri Anand Ji werd geboren in een dorp in *Kanpur*, in de staat Uttar Pradesh, India. Zijn familieleden vertelden hem later dat er bijna geen teken van leven in hem werd gevonden op het moment van zijn geboorte. Toen men dacht dat hij dood was, merkte een oude dame in het dorp een teken van leven op en werd hij alsnog gered. Nu staat hij voor ons met zijn grote spirituele prestaties. Nadat hij een vergevorderd stadium van spiritualiteit had bereikt, realiseerde hij zich de reden van deze vreemde toestand bij zijn geboorte. Tijdens de extreme beoefening van spiritualiteit (*'sadhana'*) vroeg hij *'Prakriti Devi'* (Moeder Natuur, een vrouwelijke godheid, die de *Apara Prakriti* of de vergankelijke schepping van het universum beheerst, welke 14 astrale werelden [*loka's*] inclusief het zichtbare universum omvat) naar de reden van die vreemde toestand. *'Prakriti Devi'* antwoordde hem dat hij vóór de geboorte in een zeer speciale staat was geweest, die *'Prakritilay awastha'* heette (een toestand, waarin de individuele ziel zich op de grens van de *Prakriti*, de schepping of de natuur bevindt), en dat hij vanuit deze staat was geboren. Dit houdt in dat het huidige leven zijn laatste leven is. Volgens *Yogi Shri Anand Ji* is het niet noodzakelijk dat alle *yogi's*, die zich in hun laatste leven bevinden, op het moment van hun geboorte een vergelijkbare toestand als die van hem doormaken. Eén ding, wat al zulke *yogi's* gemeen hebben, is echter dat hun leven vol ellende is en dat ze na extreme spirituele beoefening *'Tattva-gyana'*, de ultieme kennis en wijsheid, verkrijgen. Alleen dan zijn ze niet verplicht om opnieuw geboren te worden. Het leven van *Yogi Shri Anand Ji* is hierop geen uitzondering. Zelfs voor zijn geboorte werden alle incidenten, die hij in het huidige leven zou meemaken, hem zichtbaar gemaakt. *Prakriti Devi* (Moeder Natuur) zei tegen hem: “Je gaat de vruchten van *yoga* oogsten. Ga en vernietig je resterende *karma* door ze te ondergaan.” *Yogi Shri Anand Ji* zegt dat het leven of de levensstijl van *yogi's* van zijn niveau gerelateerd is aan hun *karma's* en de gevolgen ervan. Dit is de reden dat zulke *yogi's* in hun laatste leven te maken krijgen met vreemde omstandigheden en leed door hun resterende karma. Gewone mensen zijn normaal niet in staat waar te nemen wie zij eigenlijk zijn.

Opleiding en interesse in *Yoga*

Yogi Shri Anand Ji ging naar een school in een nabijgelegen dorp. Hij was een levendig kind op school en was goed in studeren. Toen hij op de middelbare school zat, las hij enkele spirituele boeken. Hij las ze bij voorkeur in afzondering om zich te beschermen tegen de uitbranders van zijn vader, die nooit wilde dat zijn aandacht van zijn studie zou worden afgeleid. Een van deze boeken was '*Sukh Sagar*', geschreven door *Maharishi Vyasa* (die ook het grote epos *Mahabharata* en de achttien *Purana*'s heeft geschreven). Later raakte hij geïnteresseerd in de heilige Bijbel en hij bestudeerde deze diepgaand. Hoewel hij tot een welgestelde familie behoorde, kon hij niet van een hogere opleiding genieten door de onverschilligheid van de ouderen in zijn familie.

Nadat hij zijn opleiding had voltooid, kwam hij naar Delhi voor een baan. Op zijn werk waren zijn bazen verbaasd over zijn snelle leren en intelligentie. Het leven verliep zoals gewoonlijk, maar plotseling veranderde alles. Hij vertelt in zijn boek dat hij op een dag zijn vriend om een boek vroeg om zijn vrije tijd daarmee door te brengen. Zijn vriend gaf hem een boek over *yoga*, dat in een gescheurde staat was. Het boek was geschreven in het Hindi '*Kisi Ek Ki Sadhana Gatha*' ('Het verhaal van iemands spirituele beoefening'). Hij begon het te lezen. Na een paar bladzijden gelezen te hebben groeide zijn interesse. Steeds na kantoortijd had hij de gelegenheid om het te lezen. Hij bleef dit gedurende 2-3 dagen doen, totdat hij het boek had uitgelezen. Hij schrijft verder in zijn boek: 'Na het lezen van het boek vroeg ik mezelf af: kan ik ook *yoga* beoefenen? Ik ging zitten voor meditatie op de manier die aan het eind van het boek werd voorgesteld. Ik voelde een soort innerlijke sensatie in mijn lichaam. Toen de meditatie voorbij was, was ik stomverbaasd - het duurde veertig minuten, terwijl ik dacht dat het maar vijf minuten waren. Na deze gebeurtenis heb ik lange tijd niet meer naar dit pad omgekeken.' De schrijfster van dat boek *Maa 'Om Malti Devi'* werd later zijn *guru*. Onder haar begeleiding bereikte hij de hoogten van *yoga*. We kunnen de details van zijn *sadhana* periode lezen in zijn eerste twee boeken: '*Sahaja Dhyana Yoga*' ('Een eenvoudig pad van meditatie') en '*Yoga Kaise Karen-Ek Yogi Ke Anubhava*' (Hoe *Yoga* Te Beoefenen – De Ervaringen Van Een *Yogi*). Later schreef hij nog een boek, '*Tattvagyana*', nadat hij

een speciale staat had bereikt, genaamd ‘*Ritambhara-pragya*’ (het licht van goddelijke wijsheid). Volgens *Yogi Shri Anand Ji* kan de staat van ‘*Ritambhara-pragya*’ ook worden beschouwd als het verkrijgen van ‘*gyana*’ of ware spirituele kennis, want er is hierna geen mogelijkheid meer tot terugval in de spirituele beoefening, aangezien er in het onderbewustzijn van de individu (*jiva-chitta*) geen nieuw *karma* meer blijft hangen. Het kan echter nog verschillende jaren duren om de resterende *karma* volledig kwijt te raken en volmaaktheid te bereiken. Tijdens het schrijven van deze boeken, kreeg hij de inspiratie van de grote wijze *Adiguru Shankaracharya*. *Adiguru Shankaracharya* was een groot *yogi* en introduceerde de filosofische non-dualiteit. *Yogi Shri Anand Ji* zag hem verschillende keren in een *yogisch* visioen. Een beschrijving van het visioen kan men vinden in zijn tweede boek ‘*Yoga Kaise Karen-Ek Yogi Ke Anubhava*’ (‘Hoe Yoga Te Beoefenen – De Ervaringen Van Een Yogi’). Bij het schrijven van zijn derde boek was *Maharishi Patanjali* bereid om hem te helpen. Dit wordt beschreven in zijn derde boek. Zoals *Yogi Shri Anand Ji* ons verteld heeft, zag hij tijdens zijn meditatie-periode verschillende andere *yogi*’s in zijn visioenen en met sommige van hen was hij verwant in zijn vorige levens. Hij kreeg verschillende richtlijnen van deze *yogi*’s. Tijdens zijn leven en tot nu toe heeft hij de *Kundalini* kracht van vele spirituele zoekers omhoog gebracht. *Yogi Shri Anand Ji* waarschuwt ons voor het woord *Kundalini*, dat tegenwoordig meestal misbruikt wordt. Hoewel er zoveel mensen zijn die beweren de kracht van de *Kundalini* te hebben ervaren, zijn er weinigen die het echt hebben ervaren.

Heden

Yogi Shri Anand Ji beoefent nog steeds zijn spiritualiteit. Ook besteedt hij zijn tijd aan het verspreiden van *yoga*, het begeleiden van spirituele zoekers, door het schrijven van boeken over *yoga* en soms door antwoorden te geven op vragen uit het publiek. Zijn boeken zijn beschikbaar op zijn website (<http://www.kundalinimeditation.in>) en in verschillende bibliotheken in India. Zijn video’s zijn beschikbaar op YouTube en op Facebook. Hij gaat door met het verspreiden van *yoga*, totdat hij ervoor kiest zich volledig af te sluiten van de samenleving om zijn laatste spirituele beoefening te voltooien.

3. Inleiding

Met dit boek wil ik alle lezers informatie verstrekken over wat *yoga* eigenlijk is en wat het belang ervan is. Momenteel krijgen de meeste mensen niet de juiste informatie over *yoga*. De voornaamste reden hiervoor is dat veel spirituele gidsen zelf geen volledige kennis van *yoga* hebben. Daarom zijn er soms verwarrende uitspraken over *yoga*.

Tegenwoordig onthullen de echte *yogi's*, de ware kenners van *yoga*, zichzelf meestal niet of ze verschijnen niet in het openbaar. Daarentegen laten andere mensen, die nietszeggende *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten) hebben gekregen, wonderen zien en doen zich dan voor als *yogi's*. Wonderen zijn geen *yoga*. Door middel van *yoga* keert een spirituele zoeker in zichzelf, verwerft hij kennis over de werkelijke structuur van de natuur en oriënteert hij zich op het Zelf, de bron van het bewustzijn (*chaitanya-svarupa*). Zodra hij de realiteit van de natuur ervaart en kent, wordt hij bevrijd van de kringloop van geboorte en dood in de fysieke wereld vol ellende en bereikt hij dan eeuwige vrede door in het Zelf te zijn.

O kinderen van onsterfelijkheid! Weet wat *yoga* is en probeer ervan te profiteren. Verblijf dan voor altijd in je Zelf en maak je leven goddelijk door de eeuwige gelukzaligheid te bereiken. Dit is mijn enige doel.

Dank je!

-Yogi Anand Ji

4. Dankwoord

De enorme taak om middelen te verzamelen, die verband houden met *yoga* in de vorm van boeken, is met succes volbracht. Aanvankelijk leek het een zware klus. Het zou natuurlijk moeilijk zijn voor een enkel persoon om een dergelijke taak te voltooien. De bijdragen van Prof. Ravindra, Dr. Ravi Kant Pandey (Ph.D.), Prof. Anshul, Dr. Rajat (Ph.D.), Kaushalendra (Ph.D.), Vikas (M.Tech.) en Ashish (M.Tech) bij het voltooien van deze taak zijn opmerkelijk. Ik wil Rajat Dhingra, een onderzoeksstudent aan de IIT te Kanpur, in de eerste plaats loven. Hij hielp ook door zijn vrienden persoonlijk over te halen om aan dit belangrijke werk mee te werken. Ik geef Rajat Dhingra mijn speciale zegen voor het met zoveel toewijding werken aan het welzijn van mensen. Prof. Anshul Khandelwal droeg ook zijn kostbare tijd en inspanningen bij aan de voltooiing van dit boek, ondanks het feit dat hij het erg druk had.

Enkele subtiele krachten hebben me ook geleid om dit boek voor te bereiden. Ten slotte kan het zijn dat ik enkele namen vergeten ben. Niettemin schenk ik mijn zegen aan allen die direct of indirect, zichtbaar of onzichtbaar, hebben bijgedragen aan de voorbereiding van dit boek.

“त्वदीयं वस्तु गोविन्द, तुभ्यमेव समर्पये”

(Dit is uw doel, o Heer, en is aan U opgedragen.)

-Yogi Anand Ji

5. Opdracht

Beste lezers, ik heb dit boek geschreven met de inspiratie van *Adiguru Shankaracharya*. Ik ben een eenvoudige spirituele zoeker. Ik heb dit boek over *yoga* geschreven naar mijn kennis en kunde. Als er een fout in dit boek staat, vergeef mij dan alstublieft. Als een spirituele zoeker of een *yogi* mij op de fouten wijst, zal ik hun dankbaar zijn. Misschien zou ik dit boek niet geschreven hebben, maar toen ik in de ashram van *Shakambhari* was, kreeg ik op dat moment speciale zegen van *Adiguru Shankaracharya*. In mijn *samadhi* zei hij toen tegen mij: “Je bent een *tattva-gyani* en een vooraanstaande *yogi*, dus moet je iets doen voor het welzijn van de mensen.” Op dat moment begreep ik de betekenis niet van wat hij zei. Ik zei: “Gelieve dit te verduidelijken, zodat ik kan begrijpen wat u bedoelt.” Hij zei: “Schrijf een boek over *yoga*.” Ik zei: “Waar moet ik de bekwaamheid vandaan halen om een boek over *yoga* te schrijven! Om een boek over *yoga* te schrijven, moet je er volmaakt in zijn.” Hij zei: “Waarom beschouw je jezelf als onbekwaam? Je moet beginnen met schrijven, je zult als zodanig de vaardigheid verkrijgen. In de toekomst zul je perfect worden in dit onderwerp. Mijn zegen heb je.”

In januari 1994 begon ik daarna met het schrijven van dit boek. Ik moest ook wat informatie verzamelen door middel van *yoga* en door mijzelf naar de hoogste staat te brengen, zodat ik met volledige kennis over sommige onderwerpen kon schrijven. Ik mediteerde en schreef een deel van het boek, zodra ik ook maar de tijd daarvoor had. Zo kostte het mij vier jaar om dit boek te schrijven.

Ik heb dit stadium in *yoga* bereikt met de zegen van mijn *guru*, *Malti Devi* uit Mirage. Met haar aandachtvolle begeleiding maakte ze mij rijp voor *yoga*. Bovendien kreeg ik ook begeleiding van veel grote zielen op het gebied van *yoga*. Deze grote zielen en goddelijke machten zijn bewoners van een subtiele wereld. Tijdens de meditatie losten ze mijn twijfels op. Mijn pad is dat van ‘*Sahaja Dhyana Yoga*’ (een eenvoudig pad van meditatie). Ieder mens kan *yoga* beoefenen. Het is niet nodig om naar een hermitage (*ashram*) of bos te gaan om het te beoefenen. Niet alleen kun je als een gezinshoofd *yoga* beoefenen, maar met jouw ijver en inspanningen kun je er ook een subliem niveau in

bereiken. Het pad van *yoga* is ongetwijfeld moeilijk, maar door een gematigde zelfbeheersing in acht te nemen, zal jouw beoefening onophoudelijk doorgaan. Terwijl mijn *guru* een getrouwd gezinsleven leidde, bleef ze haar spirituele beoefening nastreven en ze begeleidde een groot aantal spirituele aspiranten of zoekenden (*sadhaka's*) zoals mij. Al haar tijd had ze gewijd aan de begeleiding.

Beste lezers, ik hoop dat jullie profijt zullen hebben van het lezen van dit boek. Dit boek zal als gids dienen voor degenen, die spirituele meditatie beoefenen. Echter, een goede begeleiding op het pad van *yoga* is niet mogelijk zonder een *guru*. De boeken, die over *yoga* zijn geschreven, kunnen enigszins behulpzaam zijn. Tegenwoordig is de markt vol met boeken, die over *yoga* geschreven zijn. Sommige auteurs schrijven boeken op basis van hun boekenkennis, maar van de schrijvers, die *yoga* beoefend hebben en die op basis van hun beoefening geschreven hebben, zijn er misschien maar heel weinig boeken. *Yoga* is een kwestie van oefenen. Door boekenkennis kan slechts informatie over *yoga* verkregen worden. Degenen die meditatie beoefenen, kunnen wat hulp krijgen door zulke boeken te lezen en hun twijfels kunnen daardoor worden opgelost. De boeken die vanuit dit perspectief over *yoga* geschreven zijn, zijn dus nuttig.

In dit boek zal ik in detail schrijven over de *Kundalini* (de goddelijke kracht in ons lichaam) en *pranayama* (speciale ademhalingsoefeningen), zodat het voor de spirituele zoekers makkelijk is om hun problemen op te lossen. Ik heb sommige mensen ongepaste dingen horen zeggen over de *Kundalini*. Zulke onwetende mensen zijn zelf in een illusie en proberen ook anderen in verwarring te brengen.

O spirituele zoekers! Jullie zouden moeten oefenen onder begeleiding van een bekwame *guru*.

Beste lezers! Herken je echte identiteit (de Ziel, het Zelf). Je bent groots sinds onheuglijke tijden, maar door onwetendheid sta je onder controle van de geest (mind) en de zintuigen. Daarom ben je gebonden aan de kringloop van geboorte en dood. Doe je best om deze gebondenheid te doorbreken. Je zult zeker succesvol zijn, ook al is er enige vertraging bij het behalen van succes. Ik ben ook een gewoon mens net als jij, maar ik

heb de top bereikt op het gebied van *yoga* onder begeleiding van een *guru*. Hierdoor heb ik de mogelijkheid gekregen om een boek over *yoga* te schrijven. Probeer de latente krachten in jouw lichaam op te wekken. Jouw inspanningen zullen zeker vruchten afwerpen en je zult meester worden over die krachten.

O kinderen van elixer! Realiseer je Zelf, want je bent je Zelf vergeten. Hoelang zul je deze veranderlijke en vergankelijke wereld als de jouwe blijven beschouwen! Deze wereld is vol ellende en aan verandering onderhevig. Wees verankerd in je Zelf en word gelukzalig.

Het pad van *yoga* is zodanig dat het geen einde heeft; het is oneindig. Daarom is het niet mogelijk er volledig over te schrijven. Toch heb ik mijn best gedaan om tot op zekere hoogte over *yoga* te schrijven. Ik weet dat er enkele essentiële feiten zijn weggelaten. Als ik geprobeerd had in detail te schrijven, zou het boek te dik zijn geworden. Daarom heb ik, met alles rekening houdend, het kort gehouden. Ik weet dat wanneer een beginnende spirituele zoeker gaat oefenen, hij geconfronteerd wordt met verschillende soorten obstakels en dat hij niet de volledige kennis heeft van het pad dat voor hem ligt. Daarom wordt er gezegd: om *yoga* te beoefenen is een *guru* of een gids nodig. Ook ik schrijf hetzelfde voor: “Voordat je met meditatie begint, dien je op zoek te gaan naar een gevorderde beoefenaar en een ervaren *yogi*. Doe daarna spirituele beoefening onder zijn leiding.”

O spirituele zoekers! Een niet-spiritueel mens kan de realiteit van een *yogi* niet begrijpen, of deze nu perfect is in het beoefenen van *yoga* of niet. Je moet je niet meteen laten inwijden door welke *yogi* dan ook, maar onder zijn leiding blijven oefenen, want er zijn tegenwoordig maar heel weinig echte *yogi*'s.

Spirituele zoekers! Je moet je niet afvragen, of je het kunt beoefenen of niet. Naar mijn mening kan iedereen *yoga* beoefenen. Het kan zelfs in het gezinsleven worden beoefend. Probeer gewoon je best te doen. Als studenten het beoefenen, zal het hen veel voordelen opleveren, omdat het beoefenen van *yoga* helpt bij de ontwikkeling van de hersenen. Als alle leden van een gezin gezamenlijk oefenen, zal er in de toekomst zeker harmonie

tussen hen zijn en zullen mentale spanningen enz. worden weggenomen. Het beoefenen van *yoga* betekent niet dat men zijn banden met de samenleving moet verbreken en naar het bos moet gaan om succesvol te zijn op dit gebied. Met de beoefening van *yoga* worden de zintuigen naar binnen gericht, neemt de wispelturigheid van de geest af en door serieus te oefenen wordt er innerlijke rust verkregen. Het fysieke lichaam wordt vrij van alle kwalen. Irritatie en woede verminderen. Het geluk neemt toe, wereldse zorgen hebben minder invloed en een puur gevoel van gelukzaligheid blijft groeien.

Maak je nu geen zorgen over *yoga*, of je het zou kunnen beoefenen of niet. Ik ben er stellig van overtuigd dat je het zeker kunt. Wees iets ijverig en doe enige moeite, dan zul je zeker succes hebben. Volg dezelfde methode van meditatie, zoals beschreven in dit boek. Als jij iets niet begrijpt of als jij wat informatie over *yoga* nodig hebt, zal ik proberen die informatie naar mijn vermogen te verstrekken. Ik wil die spirituele zoekers, die *yoga* beoefenen en een sublieme fase hebben bereikt, vertellen dat als ze mij iets willen vragen, ik zal proberen het aan hen uit te leggen naar mijn vermogen. Je kunt mijn ervaringen lezen. Jouw ervaringen zijn misschien niet dezelfde als die van mij, maar de conclusie uit de ervaringen is bijna dezelfde. Als jouw Kundalini (de goddelijke kracht in ons lichaam) stabiel wordt, negeer jouw oefening dan niet, maar ga ermee door, want je hebt nog een lange weg te gaan. Pas na de stabilisatie van de Kundalini worden de opgeslagen karma's of daden (karma indrukken), die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, in grote hoeveelheden vernietigd. Er zijn nog veel treden te beklimmen op de ladder van *yoga*. Blijf dus rigoureus oefenen, want jouw onderbewustzijn heeft nog steeds opgeslagen karma's, die ellende veroorzaken. Door ze te ondergaan worden ze vernietigd. Ze dienen vernietigd te worden, zodat je bevrijding van spirituele onwetendheid (avidya) kan verkrijgen en in het Zelf kan zijn.

–Yogi Anand Ji

DEEL- I

6. Yoga en zijn betekenis

Sinds onheuglijke tijden is tot op de dag van vandaag India een land van *yogi's* (beoefenaars van een wetenschappelijk pad voor spirituele groei). Alle *yogi's* hebben de nadruk gelegd op de zuivering van het lichaam, de geest (mind) en de *prana* (de levensadem), zodat men het bestaan van het *Brahman* (de ultieme Realiteit, 'alleen dit bestaat en niets anders') kan leren kennen en zelfrealisatie kan bereiken. Er is maar één manier om zelfrealisatie en *Tattva-gyana* (kennis van de basissamenstelling en eigenschappen van de natuur) te bereiken en dat is *yoga* (pad van eenheid met het goddelijke of God). Daarom zijn de *yogi's tattva-gyani's* (kenners van de essentie van de schepping) en zieners. Hoe veelzijdiger de *yoga* is, des te meer zullen er gerealiseerde ideeën daarin zijn. *Yoga* omvat niet alleen de realisatie van de waarheid, maar ook om deze in ons leven toe te passen. De *yogi's* hebben verschillende methoden toegepast om de waarheid te ervaren en dezelfde methoden werden met de tijd verschillende paden van *yoga*.

Het woord '**yoga**' vindt zijn oorsprong in het Sanskrietwoord '*yu*j', wat eenwording of samenvoeging betekent. In zo'n stadium realiseert de *yogi* de eenheid van de *jivatma* (de individuele ziel) en *Paramatma* (de allerhoogste ziel). De vereniging van de *jivatma* en *Paramatma* wordt *yoga* genoemd. Trouwens, de letterlijke betekenis van *yoga* is eenwording (eenheid). *Yoga* is die spirituele wetenschap, die het proces leert van de vereniging van de individuele ziel met de Allerhoogste Ziel. Het geeft de individuele ziel inzicht over de werkelijke aard van deze illusoire wereld en door zuivere kennis en volledige innerlijke rust te verstrekken, laat het kennismaken met de werkelijke aard van het leven.

In *yoga* wordt de meeste waarde gehecht aan het beheersen van de geest (mind, wispelturig denken), want zonder de beteugeling van de geest is vereniging met God onmogelijk. Door de geest te beheersen, worden de innerlijke kracht en de vastberadenheid van de spirituele zoeker (beoefenaar van het spirituele pad van *yoga*)

versterkt, wordt de bekrompenheid van ideeën verwijderd en worden de mentale kwaliteiten verruimd. Hierdoor zal het gevoel van innerlijke gelukzaligheid zeker toenemen. Om de geest te beheersen dient de spirituele zoeker zich aan discipline te houden en de regels van *yoga* te volgen. Hij begint unieke kwaliteiten te krijgen door deze principes van *yoga* te volgen. De beoefening van *yoga* geeft hem een speciaal soort inzicht, waardoor hij kennis verwerft van de bovennatuurlijke wereld en de subtiële substanties buiten deze grofstoffelijke wereld. Door de toename van wilskracht en vastberadenheid verkrijgt de beoefenaar veel verschillende soorten unieke krachten en kwaliteiten.

De samenstelling van het menselijk lichaam is vergelijkbaar met de structuur van het universum. Het universum is geschapen door het *Brahman* en de kracht (*Shakti*) van het *Brahman*. Er is ook een verblijfplaats van het *Brahman* en *Shakti* (de goddelijke kracht) in het menselijk lichaam. Net zoals *Ishvara* (hoogste vorm van God, die de meester is van alles) en de astrale werelden aanwezig zijn in het universum, zo is ook alles aanwezig in het menselijk lichaam. Wanneer een *yogi* de slapende subtiële energiecentra (*sukshma chakra*'s) in zijn lichaam activeert door ze “wakker” te maken, kan hij in die toestand met elke plaats die hij maar wil of met elke *loka* (hemelse sfeer, rijk of wereld) van zijn keuze een verbinding aangaan. De *yogi*'s wekken de *Brahm-Shakti Kundalini* (de subtiële slangenkracht aanwezig in het astrale lichaam). Deze bevindt zich in hun lichaam in de *Muladhara chakra* (wortelwiel of het onderste energiecentrum aanwezig in het subtiële lichaam). In de *Sahasrara chakra* (de bovenste *kruinchakra* aan de bovenkant van het hoofd) laten ze de *Kundalini* het *Brahman* ontmoeten. Deze vereniging wordt *yoga* genoemd. In deze staat van harmonie bevindt de *yogi* zich in *Nirbija Samadhi* (de hoogste bovenbewuste staat die men kan bereiken, als er geen zaadje van vruchten van daden uit het verleden meer overblijft om te verwerken). Echter, vanwege de overgebleven subtiële indrukken (*samskara*'s) in zijn geest dient de onthechte persoon continu *samadhi* (bovenbewuste staat van bewustzijn) te beoefenen, totdat de mentale indrukken van hem zijn vernietigd.

Door constant *yoga* te beoefenen, kan de ware aard van het *Brahman* worden gerealiseerd. Het vermogen om de natuur en haar veranderingen in haar oorspronkelijke vorm te begrijpen, ontwikkelt zich ook. Wat is onze werkelijke aard, waar waren we eerder, wat zal er in de toekomst gebeuren, waar zullen we zijn, hoe was ons gedrag in onze vorige levens, wat is onze plicht enz.? Het antwoord op dergelijke vragen en het begrijpen van de *karma's* (handelingen, waarvan de vruchten in de toekomst moeten worden geplukt) van *papa* (zondige handelingen) en *punya* (deugdzame handeling) kunnen in het heden verkregen worden door de beoefening van *yoga*. *Yoga* is een strikte tegenstander van luiheid. Het lichaam wordt lichter door het beoefenen van *yoga*. Het blijft gezond, de verlangens naar lust beginnen te eindigen, het gezicht begint te stralen en de ouderdom treedt laat in. Ons lichaam lijkt te zijn gemaakt van botten, vlees en huid, maar er zijn verschillende soorten goddelijke krachten in gehuisvest.

De plaatsen van het lichaam, waar centra van verborgen krachten zijn, worden *chakra's* (energiecentra) genoemd. De spirituele zoekers en lezers, die bekend zijn met *yoga*, moeten zich bewust zijn van de betekenis van deze *chakra's*. Iedereen weet dat alle handelingen van mensen, zoals denken, begrijpen en observeren enz., beheerst worden door de activering van verschillende centra in de hersenen in de waaktoestand. Deze centra hebben de mogelijkheid om soortgelijke handelingen uit te voeren. Het vermogen van die *chakra's* is echter van een extreem hogere klasse. De mens krijgt het visioen van het *Brahman* tijdens de meditatie bij de activering van deze *chakra's*. Net zoals de zon van de fysieke wereld met de fysieke ogen wordt gezien, zo ervaart de *yogi* op dezelfde manier het zuivere bewustzijns-element (*chetana-tattva*) voorbij de natuur (*Prakriti*), bij de activering van deze *chakra's*. Het proces van het activeren van deze *chakra's* wordt *yoga* genoemd. Er zijn verschillende manieren om deze *chakra's* te activeren. Deze manieren zijn de verschillende paden van *yoga*. De spirituele zoeker kiest een pad van *yoga*, op basis van zijn gemak en wat hem aanstaat.

De oorzaken van de gebondenheid van de individuele ziel (*jivatma*) zijn het ego (*ahamkara*), het intellect (*buddhi*), de geest (mind, *mana*) en de zintuigen (*indriya's*).

Deze hechten de individuele ziel vast aan de gebondenheid, omdat de zintuigen naar de buitenwereld gericht blijven om zich over te geven aan wereldse genoegens. Dit genot neemt zo zeer toe dat de zintuigen de alledaagse dingen als hun eigendom beginnen te beschouwen. Om deze reden ontstaat er gehechtheid en als de verlangens niet worden vervuld, ontstaat er boosheid. Vervolgens neemt het verlangen geleidelijk aan zodanig toe dat de mens als gevolg van onwetendheid zelfs op het moment van de dood zich volledig bezighoudt met het verwerven van wereldse objecten of dat hij gehecht blijft aan de materiële substanties. Hij wil niet doodgaan, terwijl hij weet dat hij zeker zal sterven. Dit alles wordt veroorzaakt door hunkering. Deze is verantwoordelijk voor de gebondenheid van alle individuele zielen.

Echter, de mens kan vrij zijn van deze gebondenheid door *yoga* te beoefenen. Wanneer een mens gedisciplineerd het pad volgt zoals onderwezen door de *guru* (de spirituele leraar, die het pad toont en helpt het te bewandelen), dan beginnen zijn naar de buitenwereld gerichte zintuigen introspectief te worden. De geest, het intellect enz. beginnen zich naar binnen te richten door voortdurende beoefening van *yoga*. In deze toestand begint de gehechtheid aan de wereldse materie af te nemen en begint het verlangen te verzwakken. Het *tamasische* ego (het ego van een lagere klasse dat tot ondergang leidt) begint ook te worden gezuiverd. Wanneer in *yoga* de beoefening van *Nirvikalpa Samadhi* (een hogere bovenbewuste staat, waarin de beoefenaar zich niet bewust is van zijn lichaam) meer begint toe te nemen, gaan de resterende *karma's* zelfs afnemen. Zodra deze overgebleven *karma's* beëindigd zijn, wordt de individuele ziel bevrijd van gebondenheid.

Volgens het boek '*Yogasutra van Patanjali*' wordt de toestand, waarbij de mentale golven van het onderbewustzijn (*chitta*) tot stilstand zijn gekomen, *yoga* genoemd. Als de mentale golven van het onderbewustzijn geleidelijk aan volledig kalm worden met het beoefenen van *yoga*, dan manifesteert de Ziel zich in die toestand in haar werkelijke vorm. Wanneer de mentale golven in de vorm van *karma indrukken* (de mentale indrukken van uitgevoerde handelingen) zich in het onderbewustzijn beginnen op te

hopen, dan verbergen deze mentale golven de Ziel. Dit wordt ‘het zich van de Ziel verwijderen’ genoemd. De methode, waardoor de weggetrokken Ziel weer in beeld komt, is *yoga*.

Er zijn vijf stadia van het onderbewustzijn (*chitta*) beschreven.

Deze vijf stadia zijn:

1. **Mudha:** Een gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door luiheid en onwetendheid
2. **Kshipta:** Een gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door voortdurende wispelturigheid van de geest
3. **Vikshipta:** Een gemoedstoestand, waarin de geest enige tijd geconcentreerd blijft en na een tijdje weer wispelturig wordt, waardoor hij onstabiel blijft
4. **Ekagra:** Een gemoedstoestand, waarin de geest op een object geconcentreerd blijft
5. **Niruddha:** De hoogste geestestoestand

Wanneer de spirituele zoeker de op één punt gerichte concentratie (*ekagravastha*) bereikt, dan blijven alle drie, n.l. de mediteerder, meditatieproces en object van meditatie, aanwezig in het onderbewustzijn. Als de beoefening van *yoga* verder vordert, ervaart men de *niruddhavastha* (de toestand, waarin alle mentale activiteiten worden beëindigd) van het onderbewustzijn. Naarmate de beoefening vordert, ervaart men de vereniging tussen de *jivatma* (*jiva*, de individuele ziel) en *Paramatma* (God). Zolang niet alle mentale golven van het onderbewustzijn volledig zijn uitgewist, blijft een afzonderlijke deel van de individuele ziel (*jiva*) bestaan.

In het zesde hoofdstuk van de *Bhagavad-Gita* zegt **God Shri Krishna**: “Een yogi is superieur aan degenen, die boetedoeningen verrichten. Hij is ook superieur aan degenen, die de kennis van de Geschriften hebben, en hij is ook superieur aan degenen, die met persoonlijke motieven werken. Dus, o Arjuna! Word een yogi.”

Deze woorden laten zien dat een *yogi* verheven is. Door het beoefenen van *yoga* concentreert de *yogi* zijn geest, wetende wat er in het lichaam aanwezig is, n.l. dat er een bovenaardse kracht aanwezig is in elk *chakra* en centrum van de subtiële kanalen (*nadi's*). Hij wekt die sluimerende bovennatuurlijke kracht op door middel van *pranayama* (techniek om de ademhaling te beheersen) en meditatie. Daarna worden ze meesters over deze bovennatuurlijke krachten. Door beheersing te krijgen over jaloezie en boosaardigheid, geluk en verdriet en de zintuigen en door het verkrijgen van innerlijke rust door de beoefening van *yoga*, zijn de *yogi's* in staat geweest om bij te dragen aan de vrede op aarde, zoals *Adiguru Shankaracharya*, *Gautama Boeddha*, *Heer Mahavira*, *Swami Vivekananda* enz. Het is noodzakelijk om de geest te concentreren om de mentale golven van het onderbewustzijn te bedwingen. Er is een diepe, onverbreekbare relatie tussen de geest en de *prana* (de subtiële vorm van levensenergie). De activiteit van de *prana* begint af te nemen, wanneer de geest tot rust komt. Indien de *prana* beheerst wordt door de beoefening van *pranayama*, dan zal de geest zich ook geconcentreerd gaan focussen. Als men de geest langzaam en geleidelijk oefent om door middel van onthechting zich te weerhouden van wereldse zaken, begint hij gefocust te raken. Om de geest te laten concentreren, moeten deze soort oefeningen langzaam en geleidelijk worden gedaan. Hoewel de geest in het begin niet gefocust zal zijn, begint hij door continue oefening gefocust te raken.

De gids of de *guru* van het spirituele pad kan niet gemakkelijk worden gevonden. Ze worden echter gevonden vanwege goede daden uit vorige levens. Het is ook niet goed om iedereen tot *guru* te maken. Tegenwoordig is er een overvloed aan mensen die klaar staan om *guru's* van dit pad te worden. De waarheid is dat verschillende oplichters, bedriegers en hebzuchtige mensen zich voordoen als *yogi's* en ervaren zieners. Om deze reden kunnen mensen een echte *yogi* niet herkennen. Tegenwoordig zijn mensen bezig met het verdienen van geld in de kleding van heiligen. Vele zogenaamde wijzen en heiligen prediken veel over *yoga* op grond van boekenkennis. Maar zulke heiligen kunnen geen begeleiding in *yoga* geven, omdat de begeleiding in *yoga* alleen gegeven kan worden door iemand, die door te oefenen geperfectioneerd is in *yoga*. Zulke *yogi's* zijn er

tegenwoordig maar heel weinig van. De echte *yogi's* blijven meestal een beetje uit de buurt van de samenleving. Ze onthullen zichzelf niet.

De *yogi's*, die zich welwillend bezighouden met het welzijn van de mensen in de gemeenschap, worden altijd geconfronteerd met belemmeringen van de samenleving, omdat er tegenwoordig geen tekort is aan schijnheilige en hypocriete *yogi's*. Dergelijke *yogi's* bedriegen de onschuldige en onwetende mensen van de samenleving in de naam van *yoga*. Ze beïnvloeden mensen door een paar wonderen te laten zien. Daarom respecteert de samenleving hen. Maar, wanneer ze zijn ontmaskerd, dan blijken deze *yogi's* iets anders te zijn. Wat is de schuld van onschuldige en onwetende mensen in de samenleving, als zulke *nep-yogi's* hen bedriegen? Alleen al het tonen van wonderen door niets-betekennende *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten) betekent niet dat ze *yogi's* zijn. Een inferieur type *siddhi's* verkrijgt men door zich te houden aan enige gematigde zelfbeheersing en door te blijven oefenen. Een *yogi* verkrijgt ook *siddhi's* tijdens zijn meditatieperiode, maar hij besteedt geen aandacht aan deze *siddhi's*. *Siddhi's* fungeren als hindernissen op het pad van *yoga*. Daarom gaat een *yogi* vooruit door deze *siddhi's* achter zich te laten, omdat hij nog een lange weg te gaan heeft.

De mens blijft achter wereldse plezier aanrennen, maar het verlangen neemt niet af door het genot. Daarentegen werkt het als het toevoegen van brandstof aan het vuur, waardoor het verlangen naar genot met de dag toeneemt. Vanwege dit vurig verlangen krijgt een mens zijn hele leven lang geen innerlijke rust. Zijn hele leven is in rep en roer. De oorzaak van dit alles zijn de zintuigen van de mens. Door *yoga* raken de menselijke zintuigen naar binnen gekeerd, waardoor het verlangen naar wereldse genoegens niet langer blijft bestaan. Dan kan het verlangen die persoon niet meer in zijn macht houden. In plaats daarvan begint het langzaam en geleidelijk aan af te nemen. In *yoga* onderzoekt de spirituele zoeker de waarheid binnen in zijn eigen lichaam. Het is niet nodig om in de buitenwereld rond te dwalen op zoek naar de waarheid. Menselijke zintuigen kunnen geen kennis geven over de spirituele waarheid, omdat ze specifiek begrensd zijn. Externe zintuigen kunnen slechts beperkte grove informatie opleveren. Echter, de kennis van de

spirituele waarheid gaat de grofstoffelijke wereld te boven.

De Ziel, die zich in de mens bevindt, die de belichaming is van het *Brahman* en getuige van de wereld, is eigenlijk het bewustzijn zelf en de spirituele waarheid. De enige manier om iets in zijn geheel intern en extern te weten, is door er één mee te worden. Alleen als we er één mee zijn, kunnen we zijn werkelijke betekenis begrijpen. Om alles over de Ziel of het inwonende Zelf (*Atma*) te weten te komen, moeten we onze zintuigen daarom introspectief maken, zodat de wispelturigheid van de geest (mind) kan verdwijnen. De geest zal rustig worden en het zal zich ook naar binnen richten. Het standvastig oefenen zal de eenwording met de Ziel teweegbrengen. Dan zal kennis van de waarheid mogelijk zijn. Het is zeker dat het besef van de waarheid een einde zal maken aan onwetendheid en dat we vrij kunnen zijn van de invloed van zinsbegoocheling.

Yoga is zo'n manier waarmee we God kunnen bereiken. We kunnen ons bestaan terugwinnen, dat we zijn vergeten. Mensen beoefenen *yoga* om God te bereiken of om hun vergeten bestaan terug te vinden.

Er zijn **verschillende** manieren om **yoga** te beoefenen, maar het doel van al deze manieren is hetzelfde. Alleen de methoden zijn anders:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. <i>Sahaja Dhyana Yoga</i> | <i>Yoga</i> door meditatie |
| 2. <i>Kundalini Yoga</i> | <i>Yoga</i> gerelateerd aan de <i>Kundalini</i> |
| 3. <i>Raja Yoga</i> | <i>Yoga</i> van het koninklijke pad |
| 4. <i>Hatha Yoga</i> | <i>Yoga</i> van de volharding |
| 5. <i>Mantra Yoga</i> | <i>Yoga</i> gerelateerd aan <i>mantra</i> 's (spreuken) |
| 6. <i>Bhakti Yoga</i> | <i>Yoga</i> van de toewijding |
| 7. <i>Gyana Yoga</i> | <i>Yoga</i> van wijsheid |
| 8. <i>Sankhya Yoga</i> | <i>Yoga</i> met betrekking tot de natuur |
| 9. <i>Nada Yoga</i> | <i>Yoga</i> van het geluid |

10. Laya Yoga

Yoga van het zich verdiepen

11. Karma Yoga

Yoga van actie

De mens kan elk pad kiezen zoals het hem uitkomt. Ja, het is mogelijk dat een spirituele zoeker zijn doel snel bereikt en de ander laat. Door middel van *yoga* laat de mens zijn kracht buitengewoon toenemen. Als de verstrooide energie op één plek verzameld wordt, dan zal het zeker krachtig zijn. Zolang een mens de werkelijke aard van deze fysieke wereld niet beseft, is de realisatie van God tot die tijd niet mogelijk. Hij zal deze wereld als de zijne blijven beschouwen. Hij zal zijn broers, zussen, ouders en familieleden als de zijne beschouwen en aan hen gehecht blijven. Deze gehechtheid wordt veroorzaakt door hevige verlangens en leidt tot wereldse gebondenheid. Zolang deze bindingen niet worden losgelaten, zal de kringloop van geboorte en dood gestaag doorgaan. We moeten deze knoop doorhakken om ervan af te komen. Niemand heeft ons gedwongen om ons in deze boeien te laten slaan. We zijn eerder gebonden door onwetendheid en zijn er zelf verantwoordelijk voor. Als iemand dat wenst, kan hij vrij zijn van wereldse banden. De mensen die God wilden bereiken, hebben Hem zeker bereikt. Ze hebben zichzelf bevrijd van allerlei bindingen.

Een gezinshoofd denkt na over hoe hij bevrijd kan worden, aangezien hij verstrikt is in het gezinsleven. Het is echter niet zo. Een gezinshoofd kan ook bevrijd worden door onzelfzuchtige daden te verrichten, terwijl hij in het gezin leeft. Hoe kan iemand die zijn plichten onbaatzuchtig vervult, gebonden zijn als hij elke handeling verricht vanuit het Godsbewustzijn! Er zijn ook veel grote wijze mannen geweest die God hebben bereikt, terwijl ze nog als gezinshoofd leefden zoals de heiligen *Tukaram*, *Kabir*, *Ravidas* enz. Maar daarnaast waren er ook zulke heiligen, die alles hadden verloochend, omdat ze de wereld als tijdelijk beschouwden, en groots werden door God te bereiken zoals *Gautama Boeddha*, *Mirabai*, *Tulsidas* enz. En er waren dergelijke heiligen, die de realiteit van deze wereld al op een jonge leeftijd heel goed herkenden. In plaats van het gezinsleven te leiden waren ze continu verdiept in het nadenken over één ware *Brahman* en waren ze uitmuntende *yogi's* geweest zoals *Adiguru Shankaracharya*, *Samarth Ramdas* enz. We

kunnen uit deze voorbeelden de conclusie trekken dat God door elk mens bereikt kan worden, onder welke omstandigheden dan ook. Deze grote *yogi's* en heiligen gaven de hoogste prioriteit aan Godrealisatie en bleven onthecht van de wereld, terwijl ze erin leefden, en maakten zichzelf goddelijk door God te realiseren.

De mens werkt dag en nacht onvermoeibaar door om wereldse materie te verkrijgen. Hij doet dit alleen maar voor het voorbijgaande plezier en blijft ronddwalen in deze wereld. Wanneer een bepaald doel niet bereikt wordt, zoals iemand ernaar verlangt, wordt hij verdrietig, terwijl de echte gelukzaligheid van ieder mens in hem verborgen ligt. Hij onderzoekt het niet in zichzelf. Als hij zichzelf mag verkennen, kan hij zeker zo'n vreugde en vrede daar bereiken, waar er geen ruimte is voor ellende. Daarna kan hij God realiseren. Dat is de reden waarom de *yogi's* vanaf het allereerste begin tot op de dag van vandaag God in zijn geheel hebben aanschouwd door Hem in zichzelf te zoeken en te vinden. De wereldse materie en geneugten hadden geen invloed op zulke *yogi's*, zelfs niet terwijl ze in de wereld leefden. Het zijn onze zintuiglijke verlangens en de zintuigen, die toegeven aan de wereldse dingen, en deze zintuigen domineren het menselijk ras. De mens kan geen onderscheid maken tussen de goede en de slechte dingen, omdat hij onder controle staat van deze zintuigen. Door dergelijke acties blijven de sensuele verlangens steeds opkomen. Het menselijk leven wordt een hel. Hij blijft zijn leven vol verdriet leiden en geeft God de schuld. Hij geeft God de schuld van zijn omstandigheden, terwijl hij zelf verantwoordelijk is voor zijn succes en mislukkingen.

Echter, *yoga* is zo'n proces, waarbij een mens veel van zijn zorgen kwijt kan raken. Zo'n *yogi* dwaalt onbevreesd rond in de wereld, waarbij hij de verlangens heeft opgegeven. Ook ik kreeg de strikte begeleiding van mijn *guru* om dit pad te bewandelen. Ze liet me het pad van oneindige nectar zien door me mee te nemen uit het steegje van duistere onwetendheid van deze wereld, die vol verlangens en ellende is. De *guru* zelf liet me verder gaan op dit oneindige pad, terwijl ze mijn vinger vasthield. Ze zegende mij door het ultieme doel te laten zien en nu is ze onzichtbaar aanwezig in ieder adem van mij en zelfs in elke cel van mijn lichaam. Ik bied herhaaldelijk mijn eerbetoon aan zo'n *guru*.

Wat ik van mijn *guru* geleerd heb, probeer ik in het kort te beschrijven.

Laat me allereerst uitleggen dat *yoga* niet iets is, wat niet door een mens beoefend kan worden. Iedere mens kan *yoga* beoefenen. Sommige mensen denken en zeggen dat ze niet weten of ze wel of niet *yoga* kunnen beoefenen. Iedere man en vrouw zou deze gedachte uit hun hoofd moeten verwijderen. Ik ben er stellig van overtuigd dat jullie allemaal in staat zijn om *yoga* te beoefenen. Elke man en vrouw kan *Sahaja Dhyana Yoga* (een eenvoudige pad van meditatie) bij hen thuis beoefenen door een beetje tijd aan te besteden. Ja, daarvoor moet je wat tijd vrijhouden. Als je *yoga* in jouw dagelijkse routine opneemt net als het dagelijkse werk, dan zal je ongetwijfeld automatisch wat tijd ervoor overhouden. De mens van vandaag trekt tijd uit voor werk, amusement, feesten, plezierreizen enz. Dus waarom zou men geen tijd nemen voor meditatie? Tijd zal men zeker vinden. Als we tijd vrijmaken voor alledaagse activiteiten, waarom kunnen we dan niet een beetje tijd vrijmaken om God en innerlijke vrede te zoeken? Als een mens medeleven toont voor de fysieke daden van anderen en hen dankbaarheid betoont, denk je dan dat we dan minder gunst van God verdienen, die ons dit menselijk lichaam heeft gegeven? Hij is de heerser van het universum. Daarom moeten we van de vierentwintig uur wat tijd voor Hem vrijmaken, zodat we Hem een tijdje kunnen gedenken en dit mensenleven succesvol kunnen maken. Sommige *yogi's* zijn van mening dat *yoga* uiterst vertrouwelijk is. Daarom mag het niet aan iedereen worden bekend gemaakt. Maar ik ben het niet met hen eens. Naar mijn mening moet elke *yogi* iedereen informatie over *yoga* kunnen geven en de voordelen van *yoga* uitleggen. Als onze voorouders zouden denken net als die *yogi's*, dan zou vandaag niemand van *yoga* hebben geweten en zou ik niets over dit onderwerp kunnen schrijven. *Yoga* is zo'n pad, dat naar God leidt. Iedereen heeft het recht om naar God toe te gaan. Daarom moeten de mensen over *yoga* worden verteld en op de juiste manier worden begeleid, voor het welzijn van de mensheid.

Er zijn veel boeken op de markt, die geschreven zijn door *yogi's* en heiligen. Mensen, die geïnteresseerd zijn in het spirituele pad, klagen vaak dat er in de boeken vermeld staat dat mensen het pad van God moeten volgen, maar nergens in die boeken staat geschreven

hoe ze verder op dit pad moeten gaan of hoe ze *yoga* moeten beoefenen. Ik ben van mening dat degenen, die in spiritualiteit geïnteresseerd zijn, hulp kunnen krijgen, als het proces van *yoga* en de fijne kneepjes ervan onderwezen worden. *Yogi's* moeten globaal over *yoga* schrijven, zodat alle mensen *yoga* goed kunnen begrijpen. Ja, het is onvermijdelijk dat het zonder een bekwame *guru* of gids niet kan worden beoefend. Door boeken te lezen kan men slechts een klein beetje *yoga* beoefenen. Echter, zonder begeleiding kan hij niet verder. Daarom is het noodzakelijk om een gids te hebben om je te helpen. De gids moet iemand zijn, die volledige kennis van dit pad heeft.

Om God te bereiken is het noodzakelijk om oprechte gevoelens jegens Hem te hebben. Zolang er geen gevoelens voor God zijn, d.w.z. men wordt innerlijk niet tot God aangetrokken, is Godrealisatie (bewust worden van de Universele Ziel) niet mogelijk. Je zult vastberaden en moedig moeten werken om je doel te bereiken. Alleen dan kun je het bereiken. Anders zal er een vertraging optreden in het bereiken ervan. Daarom is een diep en zuiver gevoel jegens God belangrijk om Hem te bereiken. Als je je volledig aan God overgeeft, zal het weinig tijd kosten om Hem te realiseren. Als je jouw bestaan los van God blijft zien, loop je vertraging op. Als je jezelf met een zuiver hart toewijdt om *yoga* te beoefenen om zo God te bereiken, zul je zeker succes hebben.

7. Meditatiemethode

Kies allereerst een schone plek bij je thuis of in een kamer, waar je **meditatie** (*dhyana*) kunt beoefenen. Kies voor zover mogelijk een plaats, waar er geen herrie is of waar er het minst lawaaierig is, zodat je er niet door wordt gestoord. Leg een zitmat klaar, waarop je comfortabel kunt zitten. Het is beter als de mat gemaakt is van halfa-gras (*kush*). Als er geen halfagras mat beschikbaar is, neem dan een deken en leg deze gevouwen neer op de grond. Spreid vervolgens een schone witte doek eroverheen. Gebruik deze meditatiemat niet voor enig ander doel; het mag alleen voor meditatie worden gebruikt. Bewaar de meditatiemat veilig, zodra de meditatie voorbij is. Een vuile mat mag niet worden gebruikt. Het moet absoluut schoon zijn. Je moet niet zonder mat op de grond zitten. Er zijn ook enkele wetenschappelijke redenen hierachter. Onze aarde heeft een negatieve lading, terwijl ons grofstoffelijk lichaam een positieve lading heeft. Tijdens de meditatie komen er stralen van spirituele energie uit ons lichaam. Om geen energie kwijt te raken mogen deze stralen niet rechtstreeks in de aarde worden geabsorbeerd. Daarom moet het een mat van halfagras of een deken zijn. Het is dus comfortabel om op een mat te zitten en het is ook nuttig als een isolator tussen de aarde en ons lichaam.

Je moet ook een vaste tijd hebben voor je meditatie. Het is bijna noodzakelijk om aan het begin van de training een vast tijdstip te hebben. Wanneer je namelijk een vaste tijd aanhoudt, onthoud je automatisch dat dit voor meditatie is. Voor die tijd zul je je werk zeker afmaken. Als je na het instellen van een specifieke tijd voor meditatie gaat zitten, zul je je automatisch herinneren dat de tijd om te mediteren er nu is en ga je voor meditatie zitten na het afronden van je routinewerk. Overigens is de ochtendtijd perfect voor meditatie. Op dat moment is de atmosfeer kalm en lukt het mediteren dan ook erg goed. Als deze tijd je om wat voor reden dan ook niet uitkomt, kies dan een tijd die je uitkomt, om dagelijks te kunnen mediteren. Als je 's avonds tijd hebt, maak dan wat tijd vrij voor meditatie. De geest raakt een beetje gefocust door minstens twee keer per dag te mediteren. 's Avonds tussen 18.00 en 20.00 uur is een goede tijd of vind een moment dat voor jou uitkomt. Het is voor een beginnende spirituele zoeker niet toegestaan om te

mediteren tussen elf uur 's nachts en vier uur 's ochtends. Men dient in deze periode niet te mediteren, omdat gedurende deze tijd sommige *tamasische* (duistere) machten rond dwalen. *Tamasische* machten houden niet van spirituele zoekers, die *sattvisch* (zuiver) van aard zijn. Deze twee zijn elkaars tegenovergestelde. Voor het uitvoeren van spirituele taken is het juiste tijdstip dus van belang.

Kies nu een godheid naar keuze. Onthoud de *mantra* (heilige hymne) van de god die jou aanspreekt, want de *mantra* van elke godheid is anders. Er mag slechts één godheid worden geselecteerd om meditatie te beoefenen. Het mag niet gebeuren dat je vandaag aan de ene godheid denkt en morgen aan de andere. Als we steeds op verschillende godheden concentreren, zal onze geest wispelturig blijven in plaats van stil. Daarom zou de gekozen godheid (*Ishta*) maar één godheid moeten zijn. Alle goden zijn in wezen hetzelfde, alleen hun uiterlijk verschilt. Daarom moet men de ene godheid niet met de andere vergelijken. Alle goden zijn gelijk. Als je geen goden als je *Ishta* wilt kiezen, kun je je gedachten concentreren op het beeld van 'Om (*Aum*)', oftewel 'ॐ', of een ander punt om innerlijk tot rust te komen. Dit kan je doen omdat je een basis nodig hebt om de geest te concentreren. De geest zal niet gauw gefocust zijn zonder een basis te hebben. Daarom moet de spirituele zoeker een punt kiezen om de geest te concentreren. Hij dient tijdens de meditatie schone kleren te dragen. Om te mediteren is voorafgaand een bad niet verplicht maar wordt wel aangeraden. Welnu, het gezicht, de mond, de handen en voeten moeten zeker worden gewassen voordat u gaat mediteren.

Een beginnende beoefenaar moet eerst mentaal gaan bidden, voordat hij meditatie gaat beoefenen. Mentale of geestelijke aanbidding heeft een effect op het innerlijk inclusief alle geestelijke vermogens (*antahkarana*), waardoor dit gezuiverd begint te raken. Bij het beoefenen van de geestelijke aanbidding, begint de geest een beetje stabiel te worden. De geestelijke aanbidding dient vóór het godenbeeldje of de afbeelding van de godheid (*Ishta*) gedaan te worden. Het dient uitgevoerd te worden, als je op de zitmat zit. Hoe meer je iets voelt voor je liefdevol gekozen god op het moment van de geestelijke aanbidding, des te beter het zal zijn. Tijdens het beoefenen van de geestelijke aanbidding

kunnen er tranen uit de ogen van sommige toegewijden vloeien, als ze aan de Heer denken. Ze worden emotioneel, gaan op in de gedachten aan de Heer en blijven niet bij hun zinnen. Hoe meer je God toegewijd bent, hoe sneller je je gaat concentreren.

Trouwens, er zijn **acht takken van yoga** beschreven in het boek '*Patanjali-Yogasutra*'.

Deze acht takken (stappen of onderdelen) zijn:

- | | |
|----------------------|--|
| 1. <i>Yama</i> | Ethische gedragsregels voor zelfbeheersing |
| 2. <i>Niyama</i> | Deugdzame nalevingen |
| 3. <i>Asana</i> | Fysieke <i>yoga</i> houding |
| 4. <i>Pranayama</i> | Ademhalingsbeheersing |
| 5. <i>Pratyahara</i> | Terugtrekking van de zintuigen naar binnen |
| 6. <i>Dharana</i> | Oefening van concentratie |
| 7. <i>Dhyana</i> | Meditatie |
| 8. <i>Samadhi</i> | Bovenbewuste staat |

Van deze is *Dhyana* (meditatie) de zevende stap.

Verderop zal ik dit onderwerp wat uitvoeriger beschrijven. De spirituele zoeker dient echter *yoga* houdingen en *pranayama* te beoefenen, voordat hij met het beoefenen van meditatie begint. Ik zal verderop een stukje schrijven over *yoga* houdingen en *pranayama*. De geest begint kalm te worden door de beoefening van *pranayama*. Als *pranayama* in voldoende mate wordt beoefend, zal de rusteloosheid van de geest enigszins verminderen.

Ga na de mentale aanbidding in kleermakers-zit (*Sahajasana*) of lotushouding (*Padmasana*) zitten. Leg beide handen op elkaar of met de vingers met elkaar gekruist (*ushas mudra*) op je schoot en ga rechtop zitten. Het lichaam mag niet te ontspannen (in slappe houding) zijn. Je rug moet recht zijn, zodat het ruggenmerg in een rechte lijn blijft. Het is noodzakelijk het ruggenmerg recht te houden. Reciteer de *Mrityunjaya mantra*

(een hymne in het Sanskriet ter bescherming) elf keer, voordat je met meditatie begint. Als je het niet wilt reciteren, sla het dan over, maar deze *mantra* komt ons ten goede. Een beschermend schild wordt namelijk rondom ons lichaam gebouwd met de invloed van deze *mantra* en het zuivert ook de *valaya* (energieveld, een ringvormige subtiele lichtgevende ring die rond elk levend wezen draait) van de beoefenaar. Richt je blik na een tijdje op het beeldje of de afbeelding van je godheid. In deze toestand mogen de ogen niet gesloten zijn, maar blijf zo lang mogelijk staren. Dit proces wordt *trataka* (de oefening om naar een object te staren) genoemd. Ik zal later in het boek iets over *trataka* schrijven. Sluit dan je ogen. Probeer jouw geest te concentreren op het midden tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) en probeer je daar een mentaal beeld te vormen van jouw gekozen godheid. Reciteer tegelijkertijd de *mantra* van jouw godheid in je gedachten. Als je je niet op het voorhoofd wilt concentreren, dan kun je je op het hart concentreren. Als je je op het voorhoofd concentreert, dan zul je te zijner tijd een zwaarte in het hoofd voelen of kan er zelfs een lichte hoofdpijn zijn, omdat de druk van *vayu* (het subtiele element lucht) het voorhoofd beïnvloedt en in de *nadi*'s (subtiele zenuwbanen) aan het uitbreiden is. Maar hetzelfde is niet het geval in het hart. De meeste *yogi*'s mediteren op het voorhoofd. Ook ik mediteerde op het voorhoofd en zelfs vandaag de dag mediteer ik op het voorhoofd. Meditatie op het voorhoofd is comfortabeler en zelfs de verblijfplaats van de geest is het voorhoofd zelf. Als je een mentaal beeld van jouw liefdevol gekozen godheid probeert te maken en tegelijkertijd de *mantra* reciteert, zal jouw geest zich een tijdje stabiliseren. Het volgende moment zal de geest echter hier en daar rennen. Tegelijkertijd zul je tijdens de meditatie jouw fysieke activiteiten gaan herinneren. Soms herinnert de geest je aan jouw vrienden, soms aan het kantoor en soms aan de markt. Ik bedoel te zeggen dat de geest wispelturig zal zijn. Na enige tijd zul je beseffen dat je zit te mediteren. Probeer op dat moment in jouw voorhoofd jouw geest te stabiliseren.

Probeer een fictieve vorm van jouw godheid te maken en begin opnieuw de *mantra* te reciteren, maar nogmaals, jouw geest zal hier en daar rennen. Hij zal je herinneren aan de fysieke activiteiten, maar probeer nergens aan te denken en richt jouw geest weer op de vorm van de godheid zoals voorheen. Hetzelfde herhaalt zich weer: de geest zal opnieuw

hier en daar rennen. Houd jouw geest bezig met het mooie plaatje van jouw godheid. Raak niet in paniek bij deze actie. Als de geest wegrent, laat hem dan gaan. Dompel het steeds weer in contemplatie op de Heer en blijf de *mantra* reciteren. Nu zul je denken: waarom stabiliseert de geest zich niet op één plek? Denk hier helemaal niet over na, want de geest is niet iets eenvoudigs dat onmiddellijk zal worden gestabiliseerd, maar is eerder speels. Zijn aard is niet om op één plaats te stabiliseren. Hij blijft rondspringen als een aap. Gebruik er geen kracht bij. Hij stopt niet met geweld op een bepaald punt. Probeer hem met liefde te overtuigen en inspireer hem om op één plek te blijven. Spoor het aan: “Hé broer, doe een tijdje even rustig aan. Sta even stil bij de gedachte aan God”. Als je boos wordt op jouw gedachten, wordt jouw geest onrustiger. De geest is rusteloos, omdat hij zeer gehecht is geraakt aan het genieten van de materiële substanties. Het is gehecht vanwege het genieten van de alledaagse dingen. Daarom blijft het hier en daar rennen, waarbij het naar de buitenwereld is gericht. De geest (mind) is samengesteld uit de omhoogkomende levenslange opgeslagen indrukken van het onderbewustzijn. De aard van het onderbewustzijn is dat de mentale golven altijd naar boven blijven komen. Ze nemen de vorm aan van de geest. Daarom stabiliseert de geest niet zo snel. Het zal langzaam en geleidelijk stabiel worden met oefenen. Ook brengt *pranayama* (ademhalingsoefeningen) stabiliteit in gedachten, omdat er een diepgaande relatie is tussen de *prana* en de geest. Als de *prana* gedisciplineerd wordt met *pranayama*, raakt de geest zo ook gedisciplineerd. Ook wordt de geest gestabiliseerd door de beoefening van *trataka* (de op één punt gerichte concentratie). Dus de spirituele zoeker zou ook *trataka* moeten beoefenen.

In het begin zou je moeten oefenen om ongeveer 15-20 minuten te mediteren. Langzaam en geleidelijk zal de tijd van de meditatie toenemen met oefenen. Op dezelfde manier zoals hierboven beschreven moet je ‘s ochtends ongeveer 15-20 minuten mediteren. Pak na de meditatie je meditatiemat op en bewaar deze op een veilige plek. Gebruik het niet voor een ander doel. Het is beter als de plaats van je meditatie niet voor een ander doel wordt gebruikt. Als er een gebrek aan ruimte is, dan is dat prima. De energiestralen die uit je lichaam komen, verspreiden zich op de plek waar de meditatie wordt beoefend.

Deze stralen zijn extreem zuiver, waardoor ze die plek heilig maken. Die stralen blijven daar niet hangen, als die plek voor andere doeleinden wordt gebruikt. Jouw geest zal zich gemakkelijk concentreren, dankzij de pure stralen van die plek. Als je na de meditatie nog tijd hebt, dan kun je twee tot drie keer per dag *pranayama* beoefenen en als je meer tijd hebt, beoefen dan ook *trataka*. *Trataka* (éénpuntsgerichte concentratie) maakt de visie van jouw ogen scherper en zelfs de geest begint zich te concentreren. Gedurende twee tot drie maanden is de geest minder geconcentreerd tijdens het mediteren. Maar daarna begint de geest een meditatieve staat te bereiken. De spirituele zoeker begint te voelen: ‘Ik moet gaan zitten voor meditatie’. De geest van sommige spirituele zoekers raakt geconcentreerd met het verstrijken van de tijd. Daarom zou de spirituele zoeker niet gefrustreerd moeten raken, maar stevig in meditatie verdiept blijven. Sommigen bereiken snel een meditatieve staat.

Ik heb al eerder geschreven dat er een onafscheidelijke relatie bestaat tussen de geest en de *prana*. Als de geest stabiel wordt tijdens de meditatie, zullen de trillingen van de *prana* ook beginnen af te nemen. De aard van de *apana-vayu* (een subtiële levensstroom, die werkzaam is in het onderste deel van het lichaam) is om neerwaarts te bewegen. De *apana-vayu* werkt in het lagere deel van de mens. Zijn beweging is ook naar beneden. Met de stabilisatie van de geest stopt de beweging van de *apana-vayu*. Deze probeert dan naar boven te stijgen en laat zijn natuurlijke neiging om naar beneden te bewegen achter zich. Wanneer de geest gefocust raakt, beginnen ook andere *prana*’s hun functie heel langzaam uit te voeren. De activiteiten in het lichaam beginnen te vertragen door een beetje stilstand van de geest. Als de geest van de spirituele zoeker tijdens de meditatie een geconcentreerde toestand begint te bereiken, begint de *apana-vayu* te stijgen met de steun van de wervelkolom. De *Muladhara chakra* bevindt zich aan het onderste uiteinde van de wervelkolom. Bij het opstijgen komt de *apana-vayu* in de *Muladhara chakra*. Op dat moment voelt de spirituele zoeker dat er aan de onderkant van de *Muladhara chakra* op het onderste uiteinde van de wervelkolom zich een luchtbel heeft gevormd. Dit gevoel krijgt men tijdens de meditatie. Op dat moment wordt op die plaats een lichte warmte gevoeld. Hij voelt ook een milde tinteling op de locatie van de *apana-vayu*. Door de hitte

wordt daar soms ook een beetje zweet gevoeld. Door deze werking wordt hij enthousiast. Hij denkt dan: 'Ik moet blijven zitten mediteren'. Op dat moment neemt de duur van de meditatie automatisch toe. Ik kan er nog aan toevoegen dat dit niet door alle spirituele beoefenaars ervaren wordt, maar slechts door enkele beoefenaars. De geest van de beoefenaars, die het voelen, begint zich zeker verrukkelijk te voelen en deze beoefenaars willen dan blijven zitten mediteren.

Als de *apana-vayu* niet wordt gevoeld, betekent dit niet dat het niet aan het opstijgen is. Het is de aard van de natuur (*Prakriti*), dat sommige spirituele zoekers de *apana-vayu* niet voelen zelfs als deze naar boven stijgt. Ik kwam uit mijn ervaringen te weten dat de spirituele zoeker, die in zijn vorige levens *yoga* intensief beoefende, dat zeker voelt. Deze sensatie wordt ook gevoeld, wanneer het lichaam zuiver wordt. Daarom moet men niet in paniek raken, wanneer hij deze sensatie niet voelt. Ga dus gewoon door met jouw meditatie en succes is gegarandeerd.

Er zijn zeven *hoofdchakra's* in het menselijk lichaam. Deze *chakra's* bestaan uit het subtiële zenuwstelsel en de subtiële kanalen (*sukshma nadi's*), die in het astrale lichaam de *prana* vervoeren. Dit subtiële zenuwstelsel bezit bovenzintuiglijke krachten, welke in een slapende toestand verblijven. Deze slapende krachten worden gewekt door de beoefening van *yoga*.

De eerste *chakra*, gelegen aan de basis van de wervelkolom, staat bekend als de *Muladhara chakra* (wortelchakra). Deze *chakra* bevindt zich bij de anus net boven de scherpe rand van het ruggenmerg. Wanneer de *apana-vayu* naar boven stijgt in de *Muladhara chakra*, dan is er geen specifieke sensatie, alleen de *prana-vayu* wordt gevoeld. De spirituele zoeker voelt zich aangetrokken tot zijn beoefening. Na een paar dagen regelmatig oefenen wordt de *Muladhara chakra* geopend. Elke *chakra* heeft de vorm van een lotusbloem. Deze lotus blijft gesloten als een knop in een slapende toestand. Als deze knop tot een bloem bloeit, nemen gesloten bloembladen de vorm aan van een opgevouwen bloem. Het wordt '*het openen van een chakra*' genoemd. Er zijn vier bloembladen in de lotus van deze *chakra*. Dit alles bestaat in een subtiële vorm.

Soms is deze bloem zichtbaar en voor anderen is het dan weer niet zichtbaar. **God Ganesha** is de godheid van deze *chakra*.

Indien de beoefening van meditatie vordert, begint de *prana-vayu* naar boven te stijgen. Slechts twee vingers boven de *Muladhara chakra* bevindt zich de ***Svadhithana chakra*** (*sacraal* of *heiligbeenchakra*, het tweede subtiële energie-centrum) in het ruggenmerg. Het is net achter de geslachtsorganen in de wervelkolom. De geslachtsorganen worden beïnvloed door deze *chakra*. Als de *prana-vayu* naar de *Svadhithana-chakra* stijgt, lijkt het alsof een luchtbel met steun van de ruggengraat omhoogkomt. Bovendien kan er een gevoel zijn van lichte tinteling, hitte en zoete pijn. Wanneer de *prana* bij de *Svadhithana-chakra* komt, blijft het daar een paar dagen in deze *chakra*. Zodra deze *chakra* zich ontvouwt, komt de lotus van deze *chakra* tot bloei. Er zijn zes bloembladen in de lotus van deze *chakra*. Alle bloembladen worden uitgevouwen. Dan probeert de *prana-vayu* omhoog te gaan. De godheid van deze *chakra* is **God Brahma**.

Wanneer de *Svadhithana chakra* is opengegaan, stijgt de *prana* via het ruggenmerg omhoog. Slechts vier vingers boven de *Svadhithana chakra* is de ***Nabhi chakra*** (*navelchakra*). De *navelchakra* bevindt zich achter het navelgebied. Het gebied rond de navel wordt beïnvloed door dit *chakra*. Deze *chakra* wordt ook wel de ***Manipura chakra*** (*zonnevlechtchakra*) genoemd. Als de *prana* in de *navelchakra* komt, beginnen de spirituele zoekers tijdens hun meditatie visioenen te krijgen. Er bestaat een subtiel spijsverteringsvuur (***jatharagni***) in de navel. Dit spijsverteringsvuur wordt feller met de beoefening van meditatie. Het lichaam blijft warm door dit spijsverteringsvuur en dit spijsverteringsvuur vervult zelf de functie van het verteren van voedsel. De *navelchakra* heeft een lotus van tien bloembladen. Soms is in het visioen God *Vishnu* in de *navelchakra* zichtbaar, omdat de godheid van deze *chakra* **God Vishnu** is. Af en toe ziet de spirituele zoeker tijdens de meditatie dat hij in de duisternis verder gaat. Op een grote afstand verderop brandt er een vuur. De vlammen van het vuur raken de hemel. De spirituele zoeker zou niet bang moeten zijn om deze vlammen te zien, want het is zijn eigen spijsverteringsvuur, dat voor hem zichtbaar is. Soms kan het visioen zijn: ‘Ik ga

verder in de duisternis.’ Dergelijke soorten visioenen kunnen voorkomen. Wanneer deze *chakra* zich ontvouwt, nemen alle tien bloembladen van deze lotus de vorm aan van een bloem, die tot bloei komt. Vervolgens begint de *prana-vayu* naar het hart te stijgen.

Wanneer de *prana-vayu* naar de **Hridaya chakra** (*hartchakra*, het vierde subtiële energiecentrum) komt, voelt de spirituele zoeker zich zeer verheugd. Er is een lotus van twaalf bloemblaadjes in deze *chakra* en **God Rudra** is de godheid ervan. De reden voor de vreugde in deze *chakra* is dat de spirituele zoeker hier veel ervaringen krijgt. Deze visioenen zijn zo aantrekkelijk dat hij denkt: ‘Hoe snel kan ik weer gaan zitten mediteren en deze visioenen krijgen’. Hij kan tal van visioenen in deze *chakra* krijgen. Hij begint verrukt te raken van geluk, omdat hij het visioen van zijn godheid (*Ishta*) krijgt. Sommige spirituele zoekers krijgen zoveel visioenen dat al hun tijd van meditatie opgaat in deze visioenen. Anderen krijgen minder visioenen. Ik heb ervaren dat sommigen geen visioenen krijgen, maar hun geest blijft gelukkig. Als een spirituele zoeker geen visioenen krijgt, moet hij zich niet bedroefd voelen. Visioenen krijgen betekent niet dat alleen degenen, die visioenen krijgen, in meditatie geraken. Degenen die geen visioenen krijgen, geraken ook in meditatie. Maar als er enige twijfel in je hoofd is, moet je informatie inwinnen bij jouw *guru* of moet je je twijfels laten oplossen door een *yogi* of een competente spirituele zoeker. De visioenen zijn als volgt: ‘De lucht is helder, er is een licht dat zich rondom verspreidt als een helder maanlicht, je dwaalt rond in hetzelfde licht, er is een groen bos en er zijn besneeuwde bergen, je dwaalt rond in de heuvels, er zijn hoge bomen op de bergen en de wind waait erg hard, er is een schoon en prachtige vijver, lotussen bloeien in die vijver, er is overal groen, waarin een voetpad is en je beweegt je op dat voetpad, het getjilp van prachtige vogels is te horen, een pauze is aan het dansen.’ Er zullen ook visioenen zijn van jouw godheid en vele andere soorten mooie visioenen. Op deze plek krijg je ook het visioen van jouw *guru*.

Het is ook niet goed om veel visioenen te hebben, want al deze visioenen zijn het spel van de omhoogkomende levenslang opgeslagen indrukken (*vritti's*). Er is een enorme ruimte in het hart. Er is daar veel subtiële lucht (*prana-vayu*). De mentale golven

verrijzen op deze plek en door deze mentale golven zijn visioenen zichtbaar. Het heldere licht, dat hier zichtbaar is als maanlicht, is te danken aan het licht van de *sattvische* mentale golf. Op dezelfde plaats manifesteert de **Nada** (een specifiek weergalmend geluid) zich, dat alleen door sommigen wordt gehoord. De spirituele zoeker voelt lange tijd vreugde in deze *chakra*. Wanneer de *prana* echter vanuit deze *chakra* begint op te stijgen, eindigen de visioenen. De eerdere vreugde van de spirituele zoeker verdwijnt. De *prana* begint omhoog te stijgen vanuit de *hartchakra*. Boven het hart bevindt zich de *Kantha chakra*.

De **Kantha chakra** bevindt zich achterin in de keel. Daarom wordt dit *chakra* ook wel de ‘**keelchakra**’ genoemd. Er is een lotus van zestien bloemblaadjes in deze *chakra*. Hier is de plaats van de individuele ziel (*jiva*). Deze *chakra* wordt ook wel de **Vishuddha chakra** genoemd. Alle vreugde of verrukking, die voorheen door de spirituele zoeker werd gevoeld, is hier afwezig, omdat er in de *keelchakra* helemaal geen visioenen zijn. Extreme duisternis is hier zichtbaar. De *prana* heeft met de steun van de wervelkolom deze plek gemakkelijk bereikt. De *prana* heeft niet veel tijd nodig om de *keelchakra* te bereiken, maar kan de weg omhoog echter niet vinden, omdat de weg verderop in de *keelchakra* geblokkeerd blijft. Daarom vindt de *prana* geen weg om verder te gaan. Het probeert omhoog te stijgen, maar het blijft stilstaan vanwege de afsluiting van het pad dat verderop ligt. Daarom buigt de nek van de spirituele zoeker naar achteren als gevolg van de druk van de *prana*. Als zijn beoefening intens is, begint zijn hoofd naar achteren te hangen naar zijn rug toe. Deze handeling of beweging (*kriya*) geeft hem veel problemen. Bovendien begint hij ontmoedigd te raken, omdat zijn nek pijn begint te doen door het naar achteren buigen. De *prana* komt ook tot stilstand in de keel en de spirituele zoeker krijgt geen visioen. Hij vraagt zich af: ‘Waar ben ik in terecht gekomen?’ Hij heeft geen idee. Het is een cruciale test voor hem. Degenen die goede spirituele zoekers zijn, blijven gedisciplineerd, ijverig en intens oefenen om hun doel te bereiken. Zij, die niet zo enthousiast zijn, raken gefrustreerd, want ze moeten jarenlang hun oefeningen doen, gericht op de *keelchakra*. Vanwege de frustratie stoppen sommigen dan hier met het beoefenen van hun spiritualiteit. In feite is deze plek zodanig dat geen enkele spirituele

zoeker hier snel succes krijgt. Als zijn beoefening goed gaat, buigt zijn nek naar achteren. Tegelijkertijd maakt de stem het geluid ‘*Om ... Om ... Om (Aum)*’. Dit geluid, wat uit de keel komt, klinkt als het luid zoemen van een hommel.

De spirituele zoeker moet de voorschriften naleven en zich strikt beheersen om deze fase te doorlopen. Hij moet speciale aandacht besteden aan het puur *sattvisch* dieet en *pranayama* (speciale ademhalingsoefeningen). Hij dient zich strikt te houden aan de spirituele beoefening. Alleen dan wordt na lange tijd een klein beetje succes behaald. Vlakbij deze *chakra* is er een knoop in de subtiele kanalen. Deze knoop blokkeert het pad van de *prana*.

Wanneer de subtiele kanalen met rigoureuze oefeningen gezuiverd worden, ontvouwt deze knoop zich langzaam en geleidelijk. Als de subtiele kanalen wat opengaan bij het ontvouwen van de knoop, wordt er een klein stukje pad vrijgemaakt. Hier is de verblijfplaats van de individuele ziel (*jiva*), *Maya* (illusoire kracht van God) en spirituele onwetendheid (*avidya*). Daarom kan de spirituele zoeker niet verder gaan. Soms krijgt hij visioenen in de *keelchakra*. In zijn meditatie kan hij het volgende visioen krijgen: ‘Ik ga heel snel een tunnel binnen. Er is een geel licht in de tunnel. Deze tunnel lijkt niet te eindigen.’ Daarna eindigt de ervaring. Soms ziet hij: ‘Ik ga snel de tunnel in en de tunnel is verderop afgesloten.’ Hij staat stil op dezelfde plek en de ervaring eindigt. Deze tunnel is eigenlijk bekend als **de hommelgrot** (*Bhramara Gupha*). Deze scène hoort bij de *keelchakra*. De plaats, waar de tunnel wordt gezien als gesloten, is te wijten aan de gesloten knoop in de keel. Zolang de knoop de weg niet baant, die voor hem ligt, en zich niet opent, zal de *prana* daar geblokkeerd blijven.

Hier worden *siddhi*’s (bovennatuurlijke krachten) verkregen zoals ***Dura-darshana*** (helderziendheid) en ***Dura-shravana*** (helderhorendheid). De spirituele zoeker kan met behulp van deze *siddhi*’s taferelen van verre oorden zien en kan zelfs het geluid van die plaats horen. Er is geen beperking qua afstand. Hij kan elk tafereel van waar dan ook op aarde bekijken en naar het geluid luisteren. Geheime gesprekken van elke persoon kan hij horen. Deze *siddhi*’s hebben geen tijd nodig om te werken. Ze beginnen binnen een

oogwenk te werken. Het lijkt alsof we thuis televisie zitten te kijken.

Deze *siddhi's* worden op een bepaald moment door de meeste spirituele zoekers verkregen. Er is echter een verschil in hun werkvermogen. Ze functioneren afhankelijk van de beoefening van de spirituele zoeker. Wanneer de beoefening erg intens is, werken ze erg snel. Als de beoefening langzaam is, werken ze minder. Hij zou zich geen zorgen moeten maken over deze *siddhi's*. Ze zijn eigenlijk hindernissen op het pad van *yoga*. Indien hij toegeeft aan deze *siddhi's*, zal zijn *yoga* op deze plek stoppen. Ze werken niet voor altijd. Ze functioneren altijd afhankelijk van de spirituele kracht die hij bezit. Indien de spirituele kracht afneemt of verdwijnt, stoppen de *siddhi's* met werken. Dan krijgt de beoefenaar spijt. Daarnaast wordt ***Vacha-siddhi*** (een kracht waardoor alles, wat er gezegd wordt, uitkomt) ook verkregen in de *keelchakra*. Deze *siddhi* functioneert afhankelijk van de zuiverheid en de innerlijke kracht van de spirituele zoeker.

Zuiverheid is hiervoor erg belangrijk. Als de spirituele zoeker deze *siddhi* verkrijgt, moet hij de gewoonte aanleren om te zwijgen. Hij moet niet nutteloos praten. Deze *siddhi* werkt niet bij elke spirituele zoeker even goed, maar is afhankelijk van de intensiteit van zijn spirituele beoefening. In deze fase kan hij contact leggen met een ontevreden individuele ziel (*jivatma*), naar gelang zijn vermogen. Hij kan met ze praten. Hij kan informatie krijgen over die ziel. Als zijn spirituele beoefening intens is, kan hij die ontevreden ziel tevredenstellen. Als hij dat wil, kan hij die ziel ook bevrijden. Maar al deze *siddhi's* zijn bedoeld om zijn beoefening van *yoga* te belemmeren. Blijf dus altijd bij zulke *siddhi's* ver vandaan. Meestal ontwaakt de ***Kundalini*** op deze plek. De *guru* of de spirituele gids kan deze *Kundalini* omhoogheffen (*urdhva* maken). Wanneer de *Kundalini* ontwaakt is, begint de hoeveelheid *sattvaguna* (zuiverheid) toe te nemen en begint de beoefening intens te worden. Zodra het ontwaakt, begint de moraliteit van de spirituele zoeker te groeien. En het enthousiasme voor het beoefenen van meditatie begint ook erg toe te nemen. Echter, als gevolg van het naar achteren buigen van de nek tijdens de meditatie, lijdt hij pijn. Ondanks de pijn is er bij hem een sterke drang naar spirituele beoefening aanwezig. Hij blijft bereid deze pijn te verdragen. Soms valt hij tijdens de

meditatie naar achteren. Het gebeurt alleen als zijn beoefening erg intens is. Men ziet echter ook bij enkele spirituele zoekers, dat de nek niet veel naar achteren buigt, maar een klein beetje. Zulke spirituele zoekers moeten niet denken dat hun beoefening niet gaande is. Men ziet dat de aard van dergelijke spirituele zoekers goed is.

Op deze plek kunnen enkele externe fysieke activiteiten zich voordoen. Sommige spirituele zoekers worden geconfronteerd met zoveel ongewenste lichamelijke bewegingen (*kriya's*), terwijl anderen geen ongewenste uiterlijke bewegingen krijgen. De oorzaak van deze bewegingen is de *prana-vayu*. De subtiele kanalen in het lichaam raken geblokkeerd door onzuiverheden. De *prana* wordt belemmerd in deze subtiele kanalen. Wanneer de druk van de *prana* deze subtiele kanalen tijdens de meditatie beïnvloedt, begint er bij de spirituele zoeker ongewenste externe lichamelijke activiteiten op te treden. Hij kan deze bewegingen tijdens de meditatie niet stoppen. Hij blijft deze externe activiteiten van het lichaam langzaam en geleidelijk voelen. Deze bewegingen (*kriya's*) zijn eigenlijk belemmeringen in de spirituele beoefening. De geest wordt wispelturig op het moment van deze bewegingen. De spirituele zoeker probeert zijn geest te stabiliseren. Om deze bewegingen te stoppen, zou hij steeds meer *pranayama* moeten beoefenen en zuiverheid moeten behouden. Het subtiele kanaal wordt gezuiverd door veel *pranayama* te beoefenen. Wanneer het subtiele kanaal zuiver wordt, verdwijnt de obstructie van de *prana*. Maar als de bewegingen niet vanzelf stoppen, laat dan die bewegingen stoppen door je *guru* of de gids, zodat je onbeweeglijk kunt zitten. Het is de plicht van de *guru* of de gids om dergelijke bewegingen van zijn volgelingen volledig te stoppen door *shaktipata* (overdracht van spirituele energie) toe te passen, zodat ze verder kunnen gaan op het pad van *yoga*.

Mudra's (handgebaar of symbolische handposities) komen ook voor bij spirituele zoekers. Er is een verschil tussen *kriya's* en *mudra's*. Overigens worden *mudra's* ook veroorzaakt door de beweging van de *prana*. *Mudra's* zijn niet slecht voor de spirituele zoeker, ze laten eerder zijn bekwaamheid zien. *Mudra's* veroorzaken in de praktijk geen hinder. De spirituele zoeker kan tijdens de periode van de meditatie met veel *mudra's* te

maken krijgen. Elke *mudra* heeft een of andere betekenis.

Zodra de knoop in de keel zich begint te ontvouwen, dan gaat het pad naar boven toe een beetje open. Een kleine hoeveelheid van de *prana*, die in de *keelchakra* geblokkeerd is, bereikt het voorhoofd. De *prana*, die in de *keelchakra* geblokkeerd is, stijgt niet helemaal omhoog, omdat de knoop zich niet volledig heeft ontvouwd, waardoor de *prana* geblokkeerd blijft. Wanneer de *prana* een beetje omhoogstijgt, beginnen de visioenen weer te komen. De visioenen van deze plek zijn van een hogere klasse dan voorheen. Als de *Kundalini* omhoogstijgt, wordt in zo'n situatie de *keelchakra* snel geopend. Na het opstijgen van de *Kundalini* duurt het toch 2-3 jaar, voordat de *keelchakra* zich volledig ontvouwt. De tijd voor de volledige ontvouwing van de *keelchakra* is niet zeker, het hangt af van de beoefening van de spirituele zoeker zelf. De *Kundalini* helpt bij het openen van deze knoop. Op het moment dat de knoop zich ontvouwt, begint de nek erge pijn te doen. Na het openen van de knoop voelt de spirituele zoeker helemaal geen pijn. De *prana* stijgt volledig omhoog na het openen van de knoop. De opening van de *keelchakra* is de grootste prestatie in de beoefening, want het is een stadium waarin hij zijn geduld kan verliezen. Hij denkt dan: 'Er zijn vele jaren voorbijgegaan, maar ik weet niet wanneer de *keelchakra* zich zal openen.' Daarentegen bereikt de oprechte spirituele zoeker succes door zijn voortdurende inspanningen. Als hij in zijn vorige leven meditatie had beoefend, krijgt hij snel succes. De beoefening van *yoga* in het vorige leven is nuttig in het huidige leven. Degene, die zijn *keelchakra* geopend heeft door *yoga* te beoefenen, zal zeker een volgende geboorte als mens krijgen.

Nu zijn *keelchakra* geopend is, moet hij niet overwegen om te stoppen met oefenen, ook al is het zeker dat zijn volgende geboorte die van een mens zal zijn. Hij moet continu blijven oefenen. Het betekent ook niet dat degenen die geen *yoga* beoefenen, in hun volgende leven niet als mens zullen worden geboren. De *karma's* van zulke mensen bepalen in welke soort wezens ze geboren zullen worden. Het astrale fijnstoffelijke lichaam van de mens draagt de gevolgen van zijn daden, waardoor hij geboren wordt in de verschillende soorten wezens, overeenkomstig de *karma's* door hem verricht. Echter,

degene bij wie de *Kundalini* de *keelchakra* is gepasseerd, wordt snel na enige tijd als mens geboren, in plaats van in een andere soort geboren te worden. En het is ook zeker dat hij in zijn volgend leven meditatie zal beoefenen. Het is echter niet zeker op welke leeftijd hij met *yoga* zal beginnen. Het zal afhangen van zijn *karma*'s. Zo'n spirituele zoeker zal beginnen te oefenen, zelfs als de omstandigheden ongunstig zijn. Dan zullen de omstandigheden automatisch gunstig worden voor zijn *yoga* beoefening.

Nu is de volgende *chakra* de **Agya chakra** (*voorhoofdchakra* of derde oog *chakra*). Deze *chakra* bevindt zich ter hoogte van het voorhoofd (*bhrikuti*) tussen de wenkbrauwen. Het is een lotus van twee bloembladen. De godheid van deze *chakra* is **God Shiva** en het is ook de plaats van de **guru**. Vanuit de *keelchakra* splitst de *prana-vayu* zich in twee delen. Het ene deel gaat naar het voorhoofd en het andere gaat omhoog naar de **subtiële** vorm van de **kleine hersenen** (*Laghu-mastishka*) boven de nek, aan de achterkant van het hoofd. Het pad van de subtiële kleine hersenen wordt het westelijke pad genoemd. De route, waarlangs de *prana-vayu* rechtstreeks vanuit de *keelchakra* naar de *Agya chakra* komt, wordt het oostelijke pad genoemd. Laat mij eerst wat schrijven over het oostelijke pad. Als de *prana* van de spirituele zoeker naar het voorhoofd komt, voelt hij dat het voorhoofd gevuld wordt met veel *prana-vayu*. Er is ook een kriebel en jeuk op het voorhoofd. Deze plaats ziet er erg aantrekkelijk uit in zijn meditatie. Hij voelt dat hij de top heeft bereikt. Een breed groen veld is zichtbaar voor hem, waar hij ook naar kijkt. Als de godheid (*Ishta*) van hem God *Shankara* is, zal hij hier zeker Zijn visioen krijgen. De *Shiva-lingam* is hier ook zichtbaar voor hem.

Als de oefening van de spirituele zoeker op de *Agya chakra* gericht is, begint hij hoofdpijn te krijgen. De reden voor de hoofdpijn is dat het hoofd gevuld raakt met het subtiële lucht (*vayu*) en dat de druk van de *prana-vayu* toeneemt in de subtiële kanalen van het hoofd. De subtiële kanalen blijven gesloten vanwege onzuiverheid. De *prana-vayu* oefent druk uit op die plek, waardoor hij pijn voelt. Na de meditatie kan de *prana-vayu* niet helemaal van boven naar beneden komen. Door de stilstand van *vayu* wordt er een zwaarte in het hoofd gevoeld of kan er hoofdpijn zijn. In deze toestand zou hij steeds

meer *pranayama* moeten beoefenen, zodat de subtiële kanalen gezuiverd worden. De hoofdpijn zal minder worden door de zuivering van de subtiële kanalen of het zal stoppen. Als de beoefening intens is, kan hij moeite hebben met de ontlasting, omdat de warmte in het lichaam sterk toeneemt. Om dit te voorkomen moet hij 's ochtends steeds meer water drinken. Het zal de stoelgang wat makkelijker maken.

Tot op dit punt heeft de spirituele zoeker niet veel kennis over zijn spirituele beoefening die hij gedaan heeft. Wanneer de *Kundalini* echter bij de *Agnya chakra* komt, probeert hij het volgende te weten te komen: “Wie ben ik, waar kom ik vandaan, waar zal ik nu heen gaan?” Hij begint kennis te krijgen over de *Prakriti* (de natuur, de schepping). Op dat moment begint hij de realiteit van deze materiële wereld te beseffen. Hij begint te begrijpen wat deze materiële wereld is en maakt een begin ervan af te komen. Als hij iets wil onderzoeken, krijgt hij veel informatie over dat object. Hij kan de subtiële objecten heel goed begrijpen. De incidenten uit het verleden en de toekomst beginnen voor hem duidelijk zichtbaar te worden. Het krachtsvermogen van de spirituele zoeker neemt heel veel toe. Wat hij ook wil doen, hij krijgt gemakkelijk succes in dat werk. Dan beseft hij wat de betekenis van *yoga* is. Hij realiseert zich dat het niet fout was om spirituele beoefening te doen. Op dat moment erkent hij ook het belang van zijn *guru* dat wat zijn *guru* hem gegeven heeft en wat zijn *guru* van hem gemaakt heeft. Op dat moment begint hij zichzelf te beschouwen als iemand, die zijn *guru* heel veel dank verschuldigd is. Als de *guru* ons niet had geleid, dan waren we nog in deze materiële wereld aan het rondzwerven.

Nu neemt de wilskracht van de spirituele zoeker enorm toe. Hij begint onbevreesd te leven. Zelfs de dood kan hem niet meer bang maken. Zijn ideeën beginnen te veranderen. Een gevoel van liefde en naastenliefde ontwaakt in hem. Hij begint van elk levend wezen en van materiële dingen te houden. Hij begint te begrijpen dat de hele wereld goddelijk is. Luiheid verdwijnt uit hem. Hij voelt alleen maar veel vitaliteit in zijn hele lichaam. De duur van het zitten in meditatie neemt veel toe. Hij blijft anderhalf tot drieënhalf uur comfortabel achter elkaar zitten. Hij wordt zich er niet van bewust hoeveel tijd er

verstreken is, omdat hij *Savikalpa Samadhi* (een diepe meditatie) heeft bereikt. Het lichaam van de spirituele zoeker wordt mager en mager. De kracht in het lichaam is echter niet verminderd, omdat de *Kundalini* ervoor zorgt dat de kracht van het lichaam op peil blijft. In het midden van het voorhoofd zit een subtiele knoop. De *prana* begint in deze knoop belemmerd te raken. Zolang deze knoop niet opengaat, blijft het voorhoofd tot dan pijn doen. Om de *Agya chakra* te openen, moet zoveel mogelijk de *mantra* worden gereciteerd. De *mantra* moet niet alleen mentaal worden gereciteerd, maar de stem moet hoorbaar zijn. Het is essentieel dat de methode voor het reciteren van de *mantra* correct is. Het reciteren van de *mantra* is op zichzelf al *yoga*. De kracht van de *mantra* is enorm. Hoe meer de *mantra* tijdens de oefenperiode gereciteerd wordt, des te meer het nuttig zal zijn.

Nu stijgt de *prana-vayu*, die uit de *keelchakra* is gekomen, omhoog naar de subtiele kleine hersenen (*Laghu-mastishka*) in het achterhoofd. De subtiele kleine hersenen is samengesteld uit subtiel flexibel vlees. Wanneer de beoefening van de spirituele zoeker zuiver wordt, wordt de subtiele kleine hersenen duidelijk zichtbaar voor hem. Er is daar geen opening. Er is echter **een westelijke route**, die van binnenuit de subtiele kleine hersenen loopt. De *prana* stopt, nadat hij in de subtiele kleine hersenen is gekomen. Tegelijkertijd vinden het keelslot of de kinblokkering (*jalandhara bandha*), het buikslot (*uddiyana bandha*) en de wortelblokkering bij de anus (*mula bandha*) automatisch plaats. Ik zal later over deze drie lichaamsloten (*bandha*'s) schrijven. Na het openen van de *keelchakra* gaat de *prana* omhoog, maar de *Kundalini* gaat niet onmiddellijk omhoog. De *Kundalini* gaat langzaam en geleidelijk aan opstijgen. De *prana* rijst omhoog uit een smal keelgat, maar de *Kundalini* maakt het breder door het keer op keer met zijn mond te duwen en verbrandt het subtiele vlees van die plek. Na het bereiken van de plek boven de keel gaat het pad recht omhoog. Dit rechte pad bereikt de poort van de *Brahmarandhra* (de poort naar het *Brahman*) rechtstreeks. Alleen de *Kundalini* gaat op dit pad. Deze route wordt **het directe pad** genoemd. Er is een route met een hoek van 90 graden recht boven de *keelchakra*. De *Kundalini* stijgt echter omhoog en keert terug via respectievelijk de oostelijke en westelijke paden. De *Kundalini* gaat dus keer op keer achtereenvolgens

via deze drie paden. Het oostelijke pad wordt geopend naar het wenkbrauwgebied, maar de westelijke route blijft volledig gesloten. Nu begint de *Kundalini* **het westelijke pad** te openen. Het creëert een route vanuit de subtiele kleine hersenen door deze keer op keer op het westelijke pad te duwen. De spirituele zoeker voelt een lichte pijn, als de *Kundalini* een route maakt vanuit de subtiele kleine hersenen. Hij heeft het gevoel dat er zoiets als een hete kleine naald in de subtiele kleine hersenen steekt.

Na een paar dagen voltooit de *Kundalini* haar weg door de subtiele kleine hersenen. Zij verbrandt het subtiele element aarde van de subtiele kleine hersenen en vult het met bewustzijn. **Het westelijke pad** loopt in een cirkel omhoog via de subtiele kleine hersenen en gaat omhoog tot aan de deur van de *Brahmarandhra*. De *Kundalini* reist ook via dezelfde route omhoog naar de deur van de *Brahmarandhra* en na het volledig openen van **het rechte pad** komt de *Kundalini* daarna via het rechte pad bij de deur van de *Brahmarandhra*. Vervolgens komt de *Kundalini* via **het oostelijke pad** bij de *Agya-chakra*. Wanneer de *Kundalini* de *Agya chakra* nadert, beginnen de ogen te irriteren. Deze irritatie is te wijten aan de hitte van de *Kundalini*. De *Kundalini* opent de subtiele knoop in deze *chakra* door deze hard open te scheuren.

Het derde oog bevindt zich op deze plaats, achter de *Agya chakra*. Het wordt ook wel de ‘**Divya-drishti**’ (het goddelijke zicht) genoemd en wordt dus geopend. Indien na enige tijd de *Agya chakra* geopend wordt, gaat de daar geblokkeerde *prana* verder naar de deur van de *Brahmarandhra*. Laat mij je vertellen dat alle drie routes (het oostelijk pad, het rechtdoorgaande pad en het westelijk pad) bijna tegelijk opengaan. De *Kundalini* maakt de drie routes altijd achter elkaar tegelijk open. Het westelijke pad gaat iets later open. Nu versmelt de *prana-vayu*, die in twee delen verdeeld is, tot één sectie bij de deur van de *Brahmarandhra*. De helft van de *prana-vayu* komt bij de deur van de *Brahmarandhra* via het westelijke pad (vanaf de achterkant van het hoofd) en de andere helft komt via het oostelijke pad naar de *Brahmarandhra*. Als men de oostelijke en de westelijke paden nauwkeurig bekijkt, dan lijkt het erop dat deze routes de vorm van een brug hebben. Het lijkt alsof twee vrienden elkaar in het midden ontmoeten door van beide kanten naar

binnen te bewegen. De plaats waar ze elkaar ontmoeten, is de deur van de *Brahmarandhra*. Nu bereikt de *Kundalini* deze deur via het rechte pad.

Wanneer de *Agnya chakra* op het punt staat open te gaan, is er druk op de ogen van de spirituele zoeker. Als de *Kundalini* via het oostelijke pad de ogen nadert, neemt een doordringende hitte in de ogen toe. Er is een intense irritatie in de ogen. Het lijkt alsof de oogleden branden. Op dat moment wordt alleen een branderig gevoel in de ogen gevoeld. Het subtiel zicht van de ogen begint erg scherp te worden. De ooghoeken gaan wijder open staan, omdat de zijkanten van de ogen breder worden. Op het moment dat de ogen geopend worden, beginnen ze een verblindend effect te krijgen. Zo'n spirituele zoeker mag geen direct oogcontact hebben met iemand anders. Als hij op dat moment diep oogcontact heeft met iemand, kan hij alles over die persoon te weten komen, zoals wat de aard van die persoon is of wat diegene denkt. Indien hij dat wil, kan hij iedereen zijn wil opleggen door naar hem te kijken. Dit zal alleen mogelijk zijn door degenen, van wie de *Kundalini* van nature fel is.

Het derde oog, welke alleen geopend kan worden door een *yogi* of een toegewijde, bevindt zich iets boven de plek tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) in het voorhoofd. Dit oog is groter dan de fysieke ogen. Het is zichtbaar in een verticale vorm op het voorhoofd, maar kan echter ook in een horizontale vorm zichtbaar zijn tijdens een visioen. Het lijkt erg te glinsteren. Wanneer dit oog geopend is, heeft de spirituele zoeker het gevoel alsof er een verticaal of horizontaal oog aanwezig is dat langzaam opengaat. Een immens licht komt van binnenuit tevoorschijn. Dit licht is buitengewoon helder en scherp. Het derde oog (*Divya-drishti*) wordt geactiveerd bij het openen van dit oog. De helderziendheid (*Dura-drishti*) wordt ook verkregen samen met openen van het derde oog. Met deze *Divya-drishti* en *Dura-drishti* kan hij niet alleen subtielere objecten duidelijk waarnemen, maar ook andere astrale werelden (*loka's*) zien.

Het uiterlijk van *Saguna-Brahman* (het *Brahman* met attributen) of *Ishvara* kan alleen met dit derde oog worden waargenomen. Als dit oog actief wordt, begint de spirituele zoeker de hoogste kwaliteit visioenen te krijgen. Hij wordt in staat gesteld de scène van

de astrale wereld (*loka*), waar hij tijdens zijn meditatie naartoe reist, heel goed te zien of te begrijpen. Het derde oog kan hij ook voor zijn eigen doeleinden gebruiken om iets ver weg te zien. Hij kan gemakkelijk niet alleen naar zijn verleden en toekomst kijken, maar ook dat van anderen. Op basis van zijn bekwaamheid kan hij met groot gemak contact leggen met heiligen, zieners en kluizenaars uit het verre verleden en ze om spirituele begeleiding vragen. Hoe dan ook ontvangt hij van tijd tot tijd zonder enig verlangen het visioen en de begeleiding van de heiligen. Ook kan hij met dit derde oog zijn vorige leven bekijken. Niet alleen één, maar verscheidene vorige levens kan hij zien, afhankelijk van zijn vaardigheid.

Als ik het over mezelf heb, heb ik veel van mijn vorige levens gezien. Ik heb enkele van mijn laatste levens uiteengezet in mijn visioenen. Je kunt meer te weten komen over mijn vorige levens door over mijn visioenen te lezen in mijn boek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’ (*‘Yoga Kaise Karen’*). De spirituele zoeker kan ook zijn volgende leven zien en zelfs de voorvallen tijdens dat leven. Hij kan ook over anderen informatie krijgen. Het zou niet moeilijk zijn om naar het vorige leven van welke persoon dan ook te kijken. Nu kan iedereen de vraag stellen: “Hoe kan men het vorige leven van iemand dan zien?”

Laat mij het in het kort uitleggen: Welke *karma*’s de mens ook maakt (goed of slecht), hun *karma indrukken* (het totaal aan *karma*’s) blijven zich opstapelen in zijn onderbewustzijn in de vorm van mentale indrukken. De *karma* indrukken van verschillende levens hebben zich verzameld in zijn onderbewustzijn. Deze *karma* indrukken kunnen worden gezien met behulp van het derde oog, welke duidelijk het *karma* toont dat door hem is verricht. Je kunt het onderbewustzijn (*chitta*) misschien zien als een videocamera. Wat een persoon ook doet of ziet, zijn afbeelding wordt opgeslagen in het onderbewustzijn. Deze worden mentale indrukken (*samskara*’s) genoemd. Een mens leidt zijn huidige leven als gevolg van deze mentale indrukken.

Het vermogen van het derde oog (*Divya-drishti*) van de spirituele zoeker hangt af van zijn spirituele beoefening. De spirituele zoekers kunnen niet allemaal evenveel waarnemen. Indien de beoefening intens, puur en volledig *sattvisch* is, wordt het derde

oog geopend na het openen van de *keelchakra* zelf. Het derde oog van sommige spirituele zoekers wordt geopend na het openen van het *Agya chakra*. Als het derde oog opengaat, is het nog onvoldoende werkzaam. Wanneer de *Kundalini* het derde oog of het voorhoofd (*bhrikuti*) bereikt, wordt dit oog op dat moment erg krachtig. De *Kundalini* laat dit oog glinsteren door zijn pracht. Op dat moment wordt het functionerende vermogen van het derde oog aanzienlijk verbeterd. Het reciteren van de *mantra* ‘*Om (Aum)*’ is erg nuttig bij het openen van het derde oog. Daarom moet de spirituele zoeker de *mantra* zoveel mogelijk reciteren. Ik zou willen zeggen dat de maximale vreugde in *yoga* bereikt wordt, wanneer het derde oog geopend wordt. Op dat moment krijgt de spirituele zoeker visioenen van zeer superieure kwaliteit en lijkt hij te denken: “Ik ben zo machtig.” Toch moet hij nog een lange weg afleggen. Hij bereikt in deze toestand *samadhi* (een diepe meditatietoestand). Deze *samadhi* wordt ***Savikalpa Samadhi*** genoemd. Ik zal hier later verder op ingaan. Nu nadert de *Kundalini* door de beoefening van de spirituele zoeker de ***Brahmarandhra***.

Wanneer de *Kundalini* via een rechte route omhoogklimt, wordt deze route ook geopend. Na het openen van de rechte route druppelt een speciaal soort echte vloeistof vanuit de *Brahmarandhra* oftewel het bovenste deel van de keel en gaat rechtstreeks naar de maag. Dan begint het spijsverteringsvuur (*jatharagni*) te kalmeren. Op dat moment neemt de spirituele zoeker minder voedsel tot zich, in plaats van te veel te eten. Zijn honger neemt ook af. Als de druppels van die vloeistof van bovenaf op de keel vallen, geniet hij erg van zijn smaak. De vloeistof is dik en kleurloos. De smaak is zo zoet als honing. Het lijkt alsof er honing in de keel is gestopt. De zoetheid van honing houdt na enige tijd op, want de zoetheid van die vloeistof houdt niet de hele dag aan. Op dat moment lijkt het erop dat men wat pittige dingen moet eten. Echter, de zoetheid verdwijnt niet, zelfs niet na het eten van wat pittige dingen. Deze vloeistof druppelt niet continu. Slechts één of twee druppels vallen tegelijk, waar hij erg van geniet. In het taalgebruik van *yoga* wordt het “**nectardruppels**” genoemd. Deze druppels vallen weer na een tussenpoos van een paar dagen.

Wanneer de spirituele zoeker in deze toestand voor meditatie zit, drukt zijn hoofd tijdens de meditatie naar beneden. Het veroorzaakt druk op de nek en het onderste deel van de nek drukt naar boven. Dus de druk van het hoofd en het lichaam valt van beide kanten op de nek, waardoor de nek volledig krimpt. De reden hiervoor is dat de *vayu* (subtiële lucht) van het hoofd naar beneden komt en de *vayu* van het lichaam omhooggaat naar het hoofd. Soms wordt deze druk in het lichaam zo hoog dat er een lichte trilling in het hoofd ontstaat. Tegelijkertijd treedt het buikslot (*uddiyana bandha*) op en dan probeert de *Kundalini* omhoog te stijgen. Op dat moment is de ademhaling diep en stopt het. De inwendige en uitwendige *kumbhaka* (de adem vasthouden) treedt automatisch op. De uitwendige *kumbhaka* treedt zo geforceerd op dat de ademhaling niet gereed is om terug te keren in het lichaam. Op dat moment voelt de spirituele zoeker zich rusteloos. Dan komt de ademhaling even later terug en krijgt hij wat verlichting. Zodra hij weer inademt, komt de uitademing niet snel op gang. De inwendige *kumbhaka* gebeurt zeer krachtig. Na een tijdje komt de uitademing. De spirituele zoeker kan deze inwendige en uitwendige *kumbhaka's* niet stoppen, omdat de *Kundalini* deze actie zelf uitvoert. Deze *kumbhaka* helpt de *Kundalini* omhoog te stijgen. De route van de keel naar de *Brahmarandhra* lijkt erg smal te zijn. Om deze afstand af te leggen of de route van de *keelchakra* naar de *Brahmarandhra* te doorkruisen, kost het de *Kundalini* veel tijd. Zolang de spirituele zoeker niet volledig toegewijd is aan het *Brahman*, is er enige hindernis op het pad. De slechte gedachten, die in de geest opkomen, moeten worden vernietigd. De zintuigen blijven in een subtiële vorm bestaan; ze worden bijna verdrongen. De zintuigen worden nooit vernietigd. Als de spirituele zoeker een beetje onachtzaam wordt, doen deze zintuigen er niet lang over om weer actief te worden. Dus moet hij altijd voorzichtig zijn.

Een rode vuurbal is zichtbaar tijdens de meditatie. Soms ziet de spirituele zoeker deze vuurbal overal in de ruimte bewegen. In feite is het een visioen van binnenin de *Brahmarandhra*, die op deze manier zichtbaar is. Soms wordt er ook een *Nada* (specifiek type weergalmend geluid) gehoord tijdens de meditatie. Dit geluid is afkomstig van het hart (*hridaya*), maar de subtiële oorklieren voeren de handeling van het horen uit. In deze toestand kunnen de oorklieren subtiële geluiden heel duidelijk horen.

Het lijkt alsof het geluid uit de oren komt. In het *Nada Yoga* (een spiritueel pad, waarop de beoefenaar op bepaalde geluiden mediteert) zijn tien soorten *nada's* beschreven. Ik heb ook enkele van dergelijke *nada's* gehoord. Het geluid van deze *nada's* is erg betoverend. De laatste *nada* is de ***Megha-garjana*** (**het gebrul van de wolken**). Het lijkt alsof de regenwolken afschuwelijk brullen. Deze *nada* komt voort uit de *vayu-tattva* (het subtiële element lucht, dat de intrinsieke eigenschap heeft om in beweging te blijven) en de *akasha-tattva* (het subtiële element ruimte). Het element lucht is opgenomen in het element ether (*akasha-tattva*). De wrijving van het element lucht met de openlucht genereert dit geluid. Het lijkt alsof de wolken bulderen. Deze *nada* wordt gehoord voor het openen van de *Brahmarandhra*. De structuur van de *Brahmarandhra* is erg vreemd. Deze deur blijft gesloten met een zeer starre laag. Deze deur kan niet worden geopend door de *prana-vayu*. De *Kundalini* opent deze deur door er keer op keer erop te slaan. In zo'n toestand worden de ogen soms tijdens de meditatie naar binnen geduwd. Deze druk is zo hoog, dat het lijkt alsof de ogen naar de achterkant van het hoofd worden gedrukt en gescheurd. De spirituele zoeker kan zijn ogen niet openen, zelfs niet na veel moeite. Tegelijkertijd denkt hij: "Als het gezichtsvermogen maar niet verloren gaat, als ik maar niet blind word." Maar dit gebeurt niet.

Over het algemeen is de spirituele zoeker in staat om zijn godheid (***Istha***) te aanschouwen, nadat hij het goddelijk zicht (*Divya-drishti*, het derde oog) heeft gekregen. Op sommige plaatsen wordt de beschrijving van deze vorm van God beschreven als ***Nilamaya Purusha***. Dit is eigenlijk **God Shankara**. De kleur van Zijn lichaam is lichtblauw (*nila*). Ik heb ook het visioen van God Shankara gehad als *Nilamaya Purusha*. Men kan ook het visioen krijgen van **God Vishnu** of **God Shri Krishna** enz. in plaats van God Shankara en zij zullen ook worden gezien met een lichaam van blauwe (*nila*) kleur in blauw licht. Dit betekent dat de *Nilamaya Purusha* in verschillende vormen zichtbaar is. Nu worden alle astrale werelden toegankelijk voor de spirituele zoeker. De kleur van het causale lichaam is blauw. Dit is de plek, waar hij dankzij zijn spirituele beoefening het causale lichaam binnengaat. Wanneer hij tijdens de meditatie het causale lichaam binnengaat, raakt hij verbonden met de causale oorzakelijke wereld. Hij krijgt visioenen

van zielen, die nog alleen in het causale lichaam aanwezig zijn. Alle visioenen hebben hier dus te maken met een hoger bewustzijnsniveau (*chaitanyamaya*). Als de *Kundalini* de deur van de *Brahmarandhra* begint te openen, voelt hij dat er iets bij de ingang van de *Brahmarandhra* aan het doorboren is, omdat de *Kundalini* krachtig met haar mond tegen deze deur aan het duwen is. Uiteindelijk komt er een moment dat zij de deur opent. Je kunt een verdere beschrijving ervan lezen in het hoofdstuk over *Kundalini*.

De *Brahmarandhra* is de toegangspoort naar het *Nirguna Brahman* (de hoogste vorm van het Brahman zonder attributen). Van de *Brahmarandhra* kan niet gezegd worden, dat het de *Sahasrara chakra* (*kruinchakra*) is. In feite raken sommige gidsen hier in de war door onwetendheid en ze denken dat de *Brahmarandhra* zelf de *Sahasrara chakra* is. De waarheid is dat het niet de *Sahasrara chakra* is. Bij de opening of de evolutie van de *Sahasrara chakra* begint de spirituele zoeker de kennis over het *Brahman* te verwerven, die we ook *Tattva-gyana* kunnen noemen. Spirituele bevrijding (*moksha*) wordt gekregen door de manifestatie van *Tattva-gyana*. Dan zijn we van allerlei soorten lijden af. De waarheid is dat de beoefening van de spirituele zoeker binnen de *tanmatra*'s (de meest subtiele vorm van zintuigen) loopt tot aan de deur van de *Brahmarandhra*. Vanwege deze subtiele zintuigen hoort hij verschillende soorten geluiden (*nada*'s), omdat hij uitstijgt boven de staat van de subtiele zintuigen. Vanwege deze subtiele zintuigen wordt hier het laatste van de tien *nada*'s, d.w.z. *Megha-garjana* (gedonder) gehoord. De reden hiervan is dat er een sterke aantrekkingskracht of wrijving is in het element lucht, dat zich in het element ether bevindt. Op dat moment komt er een geluid uit voort. Het lijkt alsof de wolken bulderen. Daarom wordt dit geluid *Meghanada* genoemd. Wanneer de *Brahmarandhra* geopend wordt, zijn verschillende soorten sensaties en scènes voor hem zichtbaar. Om het te ervaren behoort de spirituele zoeker onder begeleiding van zijn *guru* rigoureuze *yoga* te beoefenen. Ik probeer trouwens minder te schrijven over de gevoelens, die de spirituele zoekers op deze plek krijgen, want 'het gevoel' is niet iets dat je kan beschrijven; het kan alleen worden ervaren.

Als de *Kundalini* de deur van de *Brahmarandhra* opent, wordt het gebrul van de wolken gehoord. Zodra de *Kundalini* de deur opent, gaat naderhand de bij deze deur stilstaande *prana* de *Brahmarandhra* binnen. Op dat moment raakt de spirituele zoeker voor enige tijd bewusteloos. Na het openen van de deur van de *Brahmarandhra* eindigt het gebrul van wolken voor altijd. Hierna ziet men het extreem stralende *Nirakara Brahman* (vormloze god) door middel van een extreem krachtige *sattvische* mentale golf. De vuurbal, die zichtbaar was en die overal ronddoolde tijdens de meditatie of stilstand op een plaats, lijkt nu ook geëxplodeerd en verspreid te zijn. De poort van de *Brahmarandhra* gaat open bij het openbarsten van de vuurbal. Zodra die vuurbal barst of de *Brahmarandhra* geopend wordt, lijkt het alsof miljoenen zonnen samen zijn ontploft. Een verblindend licht is overal zichtbaar. Op dat moment kan zelfs het derde oog de straling van dit licht niet verdragen. De spirituele zoeker blijft verscheidene uren in meditatie zitten. Hij komt er niet achter hoeveel tijd er is verstreken. Aanvankelijk blijft de *prana* niet lang hangen in de *Brahmarandhra*; het gaat snel naar beneden. Naarmate de beoefening geleidelijk vordert, begint de *prana* langer in de *Brahmarandhra* te blijven. De waarheid is dat het buitengewoon heldere licht, dat op het moment van het openen van de *Brahmarandhra* zichtbaar is alsof duizenden zonnen gebarsten zijn, in feite niet het *Nirguna Brahman* (Universele God zonder kenmerken) is.

In plaats daarvan is het een buitengewoon krachtige mentale golf van het zuivere ego (*sattvische ahamkara*), dat in deze vorm verschijnt. De meeste gidsen en beoefenaars raken in de war, omdat ze denken dat dit de visie is van het *Nirguna Brahman*. Het is waar dat deze extreem sterke *sattvische* mentale golf inderdaad een aanwijzing is van het *Nirguna Brahman*. Vandaar dat zijn vorm vergelijkbaar is met die van het *Nirguna Brahman*. Door dergelijke mentale golven hoort de spirituele zoeker op deze plaats tijdens de *samadhi* woorden als “**Aham Brahmasmi (Ik ben het Brahman)**”.

Zolang de *prana* in de *Brahmarandhra* blijft, bereikt de spirituele zoeker *Nirvikalpa Samadhi* (een nog diepere meditatietoestand). Hierin zijn er geen gedachten. De naar de buitenwereld gerichte geest (*bahirmana*) versmelt met de naar binnengerichte geest

(*antarmana*). In deze toestand lost het gevoel van dualiteit op en komt er een gevoel van eenheid. Alle dingen beginnen te lijken op een vorm van het *Brahman*. Het onderscheid tussen mij en anderen begint te vervagen. De spirituele zoeker bereikt **de vierde bewustzijnsstaat** (*turiyavastha*). Hier versmelten de waarnemer (de spirituele zoeker), de waarneming en het proces van waarnemen. Op dit bewustzijnsniveau is nu de vraag: ‘Als alle drie één oftewel het *Brahman* zijn geworden, wie neemt waar en wie wordt dan waargenomen? Oftewel wie neemt dan wie waar?’ (de spirituele zoeker of het *Brahman*?) Want de spirituele zoeker gaat op in het zien van het *Brahman*.

Dit proces verloopt als volgt. Er zijn twee soorten effecten van de kwaliteiten (*guna*’s) op het onderbewustzijn. Het eerste leidt tot het creëren van het onderbewustzijn (*chitta*). Het tweede effect is op de mentale indrukken (*vrutti*’s) of *karma* indrukken, die aanwezig zijn in het onderbewustzijn, waardoor de individuele ziel (*jiva*) door middel van de mentale indrukken de aanwezigheid van de wereld voelt. Het wordt ook wel “**het externe effect**” genoemd. Dit externe effect houdt op. De driehoek van de waarnemer, het waarnemen en de waarneming, welke al eerder in *Savikalpa Samadhi* werd gevormd, wordt niet langer meer gevormd. In de *Savikalpa Samadhi* (diepe meditatie) bleef de stroom van woorden, betekenis en hun kennis stromen, waardoor een driehoek van deze drie ontstond. Nu versmelt de stroom van woorden en hun kennis met de stroom van betekenis. Alleen de stroom van betekenis stroomt er. Om deze reden heeft de beoefenaar geen besef van tijd en de wereld. Het object van meditatie blijft alleen aanwezig in de vorm van zijn betekenis. De mentale indrukken van zijn naam en de informatie die ermee verband houdt, versmelten beide in zijn betekenis. Tijdens deze *Nirvikalpa Samadhi* krijgt de spirituele zoeker daarom geen visioenen en herinnert hij zich er ook niets van. De *samadhi* (diepe meditatie) kan echter verstoord raken door de aanwezigheid van overgebleven indrukken van vorige levens (*samskara*’s). Echter, in deze toestand neemt de duur van de *samadhi* sterk toe. Ik zat in deze toestand drie tot vier uur in *samadhi*.

Spirituele zoekers! De *Kundalini* blijft niet lang aanwezig in de *Brahmarandhra*. Naarmate de beoefening van *samadhi* vordert, begint de *Kundalini* vanuit de deur van de

Brahmarandhra naar de *Agya chakra* af te dalen. Het wordt in de taal van *yoga* ‘**een omkering van de *Kundalini***’ genoemd. Als de *Kundalini* de *Agya chakra* nadert, is er een toename van intense hitte in de ogen. Het lijkt erop dat de ogen zullen verbranden. Dan begint de *Kundalini* rechtstreeks vanuit de *Agya chakra* naar beneden te dalen en snijdt zij subtiel het gehemelte open zodra ze daar is aangekomen. Sommige *yogi's* hebben het gehemelte als een *chakra* geaccepteerd. Zij begint haar eigen nieuwe route naar beneden te creëren door het gehemelte open te snijden en nadert dan het hart.

Wanneer de *Kundalini* in het hartgebied komt, wordt de totale lengte van de *Kundalini* op dat moment gelijk aan de volledige lengte van het lichaam van de spirituele zoeker, want de *Kundalini* komt vanuit de *Muladhara chakra* naar de *Brahmarandhra* en vanuit de *Brahmarandhra* via de *Agya chakra* naar het hart. Na de beëindiging van de *samadhi* keert de *Kundalini* opnieuw terug naar de *Muladhara chakra*. Nu wordt haar reis erg lang. Nadat zij in het hartgebied is aangekomen, begint zij de *vayu* van dat gebied te absorberen en verbrandt zij tot in zekere mate de *karma* indrukken. De *Kundalini* stabiliseert zich geleidelijk met het vorderen van de meditatie beoefening. Als de *Kundalini* stabiel wordt, keert zij na de voltooiing van de meditatie niet terug naar de *Muladhara chakra*, maar haar hele lichaam blijft eerder op de hele route aanwezig. Het lichaam van de *Kundalini* bestaat uit het subtiel element vuur. Nadat zij stabiel is geworden, verandert het subtiel element vuur in het element lucht. Dan blijft de *Kundalini* het lichaam van de spirituele zoeker doordringen in de vorm van subtiel lucht (*vayu*).

Na de stabilisatie van de *Kundalini* verschijnt er in een visioen een vlam. In *samadhi* ziet hij een stralende vlam in het hart gloeien. Het is een buitengewoon krachtige *sattvische* mentale golf van de spirituele zoeker zelf. Hij moet nog steeds regelmatig *samadhi* beoefenen, omdat er nog *karma* indrukken over zijn. Deze overgebleven *karma* indrukken kunnen alleen worden vernietigd door verdraagzaamheid; ze kunnen niet worden verbrand door het effect van *yoga*. Deze *karma* indrukken blijven tevoorschijn komen gedurende de *samadhi* en veroorzaken ellende. De spirituele zoeker lijdt hierdoor

pijn. Het beoefenen van *yoga* is zelfs nodig, nadat de resterende *karma* indrukken zijn verwerkt, want het onzuivere ego (*tamasische ahamkara*) dient samengevoegd te worden met zijn oorspronkelijke bron, zodat het zuivere ego overblijft. Bovendien is de volledige kennis (*sakshatkara*) van het onderbewustzijn noodzakelijk, zodat er geen verdere *karma* indrukken in het onderbewustzijn worden opgebouwd. In deze fase verkrijgt de spirituele zoeker zuivere kennis (*gyana*). Hij verwerft kennis over de natuur (*Prakriti*, de schepping). Daarna raakt de individuele ziel niet meer verstrikt in de klauwen van de natuur (*Prakriti*, de schepping).

Het uiterlijk van de spirituele zoeker ziet er gewoon uit als voorheen, maar hij verkrijgt een unieke kracht. Nu kan hij met zijn spirituele kracht veel taken uitvoeren. Hij kan werken voor het welzijn van de samenleving, hij kan begeleiding van *yoga* geven en kan met de invloed van *yoga* macht uitoefenen op anderen om ze te laten handelen zoals hij dat wil. Nu is hij geen werelds mens, ook al leeft hij in de wereld. Hij is inderdaad als een lotus. De zintuigen blijven onder zijn controle. Hij neemt altijd de waarheid en geweldloosheid in acht. Hij kan ook via *yoga* in contact komen met andere levende wezens. Hij kan zelfs de wensen van andere levende wezens begrijpen. Nu heeft hij geen angst meer voor de dood en kan hij zijn dood zelfs tijdelijk uitstellen. Wanneer zulke *yogi's* hun fysieke lichaam op aarde verlaten om naar de hogere hemelse rijken (*loka's*) te gaan, krijgen ze een plek in de hogere hemelse sferen en blijven ze daar voor een oneindige tijd. Daarna keren ze terug naar de *Bhuloka* (de meest grofstoffelijke materiële wereld, die de aarde en alle zichtbare materie bevat) om *yoga* te prediken volgens hun eigen wil. Ze prediken *dharma* (rechtschapen leven) en *yoga* voor het welzijn van de samenleving. Daarna gaan ze weer terug, nadat ze hun taken hebben volbracht.

Spirituele zoekers! Om *yoga* te beoefenen moet je rekening houden met veel dingen. Als je in jouw leven een goede spirituele zoeker wilt zijn, volg dan de regels van *yoga* en let op een aantal richtlijnen, zodat je goed kan doorgaan met jouw *yoga* beoefening. Voor een goede beoefening is het noodzakelijk om het fysieke lichaam en de *nadi's* gezuiverd te houden. Om voor al deze dingen te zorgen, dient de spirituele zoeker in zijn leven

rekening te houden met enkele andere regels, naast meditatie.

Het naleven van regels zoals **celibatair leven, geweldloosheid, beoefening van stilte, liefdadigheid of barmhartigheid, het eten van zuiver voedsel, *asana's* of *yoga* houdingen, *pranayama* of speciale ademhalingsoefeningen, *trataka* of de op één punt gerichte concentratie, *mantra-japa* of recitatie (van een heilige spreuk), het lezen van spirituele literatuur enz.** helpt bij het beoefenen van meditatie en verhoogt de zuiverheid. Door deze regels te volgen, vordert de beoefening van yoga snel. Als de spirituele zoeker alleen meditatie doet en deze principes niet volgt, zal er hinder zijn in de *yoga* beoefening. Vooruitgang zal niet snel mogelijk zijn.

8. Zuiver sattvisch voedsel

Het is belangrijk dat de spirituele zoeker *sattvisch* (kwalitatief zuiver) voedsel gebruikt om het lichaam zuiver te houden. De subtiële kanalen en het lichaam worden zuiver met *sattvisch* voedsel. De spirituele zoeker moet altijd onthouden dat hij *sattvisch* voedsel moet nuttigen tijdens de periode van zijn spirituele beoefening. Hij dient voedsel van *tamasisch* aard te vermijden. De hoeveelheid onzuiverheid en *tamoguna* (onzuivere kwaliteit) is hoger in *tamasisch* voedsel. Dergelijk voedsel maakt de aard van de spirituele zoeker *tamasisch* en het zeer subtiële bestanddeel van *tamoguna* beïnvloedt zijn subtiële kanalen. Daardoor worden de subtiële kanalen onzuiver en raken zij gevuld met het subtiële bestanddeel van *tamoguna*. Indien hij meditatie gaat beoefenen, stopt zijn *prana* in deze subtiële kanalen, waardoor zijn vooruitgang in meditatie stopt. Om de subtiële kanalen te zuiveren dient hij dan zijn toevlucht te nemen tot *pranayama* enz. *Tamoguna* werkt als een hindernis in de beoefening van de spirituele zoeker. Daarom moet hij ervoor oppassen dat de hoeveelheid *tamoguna* niet toeneemt in zijn lichaam. Als de invloed van *tamoguna* groter wordt in het lichaam, zal zijn aard ook *tamasisch* worden, terwijl hij *sattvisch* van aard moet zijn. Daarom dient hij de grootste aandacht te besteden aan *sattvisch* voedsel. Hij zou meer melk, stremsel van melk (wrongel), rijst en groene groenten enz. in zijn dieet moeten opnemen. Als het mogelijk is om meer fruit in zijn dieet te gebruiken, dan is dat beter. Hij dient “fastfood”, gefrituurd, gekruid, oudbakken en voedsel, dat bereid is met behulp van specerijen, te vermijden. Eveneens zou hij *tamasisch* voedsel zoals vlees, knoflook en ui enz. dienen te vermijden.

Verder moet hij ook rekening houden met de aard van de persoon, die het voedsel bereidt, want de aard van de bereider van het voedsel beïnvloedt het voedsel. De deeltjes van de *valaya* (energieveld) van de mens vallen op het voedsel. De verlangens van de mens komen naar buiten via zijn ogen in de vorm van subtiële lichtgevende stralen (*tejas*), die het voedsel zullen beïnvloeden. De *karma*'s van de voedselproducent zullen ook van invloed zijn op het voedsel. Het effect ervan is subtiel. Als de kok arrogant, jaloers en agressief van aard is en een persoon is, die zonden (*papa-karma*'s) begaat, zal

het effect ervan zeker op het voedsel vallen. Wanneer de spirituele zoeker zo'n maaltijd gebruikt, zullen de gedachten van de voedselbereider zijn lichaam binnendringen. Het zal dezelfde ideeën in hem opwekken, omdat de *prana* beïnvloed wordt door het subtiële deel van het voedsel en de invloed van de *prana* ook op de geest valt. Het zal de *prana* en de geest onzuiver maken. Daarom wordt er vaak gezegd dat de geest wordt naar gelang het voedsel dat we eten, of naar gelang de gedachten. Derhalve moet degene, die het voedsel bereidt, ook van *sattvische* (*sattvaguna* in overheersende mate) aard zijn. Het is het beste als de spirituele zoeker zelf zijn voedsel kan bereiden. Wat kan er nog beter zijn dan dit? De persoon, die voedsel bereidt, zou aan God moeten denken of *mantra's* moeten reciteren op het moment dat hij voedsel bereidt. Het zal de spirituele zoeker helpen in zijn spirituele beoefening. Indien mogelijk moet hij eten buitenshuis vermijden. Kant en klare maaltijden buitenshuis is niet geheel zuiver. Gedurende de periode van de spirituele beoefening moet de spirituele zoeker niet te veel of te weinig eten. Anders zal het lichaam zwak worden. Een zwak lichaam belemmert de beoefening van meditatie. Het is van essentieel belang dat het lichaam gezond is, omdat de beoefening van meditatie alleen mogelijk is door middel van dit lichaam.

9. Donatie

Als we aan het woord ‘donatie of gift’ (*dana*) denken, herinnert het ons aan de grote vrijgevege personen. Welke lof of bewondering we ook voor hen mogen hebben, het is niet genoeg. Zulke nobele mensen schonken alles, terwijl ze liefdadigheid bedreven. Zij hielden niets voor zichzelf. Later schonken ze zelfs hun eigen lichaam. In het oeroude tijdperk schonk koning *Bali* alles aan God *Vamana* (een Incarnatie van God) en later zichzelf. *Dadhichi* doneerde zijn beenderen aan liefdadigheid door zichzelf te vernietigen voor het werk van God. God *Parashurama* (een Incarnatie van God) schonk de aarde 21 keer als geschenk aan de *Brahmana*’s door haar te veroveren, terwijl hij zelf op een berg woonde. Iedereen kent het verhaal van koning *Harishchandra*. De *Mahabharata* is onvolledig zonder *Karna*. Ook hij schonk alles aan liefdadigheid. Daarom staat hij bekend als *danavira* (gulle gever) *Karna*. Uit deze voorbeelden kan men opmaken, dat donatie iets speciaals is. Het is pure liefdadigheid. Liefdadigheid bekommert zich niet om “mijn en jouw”. De eigen mensen en de vreemden zijn beide gelijk voor een schenker; hij maakt geen onderscheid. Zulke nobele mensen leven voor anderen, niet voor zichzelf. Zij schenken hun eigen spullen liefdevol en onbaatzuchtig aan anderen, die behoeftig zijn. De mens, die onbaatzuchtig schenkt, wordt een nobel mens genoemd. Hij is een echte toegewijde van God.

De spirituele zoeker moet doneren naar zijn vermogen. Een donatie moet worden gedaan aan iemand die het verdient. Bij het doneren mag er geen verlangen zijn naar egoïsme. Door het geven van donaties neemt verdienste (*punya*) toe en komt er ruimdenkendheid in de geest (mind). Het innerlijk wordt ook zuiver. Als iemand het zich kan veroorloven, moet hij uit zichzelf bereid zijn te doneren. Als de ontvanger tevreden is met jouw schenking, dan zul je zeker onzichtbaar gezegend worden. Men moet degene, die minder doneert, niet minachten. Er mag geen gevoel van egoïsme of minachting zijn, want dan is zo’n donatie niet zuiver. Het betekent dus niet dat men alleen die schenkingen waardeert, die in overmaat worden geschonken. Men mag de donatie van de ene donateur niet vergelijken met die van een ander. Als een arm persoon één roepie (Indiase munteenheid)

schenkt, is dat waardevoller dan 100 roepies, die door een rijk persoon is geschonken, omdat die ene roepie voor een arm persoon volgens zijn status veel meer waarde heeft, terwijl de rijke persoon niet veel waarde hecht aan zijn 100 roepies. De donatie van die persoon, die geld heeft verdiend door hard te werken, is meer waard. Het belang van de donatie van die persoon, die geld verdiend heeft door anderen uit te buiten of die geld verdiend heeft door zich over te geven aan wandaden, is niet de moeite waard. Men hoeft niet alleen geld aan liefdadigheid te schenken, maar kan ook andere dingen doneren. De spirituele zoeker of ieder ander persoon kan gratis onderwijs schenken en iedereen onderwijzen naar gelang zijn kwalificaties. Als gratis onderwijs wordt gegeven aan zulke arme kinderen, die zich geen schoolgeld e.d. kunnen veroorloven, is dat nog veel beter. Veel donateurs geven collectief voedsel en schenken ook kleding. Dat is een perfecte zaak. Tegenwoordig zie ik dat de meeste *ashrams* (kluizenaarsoorden) en religieuze instellingen op liefdadigheid draaien. Ik heb in sommige *ashrams* gezien dat ze misbruik maken van het geschonken geld en de geschonken spullen. De ambtenaren van de *ashrams* misbruiken het geschonken geld voor hun eigen comfort. Ze maken ruzie met elkaar omwille van het geld en gaan zelfs rechtszaken aan. Die donatie wordt misbruikt in plaats van gebruikt. Zo zou de spirituele zoeker moeten doneren aan die instellingen waar het op een juiste manier gebruikt kan worden. Het is beter om voedsel te schenken aan een blinde, hongerige of zieke persoon. Een dergelijke donatie is nooit tevergeefs. Daarom zou een spirituele zoeker moeten doneren naar zijn status.

10. Liefdadigheid

‘Liefdadigheid’ is zo’n woord, dat niet alleen door de spirituele aspirant, maar ook door ieder mens in zijn leven moet worden toegepast. Het is een ideaal, een onbaatzuchtige dienstbaarheid. Niemand weet wanneer deze maatschappij of welk schepsel dan ook je nodig kan hebben. Je moet altijd klaar staan voor liefdadigheid. Er mag geen aarzeling zijn. Het is mogelijk dat jouw liefdadigheid iemands leven redt, iemands onopgeloste probleem oplost, iemands leed verlicht enz. Als je goed oplet, zul je merken dat alle schepselen voor zichzelf leven. Zij leiden hun eigen leven. De mens is echter zo’n levend wezen dat aan liefdadigheid kan doen. Welnu, de meeste mensen zijn tegenwoordig egoïstisch. Ze helpen anderen uit egoïsme. Sommige mensen helpen anderen omwille van verregaand eigenbelang. Dat kan men echter geen liefdadigheid noemen. Er is geen plaats voor egoïsme in liefdadigheid. Liefdadigheid wordt onbaatzuchtig bedreven door het gevoel van “mijn en jouw” op te geven. Het staat boven kaste en religie. Wat kan een grotere welwillendheid zijn dan een ander mens te helpen in tijd van nood! Het wordt niet alleen op mensen toegepast, maar kan ook op andere schepselen worden toegepast. De vrijgevige persoon ziet alleen God in ieder mens en ieder ander schepsel. Daarom blijft hij altijd bereid om allen te dienen zonder onderscheid.

Er is wel één opmerking: als je liefdadig bent geweest of iemand hebt gediend, verwacht dan geen wederdienst van die persoon. Aan de andere kant word je boos dat diezelfde persoon jou niet geholpen heeft, toen jij zijn hulp nodig had, of dat hij jou zelfs niet een klein beetje geholpen heeft, terwijl jij hem wel liefdadigheid hebt betoond. In zo’n situatie moet je er rekening mee houden dat je niet aan liefdadigheid hebt gedaan, in plaats daarvan heb je hem geholpen met een gevoel van egoïsme. Daarom werd je kwaad, want een mens wordt arrogant, wanneer zijn eigenbelang niet bevredigd wordt. Het verstand kan niet goed werken als er arrogantie is. Daarom neemt hij de verkeerde beslissingen. Liefdadigheid is een toewijding aan God. Het is een manier om richting God te gaan. Er moet geen egoïsme zijn in het werken voor God en een egoïstische persoon kan God nooit bereiken. De persoon, die zijn leven wijdt aan liefdadigheid, is

een zuivere toegewijde van God. Hij heeft God herkend in de mens en in de andere schepselen. De patiënten die in onze samenleving aan lepra lijden, degenen die blind, gehandicapt en invalide zijn, hebben onze hulp nodig. Wij moeten bereid zijn om hen te dienen. We moeten er niet trots op zijn dat we deze personen dienen. In plaats daarvan moeten we hen hartelijk dankbaar zijn, want deze mensen hebben ons een kans gegeven om zo'n deugdzame persoon te worden voor het doen van Gods werk. We mogen nooit met een minderwaardige blik naar blinden, invaliden, leprapatiënten en hoogbejaarden kijken, maar wij moeten begrijpen dat deze mensen als een test voor ons zijn. De vraag is of we vanuit het standpunt van de mensheid onszelf nu onbaatzuchtig op de proef kunnen stellen of niet. Zij hebben ons nodig.

Spirituele zoekers of toegewijden zouden zich moeten wijden aan liefdadigheid. Als je iets wilt weten over liefdadigheid, kijk dan naar het leven van *Moeder Teresa*, die haar hele leven aan liefdadigheid heeft besteed. Zij heeft bijna 50 jaar onbaatzuchtige diensten bewezen in India. Zij is vandaag de dag een ideaal, niet alleen voor India, maar voor de hele wereld. Als je anderen dient, zul je zelf ook gediend worden. Het is de beste manier voor de spirituele zoeker om zijn innerlijk te zuiveren, omdat zo het innerlijk zuiver en rein wordt.

11. Verlangens

Tegenwoordig zijn alle mensen geobsedeerd door allerlei soorten verlangens. Ieder mens heeft zijn eigen verschillende verlangens. De reden hiervoor is dat de zintuigen naar de buitenwereld gericht zijn. Hierdoor worden de zintuigen rusteloos en blijven ze in beslag genomen door de materiële wereld. Er is geen echt geluk in deze vergankelijke wereld, maar slechts ellende. Door onwetendheid kan de mens de werkelijke aard van deze vergankelijke, vluchtige wereld niet herkennen. Daarom beschouwt hij deze wereld als de zijne. Hij blijft zich hechten aan materiële zaken om tijdelijk plezier te beleven. De mens heeft verdriet, alleen maar omdat hij zich overgeeft aan plezier en onder controle staat van de zintuigen. Hij denkt dat hij tevreden zal zijn door zo'n soort plezier te verkrijgen. Door toedoen van deze verlangens naar bevrediging blijft hij dag en nacht hierdoor in beslag genomen, maar hij krijgt geen voldoening. Naarmate de verlangens toenemen, zal de vurigheid van de verlangens ook toenemen. Wanneer een verlangen vervuld wordt, neemt de vurigheid niet af, maar neemt het juist eerder toe. Als je geklaarde boter in het brandende bos gooit, wordt het niet uitgedoofd, maar gaat het juist nog veel meer branden. Evenzo nemen de verlangens steeds meer toe, naarmate ze vervuld worden. Hoe meer verlangens er zullen zijn, des te meer ze zullen bekoren. Om deze waanvoorstelling te overwinnen, dient men zijn verlangens te beheersen en om het verlangen onder controle te krijgen, zou hij zijn verlangens moeten onderdrukken. Om zijn verlangens te onderdrukken, dient hij zijn zintuigen te beheersen. De zintuigen kan men alleen onder controle krijgen als ze naar binnen gericht zijn. De verlangens zullen dan minder worden. Om deze onder controle te krijgen en te beheersen moet men zijn toevlucht nemen tot *yoga*.

Als een mens naar de zon toe beweegt met zijn gezicht in de richting van de zon, zal zijn schaduw hem volgen. Als een mens in de tegenovergestelde richting loopt met zijn rug naar de zon toe gekeerd, zal zijn schaduw voor hem bewegen. Evenzo, wanneer een mens zich op het pad van *yoga* begeeft of op het pad om God te bereiken, richt hij zijn zintuigen naar binnen. Deze worden dan kalm, doordat ze niet meer naar buiten gericht

en wispelturig zijn. Wanneer een mens verstrikt raakt in het verkrijgen van fysiek genot door afstand te nemen van God, raakt hij ondergedompeld in verlangens en verleidingen vanwege de wispelturigheid van de zintuigen. Dan ruïneren deze zintuigen het menselijk leven, omdat de persoon, die door de verlangens geboeid is, verdwaalt. Als gevolg van de verslaafde zintuigen is hij soms bereid om zelfs zeer verkeerde dingen te doen. Hierdoor wordt hij niet alleen de reden van haat in de samenleving, maar gaat hij ook naar de hel dankzij zijn slechte *karma's* (*papa*). Door deze verlangens begint het kostbare leven van de mens zich te begeven op het pad van de afdwaling, welke geen waarde heeft. Veel mensen zeggen dat ze niet van deze gewoonte af kunnen komen of dat ze onder controle staan van andere verlangens. Misschien kunnen ze deze verlangens in dit leven niet kwijtraken. Degene die zegt dat hij niet van een gewoonte af kan komen, ook al is het resultaat ervan gevaarlijk, toont aan dat zijn wilskracht buitengewoon zwak is. Hij zal zijn wilskracht sterk moeten maken. Tegelijkertijd dient hij te besluiten om bepaalde verslavende spullen niet in te nemen of een bepaalde asociale activiteit niet te doen en dit zal zeker een impact op hem hebben. Een beetje vasthoudendheid zou men hier ook moeten betrachten, want dan zal men succes gaan bereiken in datgene wat men ook doet. Of het nu gaat om het opgeven van giftige verslavende stoffen of om het stoppen met asociale activiteiten, succes zal er zeker komen. Dit succes is er niet meteen, maar wordt langzaam en geleidelijk gevoeld. Allereerst moet de spirituele zoeker voor zichzelf heel goed uitzoeken welk zintuig van hem wispelturig is, waar hij aan onderworpen is. Blijf kalm en laat dat zintuig dan begrijpen: “Waarom laat je mij in kwaliteit achteruitgaan? Doe vanaf nu iets, waardoor ik mij kan ontwikkelen.” Herhaal deze handeling vele keren. Zonder je af en maak het duidelijk dat je het serieus meent. Na enige tijd zul je voelen dat je steun van binnenuit krijgt om het zintuig te overtuigen. Indien je die verslavende activiteit werkelijk wilt opgeven, krijg je zeker hulp van binnenuit. Als je nog steeds moeite hebt om die activiteit op te geven, moet je er kracht bij gebruiken. Wanneer de tong je in zijn macht heeft, zal het je aanzetten tot lekker eten of allerlei soorten tongstrelende voedsel. Je zal dan proberen die wens onmiddellijk te vervullen. Mocht je geen geld hebben, dan ga je het mogelijk bij anderen lenen om zo aan de wensen van je

tong te kunnen voldoen. Sommige mensen hebben de gewoonte om over anderen te roddelen en grof taalgebruik te hanteren, omdat ze hun tong niet in bedwang kunnen houden. Het blijft rennen als een ongetemd paard, d.w.z. hij praat maar door. Het leidt tot schade van zowel de fysieke als de niet-fysieke aspecten. Daarom dienen we onze tong te laten begrijpen dat we niet achter heerlijk voedsel aan moeten rennen en geen verkeerde woorden moeten uitspreken tegen anderen, maar eerder respectvol moeten spreken en God moeten prijzen. Geef de zintuigen dezelfde instructie. Hierdoor zullen de verlangens afnemen. Ja zeker, hoe makkelijk ik het geschreven heb en jij gelezen hebt dat we onze zintuigen naar binnen moeten richten en hen moeten motiveren om goede daden te verrichten, zo gemakkelijk is het in feite niet. Want dit zal niet snel gebeuren. Toch blijven verstandige mensen vastberaden proberen de zintuigen onder controle te krijgen, want ze geloven dat vroeg of laat succes zeker zal komen.

De reden waarom een mens de kringloop van geboorte en dood niet kwijt kan raken, is de verlangens die hij heeft, alleen maar omdat hij zijn hele leven lang zijn verlangens probeert te vervullen en aan deze verlangens lijdt. Er komt geen einde aan de verlangens, zelfs niet op het moment van de dood. Vanwege deze onbevredigde verlangens blijft de mens hier op deze planeet ronddwalen, zelfs na zijn dood, terwijl hij zich dan in zijn astrale lichaam bevindt. Hij kan zelfs door geen enkele handeling (het offeren) worden bevredigd en is niet in staat tot welke actie dan ook (bijv. offer ontvangen). Dat is waarom hij lijdt. Zolang een *yogi* of een toegewijde hem niet de gewenste substantie (te eten of te drinken) aanbiedt, kan hij deze tot dan toe niet ontvangen. Daarom wordt zijn verlangen niet vervuld. Zulke ontevreden individuele zielen lijden een verschrikkelijke pijn. Na enige tijd worden ze wanhopig en stijgen ze omhoog (hemelvaart), omdat hun verlangens niet worden vervuld. Ze krijgen martelingen te verduren in de opwaartse astrale werelden (*loka's*) afhankelijk van hun *karma's* en dan moeten ze weer worden geboren vanwege deze verlangens.

12. Belediging

Spirituele zoekers! Het is erg lastig om iemand ons te horen beledigen. Wie wil nou beledigd worden of is nou bereid om een belediging aan te horen? Het schaadt ons zelfrespect. Wie anders wil nou zijn zelfrespect laten kwetsen, want het ego wordt onmiddellijk woedend zodra het zelfrespect gekwetst wordt: “Zijn wij minder waard dan hij?” Indien iemand ons beledigt, dan reageren wij erop door hem met harde woorden in het bijzijn van de hele samenleving te beledigen en gaan daarna weg nadat we hem verweten hebben van zijn vele tekortkomingen. Zulke reacties treden op bij alle mensen. Als iemand hen een beetje zou beledigen, zouden ze dit aanvoelen als een grote vernedering, omdat ze denken dat ze recht hebben op respect en eerbied vanwege de verdiensten van hun voorouders. Ze willen profiteren van de glorie van hun voorouders.

De meeste mensen zijn bereid om alles te doen omwille van hun valse trots. Ze vertellen leugens op leugens. De reden is dat er geen enkele smet op hun valse glorie mag komen, zodat de samenleving hen als glorieuze en gerespecteerde personen kan beschouwen en prijzen. Ze denken dat de samenleving zich misschien kan gedragen naar hun wil. Noch spreken zulke mensen de waarheid, noch hebben ze het aangedurfd om naar de waarheid te luisteren. Wanneer een persoon de waarheid spreekt over de holle glorie van de ander, dan is het een ware kwelling voor die ander, omdat hij dan ontmaskerd wordt in het bijzijn van anderen. Om deze reden voelt hij zich beledigd. Hij bereidt zich voor om alles te doen om wraak te nemen voor de belediging. Wat het resultaat van zijn wraak ook mag zijn, hij blijft dan altijd gereed om wraak te nemen. Als hij geen wraak kan nemen, dan wordt hij mentaal onrustig. Dit gebeurt alleen omdat hij niet heeft durven luisteren naar de waarheid. Eerlijk gezegd, wat voor kwaad kan het, als er enige waarheid over iemand onthuld wordt?

De gewone mensen veroordelen elkaar voortdurend. Maar ik heb ook gezien dat zelfs spirituele zoekers andere mede-spirituele zoekers beledigen. Een spirituele zoeker mag anderen niet beledigen. Door dit te doen, verdient hij slechte *karma's* (*papa*). De ene

spirituele zoeker heeft niet het recht om een andere te beledigen. Niemand heeft het recht om iemand anders te beledigen. Doet iemand dat, dan is hij hiervoor zelf verantwoordelijk en zal hij de gevolgen ervan moeten dragen. Het is ten strengste verboden voor een spirituele zoeker om iemand te kleineren. Het verlaagt de kwaliteit van zijn spraak. Als er ergens een belediging plaatsvindt, moet hij op dat moment die plaats onmiddellijk verlaten. Als we hier dieper op ingaan, zullen we te weten komen dat de plek (waar de belediging heeft plaatsgevonden) spiritueel vervuild raakt. Hier zou de spirituele zoeker rekening mee moeten houden. Je moet geen relatie onderhouden met de persoon die de gewoonte heeft om anderen te beledigen.

De spirituele zoeker moet leren naar zijn eigen belediging te luisteren. Hij moet niet van streek raken bij het horen van kritiek, want het vernietigt onze zonden! Het uithoudingsvermogen van de spirituele zoeker, die naar zijn kritiek luistert, neemt hierdoor toe en hij zal ook in zichzelf gekeerd raken. De waarheid is dat wanneer hij voor de eerste keer kritiek op hem hoort, hij innerlijk deze als een grote belediging zal voelen omdat hij niet gewend is om het aan te horen. Hij voelt innerlijke onrust en denkt: “Wat heb ik hem aangedaan dat hij mij bekritiseert?” Geleidelijk aan zal men echter gewend raken om zulke kritiek te horen. Dan zal er geen probleem meer zijn om beledigingen aan te horen. Als we er goed over nadenken, zullen we begrijpen dat we een aanzienlijk voordeel hebben aan de lasteraar, omdat hij ons onze tekortkomingen laat zien. De mens of de spirituele zoeker beseft zijn tekortkomingen niet, maar uiteindelijk raakt hij zijn tekortkomingen kwijt vanwege degene die kritiek uit. Deze zal steeds jouw zwakheden aan de buitenwereld tonen. Noteer dan de fouten, waarop de lasteraar wijst. Probeer die tekortkomingen kwijt te raken. Aldus zullen al zijn tekortkomingen worden verwijderd en zal hij een goede spirituele zoeker worden.

Kijk, hoe de criticus ons ten goede komt. Een dwaas persoon maakt ruzie bij het horen van een belediging. Dan ontstaat er vijandigheid tussen beiden. De belediging door de lasteraar kan ook schade aanrichten, maar de spirituele zoekers of de intelligente mensen kunnen hiervan profiteren door hun verstand te gebruiken. De spirituele zoeker moet

ervan uitgaan dat hij grote genade van God heeft ontvangen. God heeft zo iemand gestuurd, die ons helpt de verborgen valkuilen in ons weg te nemen. Hij is nuttig om onszelf te verbeteren. Hij is geen criticus, maar een hervormer. De spirituele zoeker zou tot God moeten bidden voor de lasteraar: “Zegen deze persoon alstublieft en doe hem goed. Hij heeft ons geholpen om van ons een goed persoon te maken.” Net zoals de dokter een thermometer gebruikt om de koorts van de patiënt te controleren en hiertegen medicijnen voorschrijft of injecties geeft, zodat de temperatuur kan dalen en de patiënt beter kan worden, zo meet een criticus ook op dezelfde manier de innerlijke diepte van de spirituele zoeker. De woede en het geduld van de spirituele zoeker legt hij bloot en laat zien hoe tolerant deze wel niet is. Hij verwijdert alle zwakheden van de spirituele zoeker door hem te bekritisieren, waardoor deze vrij wordt van zonden.

De spirituele zoeker profiteert van het luisteren naar zijn kritiek, alleen als hij de belediging innerlijk tolereert. Er mag geen enkele verstoorde gevoelens in hem opkomen na het luisteren naar de kritiek, want er zijn verschillende manieren om kritiek te accepteren:

1. Wanneer de lasteraar beter of machtiger is dan jij of van slechte aard en twistziek is, dan kan hij je in het bijzijn van iedereen beledigen. Je spreekt je moed in: “Oké, ik voel me nu machteloos en moet kritiek van hem aanhoren, omdat ik hem op dit moment niks kan maken. Vandaag of morgen kom ik hem wel weer tegen, dan zal ik hem wel wat terugzeggen in het bijzijn van mijn vrienden en weldoeners.” En je begint hem in je gedachten flink uit te schelden, want je bent op dat moment zwakker dan hij. Je kunt de lasteraar niets doen. Dit is de reden dat je de laster hebt aangehoord. Maar dit was niet het luisteren naar laster. Je beledigt in je gedachten ook die lasteraar of denkt erover om wraak te nemen. Als de lasteraar op dat moment gelijkwaardig was aan jou, zou je bereid zijn om met hem te vechten, omdat je gevoelens dit zeggen. Indien de lasteraar zwakker zou zijn dan jij, dan zou je zeker met hem vechten, omdat je zou weten dat hij zwakker is dan jij.

2. Wanneer jouw criticus net zo zwak is als jij, dan kun je denken: “Wat moet ik zeggen? De hele samenleving beschouwt mij als een spirituele zoeker of een toegewijde.” Mocht ik de lasteraar iets terugzeggen, dan zal de samenleving zeggen: “Waarom praat je nog met de lasteraar? Want hij is al een nutteloze persoon. Je bent een goede spirituele zoeker, een toegewijde van God, je dient gewoon te luisteren naar jouw belediging.” De spirituele zoeker zou niets met de belediging te maken moeten hebben, anders wordt hij door alle mensen ook als een slechte persoon beschouwd. Het luisteren naar deze kritiek heeft niet plaatsgevonden, want innerlijk komen de gedachten op: “Ik ben machteloos omdat ik een spirituele zoeker ben, dus luister ik.” Er is hier een paradox in het luisteren naar kritiek, jouw geest drukt het uit.
3. Je wordt bekritiseerd door een persoon die op geen enkele manier met je kan strijden. Zelfs dan dien je met groot gemak te luisteren naar de kritiek. Je moet niet boos worden, wanneer je naar een verkeerde of juiste kritiek luistert, maar je toont hem eerder medelijden op dat moment en je vergeeft hem door hem te beschouwen als een onwetend persoon. Dit noemt men **‘luisteren naar kritiek’**.

Nu kun je jezelf zien als een goede spirituele zoeker. Na het luisteren naar de kritiek van een machtige man, zwijgen de mensen vanwege machteloosheid, omdat ze hem niks kunnen maken. Toch ben je jaloers op de lasteraar. Je begint hem in je hoofd te haten. Maar de spirituele zoeker mag niemand haten, omdat het hem zelf schaadt. Je zou je gewoontes moeten veranderen. Wanneer iemand je bekritiseert, luister dan toch rustig naar hem. Het zou je op geen enkele manier moeten beïnvloeden. Het luisteren naar kritiek zal je voordeel geven. De gewone mens kan echter geen belediging tolereren. Daarom verandert de kritiek in jaloezie of vijandigheid. De mens vindt het leuk als anderen hem prijzen. Als iemand hem ten onrechte prijst, begint hij zichzelf als een waardig persoon te beschouwen. Hierdoor wordt hij echter niet alleen in verwarring gebracht, maar houdt hij zichzelf ook voor de gek. Daarom zou hij moeten leren luisteren naar de kritiek op hem en niet alleen willen luisteren naar zijn lof.

13. Vrouw

Wanneer men aan het woord “**vrouw**” denkt, dan gaat de aandacht van de hele wereld naar de Indiase vrouw. Zelfs vandaag staat de Indiase vrouw in z’n geheel symbool voor een ideaal in de wereld, aangezien ze nog steeds alle huishoudelijke en andere verplichtingen op zich neemt volgens de oudste *Sanatana Dharma* (de eeuwige manier van leven). Daarom kijken de grote filosofen van westerse landen naar de Indiase vrouwen met eerbied. Ze zeggen: ‘*Het Hindoe huwelijk betekent de vereniging van twee zielen.*’ De Indiase vrouw brengt haar hele leven door met het dienen van haar echtgenoot, ook al zijn er talrijke gebreken in hem. De Indiase vrouw beschouwt het dienen van haar man als haar *dharma* (morele plicht). Als we terugkijken naar de oude tijden, dan zien we dat vrouwen met hun bekwaamheid een zeer hoge positie bereikten. Soms konden de halfgoden (*devta’s*), de heiligen en de kluizenaars deze vrouwen niet evenaren. Vandaag voelt India zich trots met zulke vrouwen. De Indiase vrouwen zouden de door deze vrouwen gegeven leringen moeten volgen, zodat hun status als ideale vrouw constant blijft. Elke vrouw moet tijdens haar leven in de samenleving verschillende soorten verplichtingen vervullen, zoals een dochter, een zus, een vrouw en een moeder. Indien ze haar taken als moeder heeft vervuld, is haar zoon of dochter haar veel verschuldigd. Een kind kan de schuld aan zijn moeder in zijn hele leven niet aflossen, zelfs niet nadat het voor zijn moeder heeft gezorgd. Alle relaties stellen weinig voor tegenover de liefde van de moeder.

Wanneer we naar de vrouw van vandaag kijken, zullen we zien hoeveel ze is blootgesteld aan een vreselijke positie. De vrouw in India wordt uitgebuit, verbrand en gemarteld voor de bruidsschat. De samenleving heeft de vrouwen erg veel onderdrukt. Waarom? Een vrouw die een ideaal was, hoe is haar ondergang zo ver gekomen? De waarheid is dat een vrouw zelf de vrouw uitgebuit. De vrouw zelf en haar onwetendheid zijn verantwoordelijk voor al deze uitbuitingen. Hiermee bedoel ik niet dat de man er geen enkele rol in speelt. Indien een vrouw (in het gezin of de familie in India) niet bij deze activiteiten betrokken is, maar zich ertegen verzet, kunnen deze incidenten niet plaatsvinden. We zien

bijvoorbeeld, dat een vrouw de vrouw lastigvalt. Zodra de schoondochter na het huwelijk het huis van haar man binnentreedt, kan het voorkomen dat haar schoonmoeder en schoonzus haar vervloeken voor de geringe bruidsschat en ze haar jarenlang erg lastigvallen. Zelfs wordt de schoondochter vermoord ter wille van de bruidsschat. Wanneer deze schoondochter in de toekomst schoonmoeder wordt, zal zij haar schoondochter op dezelfde manier behandelen, zoals haar eigen schoonmoeder haar behandelde. Waarom vergeet ze dat ook zij ooit een schoondochter is geweest? Om deze reden heerst er disharmonie in de huizen. Waarom denkt de schoonmoeder niet dat haar schoondochter ook de dochter is van iemand anders? Ze houdt van haar zoon. Waarom wordt de schoondochter dan zo behandeld? Als jouw dochter schoondochter wordt, kunnen haar schoonouders haar ook op dezelfde manier behandelen, zoals je jouw schoondochter hebt behandeld. Waarom voel je je dan zo verdrietig dat de schoonfamilie je dochter slecht behandelt?

Wanneer er in iemands gezin een zoon geboren wordt, wordt het met vreugde gevierd. Als er een dochter geboren wordt, dan wordt het hele gezin verdrietig. Ze vergeten dat dit ook dezelfde situatie was op het moment van hun eigen geboorte. Op dat moment werden ze thuis ook verwaarloosd. Het enige, wat in dit opzicht nodig is, is om onze houding te veranderen. Wanneer een dochter bij ons thuis geboren wordt, moet ze met dezelfde vreugde en vrolijkheid worden verwelkomd als bij de geboorte van een zoon. Zolang we allemaal gezamenlijk onze houding niet veranderen, kan er in welk gezin dan ook een goede bruid niet komen.

Indien een vrouw dat wenst, kan ze met haar efficiëntie, tolerantie en geduld van haar huis een paradijs maken en als deze vrouw dat wenst, kan ze het huis tot een hel maken. De vrouw kan niet alleen haar eigen huis veranderen, maar ook het hele land. Ze kan de man maken, zoals ze het wil. Want als moeder is ze de eerste lerares van haar kind. Als gids moet ze haar kind opvoeden zoals zij dat wil. Ze moet dat kind dezelfde normen en waarden bijbrengen, zodat het kind aan dezelfde natie kan bouwen zoals hij dat ook wenst, aangezien er een afdruk van de moeder in het kind aanwezig is. Deze kinderen

volgen het pad, dat hun moeder hen het hele leven heeft geleerd. Evenzo kan een vrouw een verandering in de samenleving brengen als ze dat wenst.

Mensen zeggen dat een vrouw machteloos is. Ik accepteer dat echter niet, maar ik ben er wel van overtuigd dat de vrouw almachtig is. Hoe kan een man zichzelf zo machtig noemen? Deze man wordt geboren uit de schoot van die vrouw, die hij machteloos noemt. In zijn kinderjaren wordt hij opgevoed door dezelfde vrouw, die hij machteloos noemt. Het is onduidelijk op welk gebied de man de vrouwen als machteloos beschouwt. Zelfs op het gebied van oorlogvoering doen vrouwen niet onder voor mannen. Van de oudheid tot op heden hebben vrouwen mannen verslagen. Er zijn zoveel voorbeelden, van *Kali, Durga, Chandi* tot *Rani Lakshmi-bai*. Zelfs de vrouwen van vandaag doen op geen enkel gebied onder voor mannen. Tegenwoordig werken overal in de wereld in het leger duizenden vrouwen, die ook op het slagveld vechten. De vrouw is op elk gebied superieur aan de man. Een man kan nooit concurreren met een vrouw. Ze is een symbool van macht. Het is waar dat vrouwen in sommige landen geen vrijheid hebben. Dat is waarom de man de macht in zijn voordeel probeert te houden. Zulke vrouwen moeten waakzaam zijn. Ze zouden hun eigen bestaan moeten erkennen. Als het gevoel van bewustwording in de vrouw wakker wordt, zal ze zich zij aan zij optrekken aan de mannen en zullen de vrouwen eerder ijveriger en toleranter zijn dan de mannen. Ja, het is absoluut juist dat de man in verdraagzaamheid nooit het gelijke kan zijn van de vrouw, want ergens is ze een dochter, een vrouw en een moeder en ergens anders is ze een zus. Deze vormen van een vrouw zijn uitstekend, de een meer dan de ander. Het is absoluut onmogelijk om te zeggen welke van deze vormen het beste is. Daarom hebben wijze mannen vrouwen ook als '*Maya*' aangesproken, omdat vrouwen in alle opzichten volmaakt zijn geweest. Het is dus onmogelijk te begrijpen wat haar ware vorm is.

De wereld is een toneel. De natuur heeft dit podium prachtig versierd met besneeuwde bergen, met weelderig groene bergen, bossen, rivieren en oceanen. De hoofdpersoon van dit podium is de man en de vrouw is de heldin. Welke rol er ook wordt gespeeld, er is daarin ook de rol van de vrouw. Zonder de heldin is dit podium verlaten en nutteloos. Het

bestaan van deze wereld is waardeloos zonder de vrouw. Dat wil zeggen dat er zonder de vrouw geen drama gespeeld kan worden. Niet alleen de man, maar zelfs ook God is onvolledig zonder vrouw. Of het nu God *Shankara*, God *Narayana* of God *Brahma* is. In Zijn volledige vorm wordt God *Shankara Ardhanarishvara* (vorm van half man/half vrouw) genoemd.

Op sommige plaatsen worden vrouwen bekritiseerd. Er wordt gezegd dat ‘*de vrouw de deur naar de hel is*’. Echter, dit betekent niet dat we haar met een inferieure houding moeten aankijken. We moeten deze woorden wel goed begrijpen, want ze hebben twee betekenissen:

1. Dit zegt men om onthechting van de vrouw op te wekken in de geest van celibatairen en kloosterlingen.
2. Die zondige vrouwen worden bekritiseerd, die na hun dharma en de eer te hebben opgegeven het slechte pad (*adharma*) bewandelen. In feite zijn de slechte eigenschappen van de vrouwen veroordeeld en niet de vrouwen zelf. Al degenen die zich bezighouden met wangedrag, of het nu gaat om mannen of vrouwen, zijn het waard om bekritiseerd te worden. Dochter, zus, vrouw en moeder hebben allemaal recht op respect. In feite is de vrouw voor de man altijd superieur en achtenswaardig, want hij kan haar zien als zijn moeder.

Het belang van de vrouw is zeer groot op het gebied van *yoga*. Met andere woorden, je kunt je doel in *yoga* niet bereiken zonder een vrouw, want één vorm van *Kundalini* is ook een vrouw. Tijdens de meditatie is ze voor de *yogi*'s zichtbaar in een vrouwelijke vorm. Deze *Kundalini* zelf is de *Adi-Shakti* (de Oer-Kracht). Zij is de oorsprong van de schepping en is een symbool van macht. God *Brahma* creëert het universum door deze kracht vast te houden. Met deze kracht onderhoudt God *Narayana* de schepping. Met dezelfde kracht vernietigt God *Shankara* het universum. Wanneer de *Kundalini* van een *yogi* ontwaakt, verschijnt zij ook in de meest aantrekkelijke en erotische vrouwelijke vorm. Het is een test voor de *yogi*. Als de *yogi* in verleiding raakt, zal hij falen. Indien hij

niet in de verleiding raakt, zal deze vrouw zichtbaar zijn als *Tripura Sundari* (een vorm van Moedergodin, de mooiste vrouw in de drie werelden, d.w.z. de grofstoffelijke wereld [het lichaam], de fijnstoffelijke wereld [de geest] en de oorzakelijke wereld [het bewustzijn]). Zij is niet alleen de moeder van de *yogi*, maar ook van het hele universum. Alle seksuele verlangens van de *yogi* zullen worden vernietigd. Soms verschijnt deze *Kundalini* als een jonkvrouw in de leeftijd van 7-8 jaar tot 12-13 jaar. Deze *Kundalini* is de echte Moeder van ons allemaal. We weten allemaal dat alleen de moeder een zoon kan introduceren aan zijn vader. Alleen een moeder weet wie de vader van haar zoon is. Onze echte Vader is het *Brahman*, omdat we allemaal van Hem afkomstig zijn. Als iemand zijn Vader moet bereiken, zal hij zijn toevlucht moeten nemen tot zijn Moeder. Zij zal je het pad tonen om de Vader te bereiken. De *Kundalini*, die in het lichaam van een spirituele zoeker gewekt wordt door de beoefening van *yoga*, zal hem kennis laten maken met *Shiva*. Deze *Shiva* is de Allerhoogste Vader van ons allemaal. De echte vorm van de Opperste Vader kan niet worden beschreven. In het menselijk lichaam is Zijn woonplaats in de *Sahasrara chakra* (*kruinchakra*). Dit is de plaats van het *Nirguna Brahman* (de vormloze onzichtbare God zonder eigenschappen). Daarom wordt er van de vrouw gezegd dat ze groots is.

Ze wordt **‘het symbool van de macht’** genoemd. Sinds onheuglijke tijden tot op de dag van vandaag hebben de goden, heiligen, zieners en *yogi's* vrouwen aanbeden als het symbool van macht. Daarom moeten we met z'n allen de vrouwen respecteren. Zelfs vandaag de dag heb ik van spirituele zoekers gehoord dat we uit de buurt van vrouwen moeten blijven en niet met hen moeten praten. We moeten zulke gedachten niet in ons hoofd laten opkomen. Eigenlijk zijn de tekortkomingen niet bij de vrouwen, maar bij de spirituele zoekers. Dezen zouden hun gebreken moeten verwijderen. Wanneer hun innerlijk gezuiverd is, zal deze klacht automatisch verdwijnen. Wat mijn mening betreft, zal ik zeggen dat mijn leven vandaag de dag gezegend is door vrouwen. Iemand, die mij gebaard heeft, was ook een vrouw. Het fysieke lichaam van mijn *guru* was ook een vrouw. Ik heb zelfrealisatie bereikt door de genade van moeder *Kundalini*. Ze maakte me almachtig in *yoga*. Ik buig voor alle vrouwen van de hele wereld.

14. Vreugde en verdriet

Tegenwoordig is vrijwel niemand in de wereld echt gelukkig, zonder iets te verlangen. Wanneer een persoon zijn verlangens niet vervuld krijgt, voelt hij zich ellendig. Elk mens heeft in zijn leven ontelbare verlangens. Het is absoluut onmogelijk om alle verlangens vervuld te krijgen. Ieder mens verlangt naar geluk in zijn leven. Indien hij plezier krijgt door hard te werken, is het niet nodig om altijd van geluk te blijven genieten. Want zodra de vreugde eindigt, begint vaak de ellende, maar geen mens wil de ellende accepteren. Hij verlangt altijd naar het moment van geluk, maar in deze vergankelijke wereld is er overal ellende en verdriet.

In deze vergankelijke wereld blijven alle mensen ronddwalen op zoek naar vreugde. Ondanks talloze pogingen om vreugde te verkrijgen, hebben ze deze niet kunnen krijgen. Een mens wil geen verdriet hebben. Hij bidt altijd tot God voor geluk, zodat hij zijn hele leven lang kan genieten van geluk. Echter, de mens krijgt niet het geluk dat hij wenst. Als er geen plezier is, voelt hij zich verdrietig en geeft hij God de schuld dat Hij ons alleen maar pijn en ellende heeft gegeven. Zodra het geluk komt, dan wordt hij erg blij. Op dat moment is de mens God niet dankbaar dat Hij ons gelukkig heeft gemaakt, maar neemt hij eerder de hele eer op zichzelf. Hoe egoïstisch kan een mens wel niet zijn? Wanneer hij verdriet heeft, zegt hij dat het door God komt, maar in het geval van plezier neemt hij alle eer op zichzelf. Indien hij God verantwoordelijk houdt voor het lijden, moet hij Hem ook verantwoordelijk houden voor zijn vreugde. Anders moet hij zelf de verantwoordelijkheid dragen voor zowel vreugde als verdriet. Maar dat doet de mens dus niet en onderscheidt hij zich hier van God, die ons geschapen heeft en die de Meester is van de hele schepping. Als de mens zulke gevoelens heeft voor de Almachtige, wat zal hij dan voelen voor de medemens! Zoals de mens voelt en denkt, zo zullen ook zijn daden zijn. Indien het resultaat van een handeling “lijden” is, hoe kan het dan vreugde geven? Hoe kan iemand de geur van sandelhout uit een vuile afvoer verwachten? De geur

van sandelhout zal uit het sandelhout zelf moeten komen.

Spirituele zoekers! Vreugde en verdriet zijn twee kanten van dezelfde medaille. Wanneer een persoon ellende overkomt, blijft het geluk daar niet aanwezig, want het geluk weet: “Mijn vriend is hem op dit moment aan het dienen, laat me even rusten.” Indien de ellende hem lang genoeg gediend heeft, denkt het geluk: “Laat mij nu die mens gaan dienen, zodat onze vriend een tijdje rust kan nemen.” Dan komt de wending van het geluk. De diepe smart komt tot rust na lang gediend te hebben en zegt tegen zijn vriend: “Hé broeder Vreugde, maak je geen zorgen. Ik kom gauw terug. Als ik te laat ben, geef me een seintje, dan zal ik er zijn.” Dit houdt in dat vreugde en verdriet blijven komen en gaan. Dus blijven ze niet voorgoed. Wat zijn ze toch goede vrienden! Van deze twee staat de ellende vaak klaar om een persoon te dienen. Die is vrij krachtig en gaat niet snel weg bij de persoon die hij dient. Omdat hij krachtig is, wordt hij niet eens moe. Dat betekent dat het verdriet zwaarder weegt in het leven van een mens. Daarom moeten we veel lijden. Omdat het geluk minder weegt, is het dus minder overheersend dan de ellende in het leven.

Vreugde en verdriet zijn onderwerpen van kennis. Het hele leven lang is er vanaf de geboorte tot de dood het gevoel van verdriet en pijn aanwezig. Overigens zijn alle mensen zich bewust van het feit dat de wereld vol ellende is. Als een kind zich in de baarmoeder bevindt, voelt het kind zich erg ellendig. Wanneer iemand ziek wordt, ervaart hij pijn. Indien er iets niet volgens de wensen van de mens gebeurt, voelt hij pijn. Hij voelt zich verdrietig als één van zijn wensen niet vervuld wordt. Indien hij geen plezier meer beleeft of als er iets verloren gaat of gestolen wordt, dan lijdt hij verdriet als gevolg van het zintuiglijke genot van de materiële dingen. Deze hele wereld is vol ellende. Waar een mens ook naar toe rent op zoek naar geluk, hij krijgt alleen maar ellende. Hij probeert plezier te krijgen, maar wanneer zijn verlangens niet worden vervuld, lijdt hij. Zo brengt hij zijn hele leven door.

Nu moeten we kijken wat de oorzaak van de ellende is en wat de reden van het lijden is. De hoofdoorzaak van het lijden is verlangen en onwetendheid. De mens lijdt door dit

verlangen. Hoe meer of minder de begeerte is, des te meer of minder hij verdriet zal hebben. De oorzaak van de begeerte is ook het genot van de zintuigen. Er zijn verschillende dergelijke handelingen, die verband houden met het leven en die leiden tot een toename van de begeerten. Men ziet dat op oudere leeftijd de begeerte meer invloed heeft, omdat de mens dan minder middelen van fysiek genot tot zijn beschikking heeft door de afname van zijn kracht en doordat hij vanwege de ouderdom niet meer zo mobiel is. Hij verliest zijn vermogen om te werken. Zijn geest blijft zich inderdaad inspannen zonder succes. Dus neemt zijn begeerte steeds meer toe. Door dit hevig verlangen lijdt de mens op het moment van zijn dood en zelfs na zijn dood en wordt dan opnieuw geboren. Na de geboorte beginnen de mentaal opgeslagen indrukken van de begeerten van vorige levens naar buiten te komen, waarna dezelfde cyclus zich herhaalt. Hetzelfde verlangen naar de vervulling van wereldse zaken als voorheen en deze kringloop van geboorte en dood blijven nu doorgaan.

De mens lijdt ook door zijn onwetendheid, want hierdoor kan hij de werkelijke aard van de vergankelijke wereld niet herkennen. Hij begint de wereld te beschouwen als de zijne: “Dit ding is van mij.” De taak om dit bedrog te volbrengen wordt uitgevoerd door *Maya* (Illusie), die door God zelf geschapen is. *Maya* houdt alle levende wezens in een waan. Zolang de spirituele zoeker deze onwetendheid niet vernietigt, kan hij tot dan toe de werkelijkheid van de grofstoffelijke sterfelijke wereld niet begrijpen. Zolang hij de essentie van de wereld niet goed beseft, komt er geen einde aan zijn verdriet. Onwetendheid kan alleen vernietigd worden door ware kennis. Als de spirituele zoeker eenmaal de ware kennis heeft verkregen, begrijpt hij de vergankelijkheid van deze wereld. Hij beseft nu heel goed dat geen enkele substantie van deze vergankelijke wereld van hem is. Dan zal hij niet beïnvloed worden door wereldse materie.

Welnu, de spirituele zoeker zal in de wereld verblijven en de wereldse voorwerpen ook gebruiken, maar hij zal onaangeroerd blijven door deze substanties. Net zoals de lotus aanwezig is in het midden van de modder zonder vies te worden zo blijft de wijze spirituele zoeker onaangeroerd van wereldse plezier enz. Ik heb het niet over wereldse

kennis. Ik heb het over de goddelijke wijsheid, die door middel van *yoga* wordt bereikt. Een spirituele zoeker kan deze goddelijke kennis (*gyana*) niet makkelijk verkrijgen. Er is maar één manier om die kennis te verwerven en dat is *yoga*. Deze kennis wordt verkregen op een hoger niveau na het kiezen van een pad om God te realiseren. Er bestaat voor hem geen ellende of pijn meer na het verkrijgen van deze ware kennis, omdat God het omhulsel van *Maya* vernietigt. Hij wordt zich bewust van het bestaan van alle objecten van deze grofstoffelijke wereld. Hij komt ook het antwoord te weten op de vraag “Wie ben ik?” Al zijn verlangens worden ook vernietigd. Hij krijgt de controle over de zintuigen. De zintuigen blijven niet naar de buitenwereld gericht, maar worden naar binnen gericht. Het verlangen om te genieten van materiële zaken eindigt. Op dezelfde manier kan een persoon zijn ellende beëindigen. Zo’n kundig mens voelt altijd vreugde, ook als hij in de wereld leeft.

Sommige mensen kunnen zelfs beweren dat ze tot op de dag van vandaag geen enkele slechte daad hebben verricht, maar toch hebben ze bepaalde ellende moeten doorstaan of een probleem hebben gekregen. Soms ziet men dat veel kleine kinderen ook enorm veel leed te verduren hebben, terwijl ze nog niet eens goed kunnen spreken of kunnen lopen. En op zo’n jonge leeftijd hebben ze al grote problemen. Nu kan men zich afvragen: waarom is er zo’n lijden? Ja, er zijn inderdaad bepaalde soorten ellende. Echter, in het huidige leven zou het kind geen slechte daden hebben verricht. Men zou moeten begrijpen dat dit lijden het gevolg is van *karma*’s van voor deze geboorte.

De *karma*’s van vorige levens moeten in het huidige leven worden doorstaan. Daarom zal een persoon, die goede *karma*’s verricht, recht hebben op geluk. Hij zal het goed hebben door de invloed van goede verdienste (*punya*). Indien hij slechte *karma*’s (*papa*) verricht, zal hij het zeker slecht krijgen en ellende ondergaan. Daarom dient een persoon zijn *karma*’s te verdragen. Als hij ze in dit leven niet zou kunnen verwerken, zal hij ze in het volgende leven moeten verwerken. Sommige zonden en genoegens van deugdzame *karma*’s moeten na de dood worden verwerkt door het astrale lichaam. Dat betekent dat het verdriet niet eindigt, zelfs niet na de dood. Nu zou het duidelijk moeten zijn wie ons

pijn en plezier geeft. Wijzelf zijn verantwoordelijk voor ons lijden en geluk. Daarom moeten we niemand de schuld geven dat we ellende hebben gekregen door die persoon. Wat je ook verdiend hebt, je moet niet bang zijn om het te ondergaan, aangezien de zonden vernietigd worden door het lijden te verdragen. Genieten van het plezier leidt tot afname van geluk (*punya*). Indien we verstandig denken, zullen we merken hoe goedgunstig dit verdriet wel niet is. Het vernietigt onze zonden. Maar je verlangt altijd naar geluk. Door het genieten van plezier beginnen de door jou gedane goede *karma*'s op te raken. Wanneer je je slechte *karma*'s volledig hebt verwerkt, zal niemand je durven te dwingen om pijn te lijden. Daarna krijg je onder alle omstandigheden alleen nog maar plezier. Op dezelfde manier verlangen de mensen om naar de hemel te gaan, omdat er daar alleen maar gelukzaligheid is. Niemand echter verlangt naar de hel, want er is daar niets anders dan lijden.

O Spirituele zoekers! De hemel is een plaats waar jouw geluk (*punya*) zal verminderen. Wanneer jouw geluk op is, zul je automatisch naar beneden afdalen. Dan kun je de hemel op geen enkele manier meer bereiken. Je moet dan geboren worden en op aarde leven. Dan moet je weer *karma*'s verrichten.

Dus, o mensen, jullie moeten verlangen naar een zodanige plek, waar er geen vreugde of verdriet is, maar waar er overal alleen maar eeuwige gelukzaligheid is.

We kunnen alleen eeuwige gelukzaligheid krijgen door het beoefenen van *yoga* en zo *Ishvara* (God) te bereiken. Dan zullen we ons ontdoen van de gebondenheid aan de kringloop van geboorte en dood. Een *yogi* stopt de mentale indrukken van het onderbewustzijn door het beoefenen van *yoga*. Plezier en pijn zullen hem allebei verlaten. Het verlangen wordt vernietigd en er blijven geen verlangens van welke aard dan ook in hem achter. Als er geen verlangens meer zijn van welke aard dan ook, dan wordt hij niet beïnvloed door enige gebondenheid. Hij wordt vrij van alle bindingen. De *yogi*, die vrij is van alle bindingen, leeft voor altijd in het verblijf van *Ishvara*, voorbij de hemel en de hel.

15. Geduld

Deze deugd is zeer belangrijk in het leven van ieder mens. Een geduldig mens voelt nooit pijn in zijn leven. Ook al zouden er problemen in zijn leven zijn, hij zal zijn problemen met geduld kunnen overwinnen. Zo iemand raakt nooit afgeleid. De mensen, die niet van hun pad worden afgeleid, moeten wel succes hebben. De mensen, die geen geduld hebben, raken van streek bij het uitvoeren van zware taken, omdat ze in hun aardse leven veel moeilijkheden onder ogen moeten zien en bij het doen van zware arbeid hindernissen moeten doorstaan. Door de hindernissen lijkt het doel ver weg. Dan wordt zijn moed gebroken. Daarom is het noodzakelijk om geduld te hebben bij het uitvoeren van elke taak. Een geduldig mens is moedig. Zulke mensen bereiken zeker hun doel, omdat hun aandacht gefocust is. Zijn doel is duidelijk voor hem. Daarom voert hij zijn handelingen uit met volle aandacht. Wie kan iemand, die serieus werkt, nog tegenhouden om succes te boeken!

Het is essentieel voor een spirituele zoeker om geduld te hebben, omdat het niet makkelijk is om het pad van *yoga* te volgen. De grote *yogi's* en spirituele zoekers hebben gezegd: “Dit pad is zeer moeilijk. Er zijn alleen maar doornen op dit pad.” Als de spirituele zoeker een gebrek aan geduld en moed heeft, hoe kan hij dit pad dan bewandelen? Indien een gezinshoofd dit pad begint te volgen, is het zelfs te moeilijk voor hem, omdat hij twee paden tegelijk zal moeten bewandelen. Hij dient verder te gaan op deze beide paden. In de huidige tijd zijn er verschillende obstakels in het gezinsleven. Onder deze omstandigheden moet de spirituele zoeker geduld hebben. Beide paden kunnen niet worden bewandeld zonder geduld te hebben. Hij begint met het beoefenen van meditatie en denkt dan: “Waarom loop ik vertraging op in het behalen van succes?” of “Het is niet duidelijk wanneer ik mijn doel zal bereiken.” Hij begint zichzelf te vergelijken met andere spirituele zoekers: “We zijn beiden tegelijkertijd begonnen met het beoefenen, maar hoe komt het dan dat hij wel vooruitgang heeft geboekt in de spirituele beoefening? Op welke manier kan ik met mijn beoefening even ver komen als hij of verder dan hij?” Ze beginnen hier veel over na te denken. De reden hiervoor is het

gebrek aan geduld. Het is alsof hij niet in zichzelf gelooft. Als hij geduld had, dan zou hij niet zo denken. Er zijn ook enkele spirituele zoekers die erg enthousiast raken. Ze oefenen veel gedurende twee tot vier maanden. Dan begint hun enthousiasme af te nemen en wordt hun beoefening ook minder. Dit hoort men niet zo te doen. Onder invloed van geestdrift begint men hard van stapel te gaan en na verloop van tijd wordt het wat minder. Hij moet het tempo van het oefenen gelijk houden of later verhogen. Het beoefenen van *yoga* is geen overhaaste werk en kan ook niet op een laag pitje worden gedaan, omdat dit pad te lang is. Daarom moet de snelheid van het beoefenen gelijkmatig worden gehouden.

De meeste spirituele zoekers blijven ongeduldig verlangen naar wanneer hun *keelchakra* geopend zal worden. De beoefening, gericht op deze *chakra*, is al heel lang aan de gang. Zal de *Kundalini* nu wel of niet ontwaken, hoelang gaat het nog duren, hoeveel oefening moet ik nog doen, welke methoden doen de *Kundalini* ontwaken enz.? Ze willen antwoorden weten op veel van dit soort vragen. Het toont duidelijk aan dat de spirituele zoeker geen geduld heeft. Al dit soort vragen zal door de spirituele beoefening zelf beantwoord worden. Als je door je beoefening daar waard voor bent, zul je die toestand vanzelf bereiken. Waarom is er dan haast geboden? Wanneer je een sterk verlangen hebt om al deze dingen te weten, zal jouw geest met deze gedachten bezig blijven. Het verlangen zal een belemmering zijn om de geest te concentreren tijdens de meditatie. Daarom moet de spirituele zoeker zich daar geen zorgen om maken, maar dient hij juist aandacht te besteden aan het concentreren van zijn geest.

Sommige spirituele zoekers mediteren in het begin veel en ze redeneren ook veel over meditatie. Door middel van het redeneren bereiken ze het stadium van de volledige eenwording met God (*sayujya-mukti*). Na enige tijd neemt hun enthousiasme af. De beoefening van de meditatie begint ook af te nemen. Ze stellen dat ze geen succes hebben in hun spirituele beoefening: “Misschien heeft de *guru* minder of geen genade voor ons.” Sommigen van hen geven zelfs de beoefening op of beginnen fouten te vinden in hun *guru*. Dan denken ze erover na om van *guru* te veranderen en uiteindelijk doen ze dat

ook. Zulke spirituele zoekers zouden naar hun tekortkomingen moeten kijken. Als ze hun zwakheden begrijpen, wordt het probleem opgelost. De reden voor dit alles is het gebrek aan geduld.

Beginnende spirituele zoekers zouden niet te veel moeten beredeneren. In plaats daarvan zouden ze van hun gids informatie moeten krijgen over meditatie. Men moet volledig vertrouwen hebben in zijn gids of *guru*. Hij moet altijd met moed, geduld en beleid blijven mediteren en in zichzelf blijven geloven, dan zal hij zeker succes hebben. Hij moet uitzoeken of eventuele fouten in hem een belemmering vormen op het pad van meditatie en zijn fouten verwijderen. Hij moet nooit zijn mentale kracht laten afnemen of nadenken over succes of falen. Ook moet hij zichzelf in de praktijk niet vergelijken met andere spirituele zoekers: “Deze en enkele andere spirituele zoekers hebben snel succes gehad. Waarom heb ik het nog niet gekregen?” Ja, sommige spirituele zoekers krijgen inderdaad snel succes en sommige anderen krijgen het laat. Er kunnen enkele fouten zijn in zijn beoefening, waardoor hij niet snel succes krijgt. Het is ook mogelijk dat zo’n spirituele zoeker in zijn vorige leven spirituele beoefening heeft gedaan, maar jij hebt dat misschien niet gedaan. Zijn beoefening kan misschien snel vooruitgaan vanwege zijn beoefening in zijn vorige levens. Dus moet men zichzelf niet vergelijken met andere spirituele zoekers.

Degene, die in dit leven net is begonnen met spirituele beoefening, zal zeker wat later succes krijgen. Het lijkt erop dat hij geen succes krijgt, omdat slechte daden (*papa karma*’s) van vorige levens hindernissen opwerpen. Welke beoefening de spirituele zoeker ook zal doen, het zal gebruikt worden om het kwaad (*papa*) van zijn vorige levens te vernietigen. Zolang zijn slechte *karma*’s niet in een bepaalde mate vernietigd zijn, zal men in zijn spirituele beoefening geen vooruitgang zien of vooruitgang boeken. Daarom moet hij geduld hebben. In feite krijgt hij geen informatie over zijn beoefening vanwege zijn onwetendheid. Hij dient te begrijpen dat zijn slechte *karma*’s alleen vernietigd kunnen worden door spirituele beoefening. Zulke informatie dient hij zeker te krijgen van zijn gids. Als hij zijn spirituele beoefening op de juiste manier doet, zal hij zeker

voortgang boeken. Sommige spirituele zoekers mediteren enige tijd en stoppen daarna hiermee omdat hun geduld opraakt. Het doorzettingsvermogen van de meeste spirituele zoekers begint bij de *keelchakra* af te nemen, omdat deze *chakra* pas geopend wordt na vele jaren mediteren. Spirituele zoekers! Deze *chakra* is om jullie geduld en moed te testen. Daarom moet men geduld nooit opgeven.

16. Stilte

Spirituele zoekers! De gelofte van **stil zijn** of **zwijgen** (*shanti*) kan veel voordelen opleveren, niet alleen voor spirituele zoekers, maar ook voor gewone mensen. Stil zijn of **stilte** heeft een grote betekenis in *yoga*. Elke spirituele zoeker moet deze gelofte enige tijd in acht nemen. Door stilte in acht te nemen begint de wispelturigheid van de tong af te nemen en zullen de zintuigen naar binnen gericht raken. Daarom moet de spirituele zoeker deze gelofte in acht nemen, want overmatig spraakgebruik leidt tot spiritueel energieverlies. Hij moet voorkomen dat hij voor zijn beoefening een dergelijk soort energie verliest. Hoe dan ook, hij zou niet spraakzaam moeten zijn. Voor hem is het beter om serieus te zijn. Een geslurp begint zich te manifesteren in een spraakzaam mens. Hij kan dan niet eens een geheim bewaren. Zelfs belangrijke gegevens kunnen uit zijn mond glippen, omdat hij erg spraakzaam is. Hij kan zelfs niet rustig zitten als de tong onrustig wordt.

Hoe minder een mens spreekt, des te meer hij bedachtzaam zal spreken. Zulke woorden zullen niemand kwetsen, omdat hij weloverwogen spreekt. De spirituele zoeker zou zeker een gewoonte moeten aanleren om stil te zijn. Aanvankelijk zou hij een gelofte moeten afleggen om dagelijks een half uur te zwijgen. Het helpt hem om stil te zijn. Als je de stilte niet kunt bewaren vanwege de dagelijkse activiteiten, beoefen dan de stilte in de nacht. Het betekent niet dat je stil bent, terwijl je slaapt. Stilte moet worden gehandhaafd in waaktoestand. Spreek op het moment van de stilte niet, zelfs niet met gebaren. Een gesprek voeren met behulp van gebaren is helemaal geen stilte. Op deze manier moet de periode van stilte geleidelijk aan worden vergroot. Je zou zeker 2 uur per dag stilte moeten bewaren. Het zal de wispelturigheid van de tong wegnemen en de zintuigen naar binnen richten.

Degenen, die spiritualiteit beoefenen en in een *ashram* of afgezonderd leven, kunnen de stilte voor een langere periode bewaren. Sommige spirituele zoekers houden zich gedurende enkele dagen aan de stilte. Door de stilte kan men een eindeloze kracht

opdoen. Iemand, die de stilte in acht neemt, verkrijgt ook *Vacha-siddhi* (bovennatuurlijke kracht van de spraak), omdat de zuiverheid in zijn lichaam toeneemt. De persoon, die *Vacha-siddhi* verkrijgt, zou minder moeten spreken of zou alleen moeten spreken indien nodig. Hij zou oplettend moeten spreken. Hij zou de boosheid volledig moeten opgeven, omdat het woord dat hij uitspreekt, zal uitkomen. Het kan anderen schade berokkenen. Houd in gedachten dat de persoon, die zo'n *siddhi* heeft ontvangen, het nooit mag gebruiken, omdat het invloed zal hebben op zijn beoefening. In deze toestand kan hij met zijn *Vacha-siddhi* beter anderen helpen uit liefdadigheid, want hij kan hun problemen oplossen. Veel spirituele zoekers beginnen zulke dingen te doen. Echter, ze raken daarin verstrikt ten behoeve van hun naam en faam. Maar na een paar dagen stopt deze *siddhi* met werken. De *yogi's*, de heiligen en de nobele mannen uit het verleden namen vroeger rigoureuze stilte in acht. Wanneer een persoon jou begint te beledigen, gebruik dan dit wapen van stilte. Als je zwijgt, zal die persoon automatisch worden verslagen. Jij zal zwijgen, maar die persoon zal zijn gemoedsrust verliezen, terwijl hij van streek raakt.

Wanneer een spirituele zoeker aanvankelijk stilte in acht neemt, zal hij een speciaal soort rusteloosheid in zijn mond en tong voelen. Soms kan er per ongeluk ook een woord uit zijn mond komen. Geleidelijk aan zal hij echter met het toenemen van de beoefening geen enkel probleem meer hebben. Als je in het begin veel rusteloosheid voelt, kun je op dat moment *trataka* (concentratie) beoefenen of een *mantra* (heilige hymne of spreuk) in gedachten reciteren. Stop echter na de voltooiing van de beoefening met beide en wees stil.

17. Guru

Een **guru**, (**spirituele**) **leraar**, als gids is een ‘must’ om *yoga* te beoefenen. *Yoga* kan niet worden beoefend zonder een *guru* of een gids. Het beoefenen van *yoga* is alleen mogelijk onder toezicht van een *guru*. Daarom is het voor de spirituele zoeker verplicht om een *guru* te vinden. De moeilijkheid is echter wie men als *guru* moet nemen, omdat de *yoga* leraar geleerd en ervaren moet zijn. De *guru* op het pad van *yoga* is niet gemakkelijk te vinden. De spirituele zoeker kan een ervaren en goedhartige *guru* vinden, dankzij goede daden (*punya karma*’s) uit veel van zijn vorige levens. Het is niet gepast om een *guru* te kiezen zonder iets van hem af te weten.

Tegenwoordig is er een overvloed aan personen die klaar staan om *guru*’s te worden, omdat veel verschillende zogenaamde *yogi*’s en heiligen zich als *guru*’s vermommen. Daarom is het beter om weg te blijven van deze valse *yogi*’s en heiligen. Het is beter om alle informatie in te winnen over de persoon die je als *guru* wil nemen. Het is trouwens onmogelijk om een *yogi* te herkennen. Toch kan men na enige tijd doorhebben of die persoon al dan niet ervaring heeft met *yoga*. Het is beter om na enige tijd de inwijding te nemen, want dan zal men erachter gekomen zijn of het niet iemand anders is in het gewaad van een *yogi*. Toch heb ik veel onwetende en naïeve mensen gezien, die gevangen zaten in zaken van deze *nepyogi*’s. De begeleiding kan echter alleen gegeven worden door een ervaren *guru*.

De betekenis van het woord ‘**guru**’ is degene, die de duisternis verwijdt, degene die ons naar het licht van kennis brengt door de duisternis van onwetendheid te vernietigen. Het licht, dat de waarheid is, waar er geen invloed is van de duisternis van onwetendheid. Zo’n licht is alleen het *Brahman*, want het *Brahman* is de ultieme waarheid. Iemand die goed bekend is met dit pad, die zelf dit pad heeft afgelegd, alleen hij kan het pad van het licht laten zien of ons naar het licht toe brengen. Tijdens het beoefenen van *yoga* is het voornaamste doel van de spirituele zoeker om de duisternis van onwetendheid weg te nemen en zich te verankeren in zijn ware vorm, het Zelf, vrij van de invloed van de

misleiding. Zo'n gids kan alleen iemand zijn, die deze staat heeft bereikt. Daarom wordt de *guru* zelf *Brahman* genoemd. De *guru* is zo'n waardige persoon, die de wetten van de natuur volledig kent, die bevrijd is van de kringloop van geboorte en dood, die de wetten van de natuur volgt en die ook zijn leerling naar de deur van de spirituele bevrijding leidt. Daarom wordt de *guru* vergeleken met *Brahma, Vishnu en Shankara*.

Net zoals er twee vormen van het *Brahman* zijn, namelijk *Saguna* (met eigenschappen) en *Nirguna* (zonder eigenschappen), heeft de *guru* ook twee vormen. De eerste vorm is **het grofstoffelijk lichaam** dat uit vijf elementen bestaat. De tweede vorm is **de kracht van het bewustzijn**, die op het moment van de initiatie in een uiterst subtiële vorm doordringt in elke cel van het lichaam van zijn leerling. Het ***guru-element*** oftewel de ***guru-tattva*** (God's kracht, die de zoekers de weg toont) is hetzelfde **bewustzijnelement** (***chetana-tattva***) dat alomtegenwoordig is. De tweede vorm van *Guru* is doordringen van het *Brahman* zelf. Dezelfde *guru-tattva* begeleidt de spirituele zoeker van binnenuit tijdens zijn beoefening van *yoga*. Terwijl de *guru* het subtiële zenuwstelsel van de leerling doordringt, blijft hij zo altijd bij hem, ongeacht hoe ver een leerling ook verwijderd mag zijn van het fysieke lichaam van zijn *guru*. Daarom blijft de subtiële *guru* de leerling begeleiden, want hij zuivert steeds diens lichaam door zijn *prana* (subtiële levensadem) te doordringen en activeert het slapende zenuwstelsel door het te laten ontwaken. Op een dag neemt de *guru* zijn leerling mee op reis naar het licht en laat hem dan opgaan in diens eigen 'Zelf'.

Daarom wordt er gezegd dat de relatie tussen *guru* en leerling nog verschillende levens kan duren. De *guru* is een vorm van het *Brahman* zelf, een kundige ziener, terwijl de leerling onwetend is, ook al zijn ze beiden afkomstig uit het *Brahman*. De *guru* heeft zichzelf herkend, maar de leerling dwaalt onwetend in de duisternis van illusie. De *guru* begeleidt zijn leerling tijdens de beoefening van *yoga* en verwijdert de obstakels die deze op zijn pad tegenkomt.

Daarom wordt er gezegd: 'Zonder *guru* kan de spirituele zoeker geen wijsheid verkrijgen' en 'zonder wijsheid kan de spirituele zoeker God niet bereiken'.

Sommige spirituele zoekers denken dat hun *guru* hen altijd in de gaten houdt. Het is voor de *guru* niet mogelijk om op de hoogte te blijven van de activiteiten van elke leerling, want een *guru* heeft meerdere leerlingen. Sommige leerlingen leven ook ver van het fysieke lichaam van de *guru*. Het betekent niet dat de *guru* al zijn leerlingen de hele dag door in de gaten moet houden. Een *guru* kan de fysieke activiteiten van honderden leerlingen in z'n eentje niet in de gaten houden. Hij moet ook zijn eigen werk doen. Je moet begrijpen dat een *guru* net als een ander persoon in zijn fysieke lichaam is, wanneer hij een aantal fysieke handelingen verricht. Natuurlijk is hij niet gehecht aan de fysieke substanties zoals gewone mensen dat zijn, omdat hij weet dat dit de grofstoffelijke wereld is. Daarom lijken alle zaken van voorbijgaande aard te zijn. Het betekent ook niet dat de *guru* niets weet over zijn leerlingen. Een ware *guru* kan tijdens de meditatie te weten komen over alle handelingen van zijn leerlingen. Als de leerling ook een hoger stadium heeft bereikt, zal hij de instructies van zijn *guru* zeker aanvaarden. Als de leerling de subtiele aanwijzingen kan begrijpen, kan de *guru* hem ook op afstand begeleiden, terwijl hij fysiek ver van hem vandaan is. De leerling, die nog niet het vermogen heeft om de subtiele aanwijzingen te begrijpen, zal door de *guru* rechtstreeks fysiek begeleid worden.

De leerling dient zijn problemen met betrekking tot zijn beoefening altijd fysiek te uiten, zodat hij de aandacht van de *guru* kan trekken. De leerling moet niet denken dat zijn *guru* de innerlijke getuige (*antaryami*) en alziend (*trikala-darshi*) is en dat hij diens problemen zal oplossen. De *guru* heeft zijn eigen werkzaamheden. Wanneer de beoefening van de leerling op een hoog spiritueel niveau is, zal de door de *guru* gegeven ***shaktipata*** (**overdracht van spirituele energie**) in de meditatie verschijnen in de vorm van de *guru* om begeleiding te geven aan de leerling. *Shaktipata*, die door de *guru* zelf gegeven is, is het *guru*-element (*guru-tattva*). Zo moet dit beschouwd worden. Dit doordringt het hele lichaam van de leerling en maakt het *sattvisch* (zuiver). Maar de leerling kan deze vorm alleen herkennen, als zijn niveau subliem is. Daarom blijft **de *sadguru*** (de ware *guru* oftewel de ene *die de duisternis verdrijft en je naar het licht brengt*) onafscheidelijk van de leerling. De spirituele zoekers, die door deze vorm van de *sadguru* worden begeleid of aan wie deze vorm in de meditatie verschijnt, moeten begrijpen dat dit het *guru*-element

zelf is, die de vorm aanneemt van hun *guru*. Deze *guru*-vorm is zichtbaar of begeleidt hen. De *guru* zelf weet niet wat de kracht van zijn bewustzijn (*chaitanyamaya-tattva*) ieder moment aan het doen is. Een algemene opmerking is: “Mijn *guru* verscheen voor mij in mijn meditatie.” De waarheid is dat de *guru* (zijn vorm of kracht) al sinds het moment van de inwijding in je hele lichaam doordrongen is.

De *guru* heeft zijn ware zelf herkend, heeft zichzelf flink gezuiverd door middel van het vuur van *yoga* (*yogagni*) en heeft zijn zintuigen doen opgaan in hun oorspronkelijke bron, namelijk het ego, dat uiteindelijk opgaat in het Zelf (zie hoofdstuk “Ego en zintuigen”). Daarom blijft hij in een zalige staat, vrij van enige angst en zorgen. Hij heeft alle regels van de natuur begrepen en volgt de wetten van de natuur. Daarom is zijn leven vrij van elk soort obstakel. Hij heeft deze hele wereld goed herkend en blijft onophoudelijk mediteren op het Zelf. Daarom kiest God zo’n prijzenswaardige persoon als zijn bemiddelaar. Alleen de *guru* kan zijn onwetende leerling, die deze vergankelijke wereld als de zijne beschouwt en in de macht van de zintuigen is, bevrijden, vrij van deze voorbijgaande wereld. Op sommige plaatsen wordt de *guru* vergeleken met een pottenbakker. Bij het maken van een kruik slaat de pottenbakker deze meedogenloos van buitenaf, zodat de kruik perfect kan worden. Dezelfde pottenbakker houdt echter een hand in de pot, zodat de kruik niet beschadigd wordt of breekt. Vervolgens zet de pottenbakker de kruik in het vuur om te rijpen. Als de kruik uit het vuur komt, wordt hij erg sterk. Dan wordt de kruik gebruikt voor verschillende doeleinden. Als de kruik in het vuur is gebarsten, wordt hij als afval weggegooid.

Op dezelfde manier blijven de leerlingen, die niet het pad volgen dat de *guru* hen heeft geleerd, ronddwalen in deze oceaan van het wereldse bestaan. Dan blijven ze herhaaldelijk lijden aan de pijn van geboorte en dood. Wie het door de ware *guru* onderwezen pad volgt, wordt gezegend. Hij wordt bevrijd van de kringloop van geboorte en dood. Wanneer om een of andere reden de beoefening van de spirituele zoekers niet vordert, klagen zij dat ze misschien nog niet gezegend zijn door de *guru*. Laat me zeggen dat een dergelijke manier van denken niet gepast is voor spirituele zoekers. Want de

guru, die zij net als een gewoon persoon beschouwen, is niet zomaar een persoon. De *guru* is zo'n element (*tattva*) dat alomtegenwoordig is. Om over een element, dat overal naadloos doordringt, te zeggen dat zijn genade op ons minder neerdaalt en op anderen meer, is niet gepast. De *guru* dringt door in elke cel van je lichaam. Door beoefening moet de spirituele zoeker hier zelf achter zien te komen. Hij moet voordeel halen uit dat bewustzijns-element (*chetana-tattva*, dus de *guru-tattva*), want hij dient zelf *yoga* te beoefenen. Dit element dringt in alle spirituele zoekers evenveel door, want alle spirituele zoekers zijn gelijkwaardig voor de *guru*. Daarom is het verkeerd om de *guru* op deze manier verantwoordelijk te stellen voor het niet vorderen van de beoefening.

18. Energieoverdracht

Shaktipata of **energieoverdracht** betekent kracht laten neerdalen. Een spiritueel erg energieke persoon voert *shaktipata* uit op een persoon met minder energie, waarbij hij zijn kracht overbrengt op het lichaam van die andere persoon. Dit proces wordt uitgevoerd op hen, die het pad van spiritualiteit volgen. De *guru* zorgt ervoor dat zijn energie de subtiële kanalen van het lichaam van zijn leerling binnendringt. Deze energie beïnvloedt het subtiële zenuwstelsel van het lichaam en probeert de slapende cellen in het subtiële zenuwstelsel te activeren. *Shaktipata* beïnvloedt ook het fijnstoffelijke astrale lichaam van de spirituele zoeker. Wanneer het astrale lichaam beïnvloed wordt, zal zijn fysieke lichaam ook op dezelfde manier beïnvloed worden. Dan vindt er een spirituele groei in het lichaam plaats. Daarom verdient niet ieder mens het om de functie van *guru* te bekleden. Alleen degene, die het vermogen heeft om *shaktipata* toe te passen, verdient het om die functie te bekleden. Indien een leerling tijdens de periode van zijn beoefening geconfronteerd wordt met spirituele obstakels, dan verwijdt de *guru* deze obstakels door *shaktipata* toe te passen, wat de weg vrijmaakt op het pad van *yoga*.

De *Kundalini* verblijft in het astrale lichaam. De *guru* brengt de *Kundalini* van de leerling omhoog door middel van *shaktipata*, als de tijd daarvoor rijp is.

Shaktipata wordt niet alleen gebruikt op het spirituele pad, maar ook in de fysieke wereld, zoals het genezen van een ziekte van een persoon. Echter, een bekwame spirituele zoeker verspilt zijn hard verdiende spirituele energie niet aan grofstoffelijke zaken, maar gebruikt die alleen voor spirituele handelingen.

Meestal ziet men dat *shaktipata* (**energieoverdracht**) via drie manieren wordt toegepast:

1. **Aanraking**
2. **Innerlijk wilsbesluit** **Sankalpa**
3. **Ogen** **Drishti**

Wanneer de leerling in het bijzijn van de *guru* is, voert de *guru shaktipata* uit door hem aan te raken. Op dat moment past de *guru shaktipata* toe op de plek tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) van de leerling door het met zijn duim aan te raken. De kracht, die uitgaat van de duim, verspreidt zich in het lichaam van de leerling en begint subtiel te functioneren. Het is een regel van de natuur dat de kracht van de mens vanuit het topje van de vingers en de tenen komt. Daarom worden de vingers gebruikt om *shaktipata* toe te passen en met name de duim. Het vingertopje van de duim heeft namelijk het vermogen om veel kracht uit te stralen. *Shaktipata* kan daarnaast worden toegepast met de grote teen van de voeten. Wilskracht speelt een vitale rol om *shaktipata* in grotere hoeveelheid uit te stralen. Je kunt jezelf ook afvragen waarom de mensen dan geen *shaktipata* op elkaar kunnen toepassen, als de kracht uit de vingers van alle mensen stroomt. De reden hiervoor is dat een gewone persoon geen geestelijke kracht bezit, want de subtiële kanalen zijn niet in de vereiste mate zuiver en ook is het innerlijk niet zuiver. Hun wilskracht is zeer beperkt en ze staan onder controle van de zintuigen in plaats van dat ze het bevel over de zintuigen hebben. Ongetwijfeld komt er kracht uit het lichaam van de gewone mens, maar het is onzuiver en komt in minimale hoeveelheid. Dit soort kracht kan geen effect hebben op anderen. Om *shaktipata* te kunnen toepassen is het essentieel om je zintuigen te beheersen, celibatair te zijn, de subtiële kanalen te zuiveren en spirituele groei door te maken.

Wanneer het vermogen van *yoga* bij de spirituele zoeker op een hoger niveau ligt, blijft de kracht uit zijn hele lichaam stromen. Zijn lichaam is volkomen heilig. Als iemand het lichaam van zo'n grote *yogi* per ongeluk aanraakt, dan treedt *shaktipata* automatisch op. Indien zo'n grote *yogi* in de buurt van een persoon staat, dan begint er *shaktipata* in diens lichaam op te treden. De gedachten van de persoon in de buurt zullen gedurende enige tijd beginnen te veranderen. Deze gedachten ontstaan door de *shaktipata* van die grote *yogi*. De *valaya* (energieveld) van grote *yogi's* is zeer zuiver en sterk. Daarom wordt er gezegd dat zelfs een slechte persoon ook wijs begint te worden in het gezelschap van heiligen en wijzen. De reden hiervoor is dat de glanzende stralen, die uit het lichaam van de heilige of *yogi* komen, die persoon beginnen te zuiveren van slechte gedachten en

handelingen. De essentie van dit alles is dat *shaktipata* door **aanraking** kan worden toegepast.

Shaktipata wordt ook door middel van de ogen toegepast. Meestal wordt *shaktipata* met **de ogen** gedaan wanneer de spirituele zoeker op een afstand van de *guru* zit of als de *guru* zelf *shaktipata* met de ogen wil doen. Het is trouwens niet makkelijk om *shaktipata* met de ogen toe te passen en bovendien is dit niet voor iedereen mogelijk. Wel is het essentieel dat men geoefend heeft om *shaktipata* op deze manier toe te passen. Er is ook veel spiritueel kracht nodig om een dergelijk type *shaktipata* toe te passen. Uit de zwarte pupil in het midden van de ogen komen dan glanzende stralen met een blauwe kleur tevoorschijn. Deze stralen gaan het lichaam binnen van de persoon op wie de *shaktipata* wordt toegepast. Als *shaktipata* met de ogen gedaan wordt, is de blik van degene, die het toepast, gericht op het voorhoofd van die andere persoon of op de plaats waarop het gestraald moet worden.

Shaktipata wordt ook gegeven door het maken van oogcontact. De persoon, die *shaktipata* door middel van de ogen toepast, zou *trataka* (éénpuntsgerichte concentratie) intens moeten beoefenen. Alleen dan zal de *shaktipata* op de juiste manier effect hebben. *Shaktipata* door middel van de ogen is comfortabel voor de persoon die het toepast. Als er te veel leerlingen voor hem zitten en ze mediteren, dan kan de *guru* op deze manier elke leerling *shaktipata* geven, zelfs als hij ver weg zit. Als degene, die *shaktipata* uitvoert, zeer veel kracht bezit, kan hij *shaktipata* geven aan een persoon, die zich op zeer grote afstand van hem bevindt, op voorwaarde dat hij de persoon moet kunnen zien. Sommige *guru's* geven altijd *shaktipata* aan hun leerlingen met de ogen. Zulke *guru's* zijn zeker machtig.

De persoon, die het vermogen heeft om *shaktipata* toe te passen door middel van de ogen, kan gemakkelijk invloed uitoefenen op anderen of hen dwingen om te doen wat hij wil. Zo iemand kan een grote groep mensen beïnvloeden. Naar wie hij ook maar kijkt, de mensen gaan zich tot hem aangetrokken voelen. Dat is waarom grote menigten zich aangetrokken voelen tot grote *yogi's*. Iedereen is bekend met *Vivekananda*. Toen hij

aanvankelijk begon te spreken op een conferentie in Amerika, bleven alle mensen naar zijn toespraak luisteren. Alle aanwezigen daar waren zo aangetrokken tot hem, dat ze hem begonnen te prijzen. Men hoorde wel eens zeggen dat een zekere *yogi* een grote aantrekkingskracht had. Ik bedoel niet dat zulke nobele personen of *yogi's shaktipata* toepassen om mensen naar zich toe te trekken. Zulke *yogi's* hebben een immense spirituele kracht en hun innerlijk is ook zuiver. Als gevolg van de intense beoefening van *yoga* hebben ze veel glans in hun ogen en op het gezicht. Doordat hun ogen glinsteren, blijven ze kracht in de vorm van licht (*tejas*) uitstralen, wat de mensen aantrekt.

Hypnotiseurs of magiërs doen ook *shaktipata* met de ogen. De **hypnose** door zulke personen heeft niets met spiritualiteit te maken. Ze gebruiken het alleen om hun effect te laten zien of om anderen te beïnvloeden zodat zij hun instructies opvolgen. Om een dergelijk vermogen te bereiken, oefenen ze heel veel *trataka* (de op één punt gerichte concentratie). Echter, de *yogi's* of *guru's* passen *shaktipata* toe voor het geestelijk welzijn van hun leerlingen.

Shaktipata wordt ook uitgevoerd **via sankalpa** (standvastig wilsbesluit). Degene die *shaktipata* wil uitvoeren, neemt een wilsbesluit in zijn gedachten. Dit wilsbesluit beïnvloedt de persoon op wie *shaktipata* wordt uitgevoerd. Nobele mensen, die *shaktipata* toepassen door een wilsbesluit te nemen, hebben een zeer sterke wilskracht. Zulke nobele mensen moeten in hun leven veel zelfbeheersing en voorschriften in acht nemen. Afgezien daarvan is hun innerlijk en toespraak uiterst zuiver. Hiervoor moeten ze de stilte in acht nemen. Ze praten niet nutteloos en hebben ook volledige controle over hun zintuigen. Hun naar binnen gerichte aandacht is altijd op God gericht en hun woorden zijn altijd waarheidsgetrouw. Hun krachtige wilsbesluit is extreem sterk. Als ze *shaktipata* willen toepassen door hun wilsbesluit (*sankalpa*) in gedachten uit te spreken, dan kan dat met de kracht van het wilsbesluit zelfs gedaan worden op een persoon die zich op een grote afstand bevindt. Het is zelfs mogelijk om *shaktipata* toe te passen op iemand, die zich op elke hoek van de aarde bevindt, omdat de geest (mind) onbegrensd toegankelijk is. In feite kan *shaktipata* uitgevoerd worden tot waar de geest ook maar kan

komen. De *guru* of de spirituele gids kan dus zelfs van een verre afstand *shaktipata* toepassen op zijn leerling. Het is duidelijk dat zulke *guru*'s de meeste kracht bezitten. Het effect van het wilsbesluit op de spirituele zoeker is afhankelijk van de hoeveelheid gegeven *shaktipata* door degene, die *shaktipata* toepast.

Soms gebeurt het ook dat het wilsbesluit niet zijn volledige effect heeft. Hier zijn twee redenen voor:

1. Het wilsbesluit (*sankalpa*) van de gids was zwak of de kracht van zijn wilsbesluit (*sankalpa-shakti*) was zwak om *shaktipata* te geven.
2. De spirituele zoeker of leerling heeft nog niet zo'n stadium bereikt, dat hij de juiste voordelen van *shaktipata* via het wilsbesluit kan benutten. Dit gebeurt wanneer hij net met zijn beoefening is begonnen, want dan is zijn lichaam nog volledig onzuiver.

De kracht van het wilsbesluit is zeer subtiel. Zodra de persoon, die *shaktipata* toepast, deze subtiel en meest krachtige energie door middel van het wilsbesluit stuurt, beïnvloedt deze kracht onmiddellijk de spirituele zoeker op wie het wordt toegepast. Deze kracht beïnvloedt het astrale lichaam. Als de hoeveelheid inertie (inactieve energie) in de spirituele zoeker groter is, dan kan deze kracht minder effect op hem hebben. Als hij er juist geschikt voor is, zal zijn lichaam zuiver zijn en het astrale lichaam actiever. Het krachtige wilsbesluit begint te functioneren als het astrale lichaam een beetje actief is vanwege de zuiverheid van de spirituele zoeker. De *shaktipata*, uitgevoerd door de *guru*, heeft op elke spirituele zoeker dezelfde werking. Maar degene van wie het lichaam onzuiver is, voelt het effect van de *shaktipata* niet, omdat de kracht versmelt met de onzuiverheid of omdat de onzuiverheid het effect ervan vermindert. Daarom is het effect van *shaktipata* op de ene spirituele zoeker meer en op de andere minder. Het meer of minder effect van de *shaktipata* op de spirituele zoekers betekent niet dat het door de *guru* gebruikte wilsbesluit zijn taak niet zal uitvoeren, waarvoor het gebruikt is, maar het zal eerder wel worden uitgevoerd. Wanneer de *guru* te weten komt dat zijn wilsbesluit

een minder groot effect heeft, dan zal hij zijn wilsbesluit krachtiger maken om de gewenste taak te volbrengen. Het sterkere wilsbesluit zal leiden tot het uitzenden van meer kracht. De taak, waarvoor de *shaktipata* is uitgevoerd, zal met succes worden volbracht doordat de *guru* ervoor zorgt dat er meer kracht het lichaam van de spirituele zoeker binnengaat. Op dezelfde manier wordt er *shaktipata* gedaan met de ogen en door aanraking. De persoon die de *shaktipata* moet geven, begrijpt heel goed hoeveel kracht hij moet gebruiken. Er is net geschreven over hoeveel manieren er zijn om *shaktipata* toe te passen.

Nu zal ik wat vertellen over hoe je *shaktipata* moet toepassen. Alleen degenen, die rijp zijn op dit pad, zouden *shaktipata* moeten toepassen. Daarom moet de *guru* de kennis van dit pad heel goed opdoen. Jouw eigen *guru* zal je laten weten wanneer je er rijp voor bent en wanneer je anderen kunt begeleiden. Niet alle leerlingen van een *guru* zijn volledig gekwalificeerd op het pad van *yoga*, omdat ze niet allemaal perfectie in *yoga* kunnen bereiken. Gevorderde spirituele zoekers zijn goed in staat om anderen op het pad van *yoga* te begeleiden. Ze kunnen meer of minder spirituele kracht bezitten, afhankelijk van hun beoefening. De beoefening van sommige spirituele zoekers is zeer intens. Ze hebben veel potentie in zich. Ze zijn in staat om heel goed *shaktipata* te geven. Voordat ze gaan begeleiden, moeten ze de fijne kneepjes van *yoga* heel goed begrijpen. Daarna moeten ze in het bijzijn van de *guru* laten zien dat ze gereed zijn, zodat ze weten dat ze nu in staat zijn om te begeleiden. Dan is het veel beter om toestemming aan de *guru* te vragen om anderen te mogen begeleiden, omdat jouw *guru* heel goed weet of je in staat bent om te begeleiden of niet. Als je geen volledige ervaring hebt met *yoga*, dan kom je niet in aanmerking voor het geven van begeleiding. Neem in deze situatie geen verantwoordelijkheid op je om een spirituele zoeker te begeleiden, maar begeleid zoveel als je kunt naargelang je kennis. Haast je niet bij het toepassen van *shaktipata* op wie dan ook. Gebruik het alleen op dat moment wanneer er een dringende noodzaak is om dit te doen. Tijdens het toepassen van *shaktipata* moet je er volledig in vertrouwen dat deze taak zeker volbracht zal worden. Jouw wilskracht moet heel sterk zijn.

Als er in één enkele poging van *shaktipata* geen of onvoldoende resultaat is, maak je dan geen zorgen. Pas *shaktipata* meer dan eens toe, dan zal het zeker werken. *Yoga* is niet dusdanig, dat het resultaat van de door jou uitgevoerde *shaktipata* direct vruchten zal afwerpen. Jouw wilsbesluit zal langzaam en geleidelijk in de spirituele zoeker tot bloei komen. Het effect ervan zal in de toekomst begrepen worden. Wanneer een obstakel met betrekking tot de beoefening van meditatie verwijderd is, kan men het effect ervan snel zien. Als er tijdens de meditatie ongewenste handelingen of bewegingen (*kriya's*) bij de spirituele zoeker optreden, dient men deze te stoppen door middel van *shaktipata* en dienen de juiste regels te worden uitgelegd, zodat er geen andere verkeerde bewegingen plaatsvinden tijdens de meditatie. Het lichaam van de spirituele zoeker heeft problemen als gevolg van ongewenste bewegingen en de geest raakt ook niet geconcentreerd. Het is een obstakel in de spirituele beoefening.

Neem eerst een wilsbesluit in gedachten voor het werk dat gedaan moet worden en voer dan de *shaktipata* uit. Gebruik *shaktipata* niet voor werkzaamheden, waarvoor het niet bedoeld is. Tijdens het uitvoeren van de *shaktipata* komt de spirituele kracht snel van binnenuit. Dit is de spirituele kracht, die je hebt verdiend door beoefening te doen en die je veel tijd en moeite heeft gekost. Bewaar het dus goed. Besteed je zuurverdiende kracht alleen voor spirituele doeleinden en besteed het aan een persoon die het verdient. Degenen die zich nog in de beginfase van de spirituele beoefening bevinden, d.w.z. degenen die nog niet gevorderd zijn en verder moeten oefenen, moeten geen *shaktipata* toepassen op anderen. Als zulke spirituele zoekers *shaktipata* uitvoeren, zal hun kracht afnemen, wat hun spirituele beoefening zal belemmeren.

Er dient geen enkele vorm van angst of verplichting te zijn in de geest van de spirituele zoeker ten tijde van het gebruik van *shaktipata*. Hij moet op dat moment vrij kalm zijn. Degene, op wie *shaktipata* wordt toegepast, zou in gedachten eerbied voor jou moeten hebben, anders zal jouw *shaktipata* niet zoveel effect op hem hebben zoals het zou moeten. Pas zoveel *shaktipata* toe als nodig is, want jouw kracht om *shaktipata* toe te passen neemt af door het steeds opnieuw te gebruiken. Er zal anders een moment komen

dat jouw *shaktipata* geen effect heeft op anderen. Gebruik *shaktipata* daarom in beperkte mate. Ook moet je blijven mediteren, zodat jouw kracht kan worden hersteld door de beoefening van meditatie. Stop dus niet met mediteren.

Als je de kracht van *shaktipata* in jezelf wilt vergroten en je eerdere toestand wilt handhaven, dan is het noodzakelijk om te mediteren, evenals het naleven van regels en zelfbeheersing. Gebruik bijvoorbeeld volledig *sattvisch* voedsel, eet matig of een vereiste hoeveelheid, oefen *pranayama* vijf keer per dag, leef celibatair, houd de zintuigen in toom, laat geen verkeerde gedachten in je opkomen, heb altijd een gevoel van welzijn voor iedereen, wees toegewijd aan het *Brahman* en de *guru*, denk onophoudelijk aan God, neem de gelofte van stilte in acht, spreek minder frequent en spreek de waarheid. Doe deze dingen en jouw wilskracht wordt dan heel sterk. Voordat je *shaktipata* toepast, bid tot God: “Mag ik deze taak met Uw genade volbrengen.” Gebruik *shaktipata* met een volledig geloof in God en jezelf. Jouw inspanning moet vruchten afwerpen. Ik heb ook ervaren dat de kracht van *shaktipata* geleidelijk aan afneemt of extreem tekortschiet door het grote aantal leerlingen van een *guru*, wat een probleem begint te creëren in het geven van begeleiding of in het gebruik van *shaktipata*. Ik zou tegen zulke *guru*’s willen zeggen dat ze niet meer leerlingen moeten hebben dan ze kunnen begeleiden. Verwerf zoveel kracht door de beoefening van *yoga*, dat je nooit het gevoel kunt krijgen dat je aan spirituele kracht ontbreekt.

Beste *yogi*’s en *guru*’s, er is een manier om meteen onbeperkte kracht te verkrijgen. Ik schrijf die methode hier niet, zodat geen enkele *tamasische* spirituele zoeker of *tamasische yogi* deze methode zou kunnen gebruiken. Het is zeer geheim. Moeder *Kundalini* zelf heeft me deze methode verteld, aangezien zij de belichaming van kracht is. Als je met Moeder *Kundalini* kunt communiceren, dan moet je ook informatie hierover kunnen verkrijgen. Deze techniek kan alleen worden bereikt door een *yogi* van een zeer hoog niveau.

Nu komt de vraag hoe je *shaktipata* kunt uitvoeren. Allereerst moet je *shaktipata* gebruiken in kleine experimenten, zodat je kunt oefenen met hoe je het moet gebruiken.

Je kunt het ook proberen met behulp van een klein fysiek experiment. Als iemand koorts heeft, kun je zijn koorts behandelen met behulp van *shaktipata*. Leg eerst een mat of deken op de vloer. Laat de persoon erop liggen. Hij moet in de lijkhouding (*Shavasana*) op de rug gaan liggen. Breng dan jouw handpalm voor jouw ogen. De vingers moeten gestrekt zijn en tegen elkaar aanzitten. Kijk nu aandachtig naar jouw handpalm en vingers. Stuur met jouw wilskracht een boodschap naar de cellen van jouw handpalm en vingers: “O cellen, straal zuiver *prana-vayu* uit, zodat de zuivere *prana* het lichaam van deze persoon kan binnendringen om de koorts te genezen.” Voer je taak uit op een verantwoorde manier. Neem dus een wilsbesluit (*sankalpa*) in je gedachten. Kijk dan naar die persoon en bid tot de koorts: “Je hebt de kracht van het *Brahman* in je, je bent machtig, zegen alsjeblieft deze persoon en laat hem vrij.” Doe daarna een *kumbhaka pranayama* (de adem vasthouden na diep inademen). Breng je handpalm voor de mond van die persoon en beweeg je handpalm geleidelijk aan van het gezicht naar de voeten van die persoon door hem op een afstand van 9-12 cm van zijn lichaam te houden. Adem in de tussentijd niet. Nadat je je hand van het gezicht naar de voeten (tot aan de tenen) hebt gebracht, schud je je hand aan één kant van het lichaam. Herhaal dit proces herhaaldelijk. Beweeg je handpalm over de persoon van het gezicht naar de voeten, schud eraan en adem dan in. Even later zul je merken dat de koorts van die persoon is afgenomen. De koorts wordt op deze manier genezen: spirituele kracht in de vorm van zuivere *prana-vayu* komt uit je handpalm en vingers. Die *prana-vayu* komt het lichaam van de zieke persoon binnen. Zodra zijn lichaam zuiver *prana-vayu* krijgt, begint het lichaam van de zieke persoon te herstellen. Op dat moment moet je niet inademen, want de koorts van de patiënt mag jouw lichaam via de ademhaling niet beïnvloeden. Het schudden van de hand betekent, dat je de onzuivere *prana-vayu* van de patiënt opzij gooit naar één kant. Je mag later ademen.

Er is ook een andere manier. Laat de patiënt liggen of zitten. Raak met de duim van jouw rechterhand de plek tussen de wenkbrauwen van die persoon aan. Terwijl je de adem vasthoudt na het inademen (*kumbhaka*), neem je een wilsbesluit: “Ga alstublieft weg. U bezit de kracht van het *Brahman*, zegen deze zieke persoon, alstublieft”. Reciteer dan luid

‘Om (Aum)’. Na drie keer ‘Om (Aum)’ geciteerd te hebben, bid je ook tot God. De koorts zal genezen. Als de koorts niet onmiddellijk zakt, wacht dan even, dan zal het zeker genezen.

Op dezelfde manier kunnen ook andere ziekten worden genezen. Als een ziekte chronisch is of maandenlang duurt, dan moet deze handeling regelmatig worden uitgevoerd. Zo kan de ziekte die gerelateerd is aan de *vata* (botgerelateerde ziekten) genezen worden, omdat de ziekte van de *vata* pijn in de botten veroorzaakt. Overigens is het moeilijk om deze ziekte te genezen, maar niet onmogelijk. De *vata* patiënt moet *pranayama* beoefenen. Het zal verlichting geven of de ziekte zelf kan worden genezen. Tijdens de behandeling van de *vata*-ziekte moet je het aangedane gebied met jouw hand aanraken.

Als een ontevreden ziel een beginnende spirituele zoeker in zijn beoefening in de weg staat of als iemand erdoor getroffen wordt, dan kan het worden verdreven door het gebruik van *shaktipata*. Als een sterke *tamasische* kracht (*Shakti*) hem in haar macht heeft, observeer dan die kracht met jouw derde oog door die persoon voor je plaats te laten nemen. Dan zal alles aan het licht komen. Voer dan *shaktipata* uit op de plek tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) of pas *shaktipata* toe door zijn beide polsen vast te houden en tot die kracht te bidden om die persoon alsjeblieft te verlaten en weg te gaan. Je moet je tegenover deze *tamasische* krachten medelevend gedragen. Als ze een of ander verlangen uiten, vervul het dan, zodat ze bevredigd kunnen worden en vertel ze dan: “Kom alstublieft nooit meer terug”. Omdat je een toegewijde van God bent, zou je een gevoel van welzijn moeten behouden. Toon geen woede tegenover een ontevreden ziel, maar behandel hem met vriendelijkheid. Gebruik geen geweld tegen zo’n ziel, zoals exorcisten (*tantriks*) dat doen, maar wees bescheiden.

Je hebt misschien gezien dat de spirituele zoeker in een bepaalde situatie tijdens de meditatie vreemde bewegingen (*kriya*’s) begint te maken. Deze verschillende soorten bewegingen of handelingen (*kriya*’s) zorgen voor belemmeringen in de praktijk. De geest wordt wispelturig in plaats van geconcentreerd en zelfs het grofstoffelijke lichaam van de spirituele zoeker lijdt eveneens onder deze bewegingen. Deze bewegingen dienen gestopt

te worden door middel van *shaktipata*. Deze activiteiten treden op vanwege onzuiverheden van de subtiële kanalen of om andere redenen. Daarom zou de spirituele zoeker meer *pranayama* moeten beoefenen. De regels van *yoga* moeten ook gevolgd worden, dan zullen deze bewegingen niet meer gebeuren. Deze bewegingen zijn ongepast. Ook treden er sommige *mudra's* (speciale handposities) op tijdens de beoefening van *yoga*. Die *mudra's* zijn niet verkeerd, maar ze zijn juist goed. Indien de bewegingen op de eerste dag van de meditatie niet volledig stoppen, stop ze dan de volgende dag door *shaktipata* toe te passen. Dan zal de spirituele zoeker rustig kunnen zitten. Als je *Vacha-siddhi* (de kracht van het woord) hebt verkregen, kun je deze bewegingen ook stoppen door de *siddhi* te gebruiken.

Een belangrijk punt in *yoga* is om de *Kundalini urdhva* te maken (wakker te maken, omhoog te heffen). Trouwens, de *Kundalini* van een spirituele zoeker kan op elk moment omhoog gebracht worden. Omhoogheffen betekent dat je haar wakker maakt en opwaarts laat stijgen. Sommige *guru's* maken de *Kundalini* van hun leerlingen in het begin wakker, terwijl andere *guru's* het in een gerijpte staat van de beoefening wakker maken. Ik denk dat de spirituele zoeker er meer baat bij zal hebben, indien de *Kundalini* in een gevorderde staat van de beoefening wakker gemaakt wordt. Want zijn lichaam is dan grotendeels zuiver geworden door de spirituele beoefening, waardoor het makkelijker wordt de *Kundalini* omhoog te heffen of zij stijgt sneller omhoog. Degene, van wie de *Kundalini* aan het begin van de beoefening met kracht omhoog gebracht wordt, krijgt niet meteen zoveel voordelen als hij zou moeten krijgen, omdat zijn beoefening minimaal is. Een beginnende spirituele zoeker heeft alleen voordeel van het omhoog brengen van de *Kundalini* wanneer hij vier tot vijf uur per dag mediteert. Hun *Kundalini* gaat dan niet weer in een sluimerende staat. Als men niet oefent, dan zal de *Kundalini* na een paar dagen in een rusttoestand teruggaan. De *guru* zal het weer wakker moeten maken. Mijn ervaring is dat het niet slecht is voor degenen, die zich volledig in *yoga* verdiept hebben en alleen het pad van *yoga* volgen, als hun *Kundalini* in het begin gewekt wordt. Maar voor hen, die slechts weinig tijd aan *yoga* besteden, is het beter om hun *Kundalini* niet meteen omhoog te heffen (omdat de *Kundalini* dan weer in een slaaptoestand geraakt, als

men niet oefent). Dus, het is gunstig voor degenen, die regelmatig yogaoefeningen doen eventueel in het bijzijn van de *guru*, om hun *Kundalini* wakker te maken of omhoog te heffen. Want de *Kundalini* zal dan niet in een sluimerende staat geraken, wanneer men in het bijzijn van de *guru* aan het mediteren is. Er zijn enkele spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* aan het opstijgen is, nadat ze uit zichzelf ontwaakt is. Zo'n spirituele zoeker oefent zeker intens en hij heeft een enorm vermogen om *shaktipata* te geven. Dergelijke spirituele zoekers hebben veel kracht in termen van *yoga*. Ze zijn zeker gekwalificeerd om de functie van *guru* te vervullen en zijn in staat om leiding te geven, omdat zij al in hun vorige levens *yoga* hebben beoefend.

Om de *Kundalini* wakker te maken moet men voldoende spirituele kracht bezitten samen met een uitgebreide goede kennis over *yoga*. Als hij geen volledige ervaring in *yoga* heeft en zelfs als hij niet genoeg spirituele kracht bezit, dan moet men deze handeling niet verrichten, want iedereen weet dat de *Kundalini* een grote sterke kracht is. Als een spirituele zoeker met onvolledige kennis van *yoga* de *Kundalini* probeert omhoog te heffen, dan is het misschien mogelijk dat de *Kundalini* niet ontwaakt of dat er na het ontwaken of opstijgen van de *Kundalini* ook de *bhastrika* (een soort *pranayama*, bestaande uit snelle en krachtige inademing en uitademing) begint op te treden of dat er andere ongewenste bewegingen (*kriya's*) ontstaan. De *yogi* zou het vermogen moeten bezitten om dit alles onder controle te houden.

De *Kundalini* van een gevorderde spirituele zoeker wordt makkelijk omhoog geheven zonder dat er veel *shaktipata* hoeft te worden toegepast. Maar om de *Kundalini* van een beginnende spirituele zoeker omhoog te heffen, moet men veel spirituele kracht gebruiken. Sommige *yogi's* kunnen de *Kundalini* van een beginnende spirituele zoeker niet omhoogheffen. Het is niet nodig dat alle *yogi's* veel spirituele kracht bezitten. Om de *Kundalini* wakker te maken en omhoog te brengen laat je de persoon voor je zitten. Bid dan tot Moeder *Kundalini*: “Alstublieft, ontwaak in het lichaam van deze spirituele zoeker en ga omhoogstijgen, zodat hij gezegend wordt met Uw genade”. Vraag de persoon dan om te mediteren. Druk dan een beetje met de handpalm en de vingers op de

kruin van de persoon boven de *Sahasrara chakra* (*kruinchakra*), raak deze dan aan en reciteer drie keer luidkeels ‘*Om (Aum)*’. Doe daarbij de wens in gedachten: “Laat mijn spirituele kracht het lichaam van deze spirituele zoeker doordringen en de *Kundalini* in de *Muladhara chakra* (*stuitchakra*) wekken. Laat de *Kundalini* dan omhoogstijgen, zodra zij ontwaakt is.” Ga zitten mediteren na het reciteren van ‘*Om (Aum)*’. Observeer met je derde oog de *Kundalini* van de spirituele zoeker, terwijl hij in meditatie zit, om te zien of het nu aan het omhoogstijgen is of niet. Als dat niet zo is, pas dan opnieuw *shaktipata* toe. Observeer dan de *Kundalini* opnieuw met het derde oog. Men zal zien dat de *Kundalini* in de vorm van een slang, die rond de *Shiva-lingam* (een vorm en symbool van Heer *Shiva*) is opgerold, haar ogen opent en sluit alsof zij uit een diepe slaap is ontwaakt. Zij begint haar staart uit haar mond te spuwen. Zij spuwt dan haar hele staart eruit en probeert te stijgen met de steun van de *Shiva-lingam*. Zij heeft zich net een beetje opgericht. Je kunt misschien een soortgelijk visioen krijgen. Als je het derde oog gebruikt, zal zij op deze manier zichtbaar zijn.

Doe nog één ding. Het is goed om met behulp van jouw spirituele kracht de spirituele zoeker een beeld te laten zien van het opstijgen van de *Kundalini*. Als de *Kundalini* niet in één enkele poging opstijgt, pas dan meerdere malen *shaktipata* toe, dan zal zij zeker opstijgen.

De *Kundalini* van een gevorderde spirituele zoeker stijgt met groot gemak op, omdat zijn *Kundalini* al wakker is en haar staart al uit de mond gespuwd heeft. Afhankelijk van de vordering van de spirituele zoeker komt de *Kundalini* omhoog, zodra er *shaktipata* wordt toegepast. De *Kundalini* van sommige spirituele zoekers stijgt omhoog tot aan de *Svadhithana* (*sacraal chakra*) of de *navelchakra*. Nog iets anders: als je extreem veel kracht bezit, open dan het derde oog van de spirituele zoeker door veel *shaktipata* toe te passen op de plek tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*), dan zal hij zeker zeer goede visioenen krijgen. Daarna zal het derde oog automatisch binnen twee tot vier dagen sluiten.

Nu je van het derde oog hoort, moet je niet verbaasd zijn. Het derde oog kan ook geopend worden bij het ontwaken van de *Kundalini*. Alles is mogelijk met spirituele kracht. Ik heb drie keer geëxperimenteerd, waarbij ik zelfs het derde oog opende bij het wekken van de *Kundalini*, waardoor de spirituele zoekers goede visioenen kregen. Ze hadden het visioen van verschillende vormen van de *Kundalini* en hadden ook andere prachtige visioenen. Het is goed om *shaktipata* toe te passen op de *Sahasrara chakra* (*kruinchakra*) om de *Kundalini* te doen ontwaken, aangezien de kracht zich snel verspreidt in het hele subtiële zenuwstelsel van het lichaam. Overigens kan men de *Kundalini* bij een persoon omhoogheffen door *shaktipata* bij hem op de plek tussen de wenkbrauwen toe te passen. Sommige *yogi's* raken bij de persoon onder de navel aan om de *Kundalini* te laten stijgen.

De *Kundalini* kan men ook omhoogheffen door het uitvoeren van *shaktipata* met de ogen. Het is noodzakelijk om een goede kennis van *trataka* (éénpuntsgerichte concentratie) te hebben om de *Kundalini* door middel van de ogen omhoog te heffen, alleen dan kan er veel kracht via de ogen naar buiten komen. *Shaktipata* moet via de ogen op het voorhoofd van de spirituele zoeker worden toegepast, dan wordt de *Kundalini* omhooggebracht. Welnu, men kan de *Kundalini* ook omhoogbrengen door *shaktipata* toe te passen op andere delen van het lichaam. Het is niet voor alle *yogi's* en spirituele zoekers mogelijk om deze handeling uit te voeren. Op dezelfde manier kan men de *Kundalini* ook omhoogheffen door gebruik te maken van *shaktipata* via een innerlijk standvastig besluit (*sankalpa*). Voor deze handeling is de aanwezigheid van de spirituele zoeker niet verplicht. Waar dan ook de *guru* aanwezig mag zijn, hij kan van daaruit diens *Kundalini* omhoogbrengen door een wilsbesluit te nemen.

Spirituele zoekers! Ik bracht de *Kundalini* omhoog door ten tijde van mijn onderzoek gebruik te maken van de *Gyana chakra* (wiel van kennis). De *Gyana chakra* van ieder mens bevindt zich wat dieper in het voorhoofd. Ik paste *shaktipata* toe via mijn ogen en draaide de *Gyana chakra* zo snel, dat de spirituele zoeker meteen al in het begin in diepe meditatie ging. De *Kundalini* ging stijgen. Ik was erg blij dat ik een nieuwe methode gevonden had om de *Kundalini* te laten stijgen. Ik heb de *chakra's* van de spirituele

zoekers geopend tijdens mijn experimenten. De eerste vier *chakra*'s worden gemakkelijk geopend. Ik had zelfs de complexe en extreem moeilijke *chakra*, zoals de *keelchakra*, binnen een paar seconden geopend. Drie vrouwelijke leerlingen van mijn *guru*, die in Jalgaon en Poona wonen, zijn getuige van dit voorval. Spirituele zoekers! Spaar eerst je spirituele kracht door strikte zelfbeheersing te betrachten. Dan kun je zelfs zware taken binnen één moment uitvoeren. Om onbeperkte spirituele kracht te verkrijgen, is de zegen van Moeder *Kundalini* nodig.

Er is een gebruik in onze *Sanatana Dharma* (de eeuwige levenswet, tegenwoordig het Hindoeïsme) om *prana-pratistha* (ritueel van het inbrengen van leven in een godenbeeld in de tempel) uit te voeren. Wanneer het godenbeeld geïnstalleerd is, wordt *prana* (levensadem) in het godenbeeld ingeblazen. Het heet *prana-pratistha*. De godheid wordt dan aanbidde waardig na zijn *prana-pratistha*. Hierbij wil ik wat opmerken: in de *Purana*'s (oude Hindoe Geschriften) is beschreven dat in oude tijden de goden de mens weer tot leven brachten. Maar hier brengen de mensen de goden tot leven door *prana* in de beelden van de goden te stoppen. De waarheid is dat de mens niet in staat is om *prana* in zichzelf op te nemen als hij in nood verkeert, maar dat hij op dat moment eerder tot de goden bidt. Nu heeft de mens zoveel vertrouwen in zichzelf dat hij het godenbeeld met *prana* kan doordrenken. Op sommige plaatsen wordt het godenbeeld elk jaar opnieuw vervangen en wordt de *prana-pratistha* dienovereenkomstig uitgevoerd. Denk toch even na, God is aanwezig in elk deel van dit Universum, waarom zal Hij dan niet aanwezig zijn in een godenbeeld? Ik ben geen tegenstander van *prana-pratistha*, maar wat ik eerder bedoel te zeggen is: 'Hoe kan een persoon, die zelfs geen controle heeft over zijn eigen *prana*, *prana* in een godenbeeld inbrengen? Dit zou men echter wel kunnen doen door middel van *shaktipata*, maar niet ieder mens kan *shaktipata* uitvoeren.' Om *shaktipata* te kunnen geven dient men zijn toevlucht te nemen tot het spirituele pad, pas dan zal men het vermogen krijgen om *shaktipata* te kunnen geven.

De *yogi*'s hebben het vermogen om *shaktipata* te geven, want ze hebben de aanwezigheid van God herkend. De *yogi* lijkt aan de buitenkant op een gewone man, maar zo'n *yogi* of

grote ziel heeft van binnen een nauwe relatie met God opgebouwd. Hij heeft de natuurwetten herkend en kan *shaktipata* geven. Het godenbeeld kan alleen almachtig worden door *prana-pratishtha*, wanneer het door een *yogi* wordt uitgevoerd. Er ontstaat een spiritueel energie-centrum op die plaats. De omgeving wordt gezuiverd en dit komt de mensen, die die plaats bezoeken, ten goede. Als je goed oplet, zul je merken dat de gedachten van de mensen, die dergelijke plaatsen bezoeken, voor enige tijd *sattvisch* worden. Daarom instrueren onze religieuze Geschriften ons dat we naar bedevaartsoorden, tempels en andere heilige plaatsen moeten reizen, omdat de spirituele kracht op zulke plaatsen in een onzichtbare vorm aanwezig is. Het komt de bezoekers zeker ten goede. Echter, men zal de voordelen pas krijgen, als de plaats spiritueel ontwaakt is. Daarom moeten mensen voordeel halen uit het bezoeken van zulke spiritueel ontwaakte plaatsen. Bij de aanbidding van een godenbeeld, kunnen we opmerken dat een persoon er voordeel van zal krijgen, in overeenstemming met zijn eigen gevoel. Indien zijn gevoelens niet goed en zuiver zijn, welk voordeel zal hij dan krijgen?

Ik wil nog één ding zeggen: ‘Wanneer je in het mausoleum van heiligen en *yogi's* bidt, zal het jou zeker ten goede komen.’ De plaatsen, waar het mausoleum van nobele mannen of *yogi's* gemaakt is, zijn gerelateerd aan die grote zielen in een onzichtbare vorm. Daarom blijft zo’n plek heilig. Ik kreeg geen visioen van de heilige *Gyaneshwar*, toen ik in Miraj spiritualiteit beoefende. Toen ik zijn mausoleum en de plaats bezocht (*siddha peeth* in Alandi bij Poona), waar hij zijn spiritualiteit beoefende, kreeg ik een visioen van hem en zijn broers en zus. In die tijd gebruikte ik mijn derde oog. Om het visioen van zulke grote zielen te krijgen is het derde oog essentieel. Of als zij zelf iemand willen zegenen, kan je een visioen krijgen zonder hulp van het derde oog, want dan is het hun wil.

19. Yogi en Toegewijde

Tegenwoordig kunnen sommige mensen zelfs het verschil tussen een *yogi* en een toegewijde nog steeds niet begrijpen. Laat me dit in het kort uitleggen. De persoon die mediteert, terwijl hij zijn zintuigen in bedwang houdt, die de in zijn lichaam aanwezige Ziel (*Atma*) probeert te kennen en het innerlijk in zijn lichaam probeert te verkennen door zich naar binnen te keren, wordt een *yogi* genoemd. Het pad van een toegewijde (*bhakta*) is echter anders. Zijn doel is het bereiken van *Ishvara* (God). *Ishvara* is de *saguna* (zichtbare) vorm van het *Brahman* (universele God). De toegewijde denkt aan *Ishvara* en aanbidt hem. Het proces van *Navadha Bhakti* (de negen stappen van toewijding) is beschreven voor een toegewijde, terwijl *Ashtanga yoga* (de acht takken van *yoga*) is geschreven voor een *yogi*. Het doel van een *yogi* is het bereiken van het *Nirguna Brahman* (vormloze God zonder kwaliteiten), terwijl het doel van een toegewijde is het bereiken van het *Saguna Brahman* (God met vorm en kwaliteiten), d.w.z. *Ishvara*. De wegen van beide zijn verschillend. Een *yogi* ontwikkelt zijn hersenen om ware spirituele kennis te verwerven en één te worden met de Ziel of het *Brahman*. Een toegewijde beschouwt zijn eigen gevoelens van het hart het voornaamste om eenheid te bereiken met *Ishvara*. Op dezelfde manier zijn er twee soorten mensen: degenen die overwegend intellectueel zijn en degenen die overwegend emotioneel zijn. Het is moeilijk te zeggen wie van de twee superieur is. Daarom zijn ze allebei uitmuntend op hun eigen gebied.

Tegenwoordig wordt de priester van een tempel soms aangesproken als een *yogi*, terwijl het pad van een *yogi* en het pad van een toegewijde verschillend zijn. Het is mijn eigen observatie dat iedereen een *yogi* kan worden, maar om een echte toegewijde te worden is het toch wat moeilijker. Er is een sterke wilskracht nodig om een *yogi* te worden, omdat *yoga* een strikte zelfbeheersing vereist. De mensen, die een sterke wilskracht hebben, hebben de moed om zelfs zware taken uit te voeren en hebben een grotere kracht om leed te verdragen. Want om een *yogi* te worden dient de spirituele zoeker tijdens het oefenen fysieke pijnen te verdragen en moet hij hardhandig proberen de zintuigen onder controle te houden. Alleen dan is succes mogelijk.

De mensen, die een zwakke wilskracht hebben, kunnen zich op grond van hun *yoga* niet beheersen en kunnen zelfs de zwaardere oefeningen niet doen. Ze hebben niet eens de kracht om fysieke pijnen te verdragen. Wanneer zulke mensen voor het pad van *yoga* kiezen, gaan ze na enige tijd twijfelen en stoppen ze met hun beoefening. Ze geven de schuld aan de *guru* voor hun falen. Ze zeggen: “We hebben niet de genade van de *guru*” of “God wil het niet, daarom is er geen succes geboekt.” Als je naar het verleden kijkt, zul je je realiseren dat de zelfzuchtige mensen zeer snel succesvol waren in *yoga*. Sommige mensen zijn grote *yogi*’s geweest, ook al waren ze kwaadaardig. De reden hiervoor is hun sterke wilskracht. Welke taak ze ook kiezen om uit te voeren, ze krijgen die taak voltooid ondanks de problemen en de moeilijkheden. Zulke mensen houden hun doel voor ogen.

Wanneer iemand slechts één enkel doel heeft, dan gaat hij op in het bereiken daarvan met hard werken en ijver. In deze staat blijft de geest geconcentreerd. Er komt geen wispelturigheid in het hoofd. Op dezelfde manier is voor *yoga* de concentratie van de geest ook noodzakelijk. Het brengt standvastigheid in de geest. Succes zal zeker worden bereikt met de stabiliteit van het onderbewustzijn. Zulke mensen bezitten veel spirituele kracht. Het is zeer duidelijk dat een *yogi*, die zich strikt houdt aan zelfbeheersing, nog krachtiger zal zijn. Zijn woorden zullen krachtiger zijn. Zo’n *yogi* heeft de kracht om een vloek uit te spreken en zelfs te zegenen, omdat zijn woorden volhardend zijn. De woorden uit zijn mond hebben een immense kracht, als gevolg van strenge zelfbeheersing en beoefening, die de neiging heeft om het lichaam van de ander binnen te dringen en haar invloed op het astrale lichaam achter te laten. De spirituele kracht van een *yogi* is de drijvende kracht achter een vloek of een zegen. Men ziet meestal dat de *yogi*’s van nature snel boos zijn. De reden hiervoor is dat hun ego-gevoel niet snel verdwijnt. Als het ego-gevoel verdwijnt, zal de *yogi* ook zeer bescheiden worden. Ken je de woede van *Vishvamisra* (een van de zeven oeroude zieners) niet? Hij doodde alle zonen van *Vashishtha* (ook een van de zeven oeroude zieners) door een vloek uit te spreken. Later had de ziener *Vishvamisra* God *Rama* meegevraagd om de demonen te doden, terwijl hijzelf alle demonen had kunnen doden met slechts een vloek.

Ik bedoel te zeggen dat de wilskracht van een spirituele zoeker in *yoga* stevig of sterk moet zijn. Alleen dan is succes in *yoga* mogelijk. Emoties hebben geen waarde op het pad van *yoga*. Sommige spirituele zoekers zeggen ook: “Wanneer onze *guru* ons zegent, zal onze beoefening van *yoga* pas dan beginnen.” Zulke spirituele zoekers krijgen nooit succes, omdat ze geen moeite willen doen. Ze verwachten de genade van hun *guru*. Tot heden heeft niemand iets gewonnen zonder inspanning te leveren en zal dat ook niet krijgen. Als een *guru* iets aan de spirituele zoekers zou kunnen geven zonder dat ze ernaar streven, dan zouden alle personen in de wereld *yogi*'s zijn, omdat er geen noodzaak zou zijn om *yoga* te beoefenen. De *guru* zou ze op het moment van de inwijding zelf tot *yogi*'s maken.

Ik heb geschreven dat de *guru* een gids is in *yoga*, terwijl het pad door jou zelf doorlopen moet worden. Ik wil niet zeggen dat je God moet vergeten. Je zou altijd aan Hem moeten denken. Door aan God te denken zal jouw innerlijk zuiver worden en dat zal helpen bij de zelfrealisatie. Het doel van een toegewijde is om God te realiseren. In toewijding is emotie belangrijk. Daarom begint een toegewijde te huilen op het moment van de geestelijke verering en beginnen tranen uit zijn ogen te stromen. Als de emotie van liefde niet gewekt wordt in een toegewijde op het moment van de aanbidding, hoe zal Godrealisatie dan bereikt worden? Hoe intenser de liefde voor God bij de toegewijde, des te eerder hij God realiseert. Rituelen, zoals het offeren van licht aan het godenbeeldje, het luiden van tempelbellen enz., spelen geen primaire rol in het realiseren van God, maar eerder is zuivere liefde tijdens de aanbidding de eenvoudigste manier om één te worden met God. Een toegewijde prijst God, terwijl hij ondergedompeld is in liefde, waardoor zijn innerlijk gezuiverd wordt. Hoe eerder het innerlijk zuiver wordt, des te eerder Godrealisatie bereikt wordt. Het is belangrijk voor een toegewijde om emotioneel te zijn, alleen dan zal succes worden geboekt. Aan de andere kant is het voor een *yogi* noodzakelijk om volhardend te zijn, alleen dan krijgt hij succes. De *yogi*, die zo volhardend mogelijk is, zal zeer binnenkort succes hebben. Als de kwaliteiten (emotie en volhardendheid) van beiden met elkaar worden uitgewisseld, dan zullen zij moeilijkheden ondervinden bij het bereiken van hun doelstellingen. Een toegewijde blijft altijd

gelukkig in zijn toewijding, doordat hij zijn eigen emoties belangrijk vindt en wil zijn emoties en hart bevredigen. De *yogi* is emotieloos, omdat hij een *Nirguna* (God zonder eigenschappen) aanbidder is. Hij wil zijn intellect en zijn hersenen tevredenstellen en is gelukkig door het bereiken van pure wijsheid. Vandaar dat de toegewijde geweldig is, omdat hij niet egoïstisch is. Terwijl het ego in de *yogi* nog aanwezig blijft. Langzaam maar zeker komt hij af van het onzuivere ego.

Een toegewijde voelt in elke handeling de genade van God. Zelfs als hij plezier of pijn krijgt, zegt hij dat de dingen gebeuren met de wil van God en daarom zouden we geen pijn moeten voelen. Hij voelt geluk zelfs in pijn. Echter, de *yogi* houdt zijn *karma's* verantwoordelijk voor elke goede en slechte gebeurtenis. Als hij pijn heeft, zegt hij dat het te wijten is aan zijn *karma* van het vorige leven, dat hij moet verdragen. In dit geval gebruikt hij zijn verstand en is hij gelukkig in plaats van verdrietig, want zijn *karma* is aan het afnemen. De kwestie is hetzelfde, maar er is een verschil van inzicht en benadering tussen de twee. Een toegewijde geeft alles over aan God en neemt zijn toevlucht tot Hem. Een *yogi* gaat voorbij de illusie van deze wereld door middel van *yoga*. De wereld kan hem niet opnieuw misleiden en aan zich binden. De *yogi* lijkt krachtiger te zijn, omdat hij kracht heeft verkregen door middel van rigoureuze zelfbeheersing. De wens van een toegewijde wordt echter door God vervuld, omdat hij zich volledig aan God heeft overgegeven.

In de *Ramacharitamanasa* (het verhaal van God *Rama*) staat ergens geschreven: “Voor mij is een toegewijde zoals een kind. Want een kind heeft de zorg van een moeder nodig om te kunnen lopen en te worden gevoed. Daarom zorg Ik altijd voor de toegewijden, want de toegewijden zijn afhankelijk van mij. Een *yogi* is mij ook dierbaar, maar hij is als een volwassen zoon.” De moeder laat hem haar vinger niet vasthouden om te kunnen lopen, want hij loopt al zelfstandig en voert al zijn taken op eigen houtje uit. Als de moeder nu gevraagd wordt welke zoon haar dierbaarder is, zal ze zeggen dat beide zonen haar dierbaar zijn. Echter, ze zorgt niet altijd voor haar volwassen zoon, omdat hij voor zichzelf kan zorgen. Ze zorgt echter wel altijd voor het kleine kind, zodat zijn hand niet

in het vuur terechtkomt of dat het niet in het water valt enz. Op dezelfde manier wordt een *yogi* bevrijd door de regels van de natuur te kennen. De toegewijde wordt bevrijd door alles aan God over te geven. Het doel van een toegewijde is om eeuwig aan *Ishvara* te blijven denken door na de dood Zijn woonplaats te bereiken en daar te leven, terwijl het doel van een *yogi* is om op te gaan in het *Brahman*.

Spirituele zoekers, nu zou je je kunnen afvragen: waar gaan de toegewijden en de *yogi's* naar toe, nadat ze hun fysieke lichaam verlaten hebben? Want het is zelden in boeken beschreven. Nou, ik heb er veel informatie over verzameld, maar ik zal er kort over schrijven, want ook de natuur (*Prakriti*) wil haar mysteries geheimhouden. Een *yogi* leert over dit verborgen mysterie, afhankelijk van zijn vermogen.

De verschillende *loka's* (hemelse sferen, werelden, rijken) zijn:

1. ***Bhuloka*** **Het rijk van de stervelingen, het zichtbare universum**

Boven de *Bhuloka* bevinden zich de volgende *loka's*:

2. ***Bhuvarloka*** **Het rijk van de berechting, de 'hel'**
3. ***Svargaloka*** **Het rijk van de halfgoden, de 'hemel'**
4. ***Maharloka*** **Het rijk van de toegewijden of de heiligen**
5. ***Janaloka*** **Het rijk van de wijzen**
6. ***Tapaloka*** **Het rijk van de *yogi's* of de kluizenaars**
7. ***Brahmaloka*** **Het rijk van God *Brahma***

Een toegewijde of een *yogi* heeft niets te maken met de *Bhuvarloka* en de *Svargaloka*. Als een *yogi* zijn fysieke lichaam verlaat, gaat hij naar de ***Janaloka*** of de ***Tapaloka***. Het hangt van zijn vermogen af, in welke *loka* hij zal gaan. Echter, wanneer een toegewijde zijn fysieke lichaam verlaat, bereikt hij de ***Maharloka*** of de ***Janaloka***, afhankelijk van zijn vermogen. Nu zou je misschien iets willen weten over de *Janaloka*. Het is zo'n *loka*, waar de *yogi's* en de toegewijden beiden wonen. Meer details zijn te vinden in het

hoofdstuk ‘**de hemelse sferen (loka’s)**’.

Gautama Boeddha beoefent meditatie in de ***Brahmaloka***. Hij blijft altijd in een staat van *samadhi*. *Mirabai* woont in de ***Goloka***. Elke *yogi* of toegewijde heeft een soort van bestaan in de hogere hemelse sferen (*loka’s*) of verblijft daar. Ik weet niet wie tot nu toe spirituele bevrijding (*moksha*) heeft bereikt.

Een uitzondering hierop is wel het volgende geval. Volgens de Hindoe Geschriften waren *Jaya* en *Vijaya*, de poortwachters van God *Narayana*, ooit in het verre verleden door omstandigheden vervloekt. Om van deze vloek af te komen moesten ze 3 keer op aarde geboren worden als zeer kwaadaardige personen, zoals *Hiranyakashyapa* en *Ravana* enz. Vanwege hun slechtheid en onrechtschapenheid zou God dan incarneren als *Avatar*, onder andere als God *Rama* en God *Krishna*, om hen te doden. Pas dan zouden ze spirituele bevrijding krijgen en weer terugkeren naar hun oorspronkelijke gedaante in hun supercausale lichaam als *Jaya* en *Vijaya*. Ze hebben dus geen fysiek of astraal bestaan. Overigens worden *yogi’s* of toegewijden vanuit de hoogste hemelse sferen op aarde geboren om *yoga* te prediken, zodra ze op aarde nodig zijn.

20. Wereldverzaker

Volgens onze *Sanatana Dharma* (de eeuwige levenswijze, het Hindoeïsme) is het menselijk leven verdeeld in vier levensfasen (*ashrama's*). De vierde levensfase is de *sanyasa* levensfase (de laatste fase, waarin een persoon geacht wordt afstand te doen van alle wereldse banden). Iemand, die de *sanyasa* levensfase aanneemt, wordt een *sanyasi* (verzaker van het wereldse volgens de Hindoeïstische traditie) genoemd. Vroeger was het verplicht voor iedereen om de *sanyasa* levensfase na te leven, maar nu is dat niet meer het geval. Tegenwoordig worden de regels van het verleden niet meer gevolgd.

Een wereldverzaker (*sanyasi*) is iemand, die afziet van het doen van wereldse taken met zijn zintuigen of het fysieke lichaam en alleen nog in God gelooft. Zo is ook de kleding van de wereldverzaker van een bijzonder type, welke laat zien dat hij uiterst heilig is en geen enkele binding heeft met de wereld. Een wereldverzaker draagt een (geel-) oranje saffraandoek, omdat het lijkt op het vuur. Vuur is een ultiem heilig element. Het heeft de kracht om te verbranden. Wanneer er ongerechtvaardigde of verkeerde stoffen in het vuur gegooid worden, verbrandt het met zijn verschroeïende kracht alles tot as. Het vuur behandelt alles gelijkwaardig en verbrandt alle stoffen tot as. Op dezelfde manier introduceert het kostuum van een wereldverzaker hem. Hij heeft zichzelf door middel van *yoga* en soberheid extreem heilig gemaakt, zoals het vuur. Nu kunnen materiële zaken hem niet beïnvloeden. Hij is nu verstoken van lust in wereldse dingen. Als iemand in contact komt met een wereldverzaker, zal hij die persoon net zo heilig maken als hij is en zal hij zijn zonden verbranden. Net zoals ijzer goud wordt als het in contact komt met 'de steen der wijzen' (*paras mani*), zo begint ook een slecht mens goed te worden in het gezelschap van een wereldverzaker.

Een wereldverzaker maakt zichzelf onaantrekkelijk door zijn hoofd te scheren. Hij wil er niet mooi uitzien. De gewone mens laat zich op een goede manier knippen, gebruikt make-up en ook parfums om er mooi uit te zien. Een wereldverzaker heeft echter geen enkel doel om er mooi uit te zien. Zijn schoonheid is zijn boetedoening en zijn

Godrealisatie. Het bijzondere aan de wereldverzaker is dat hij allerlei levende wezens als onderdeel van het *Brahman* ziet, waarbij hij te allen tijde uitkijkt naar het welzijn van iedereen en zijn leven wijdt aan het gedenken van God en het dienen van de mens.

Een wereldverzaker handelt in deze fysieke wereld zoals wij allemaal. Het enige verschil tussen een wereldverzaker en ons is: wat we ook doen, we laten ons erin meeslepen door het te beschouwen als onze eigen handeling. Dit genot of de lust is de grondoorzaak van gebondenheid voor ons allen. Echter, welke handeling een wereldverzaker ook verricht, hij doet het als een plicht of als Gods werk. Hij laat zich er niet in meeslepen. Hij staat boven de wereld, ook al leeft hij in de wereld. Net zoals een lotus opbloeit in de modder en onaangeraakt blijft door de modder, d.w.z. dat het effect van de modder niet op de lotus valt, zo is een wereldverzaker. Een wereldverzaker verlaat nooit zijn aard, ook al heeft hij het zwaar te verduren.

Op dit moment herinner ik me een couplet van de heilige *Kabirdas*:

‘Sant na Chhore Santai, kotik mile asant, chandan visha vyapt nahin, lipate rahat bhujanga’.

Dit betekent het volgende:

‘Een heilige verlaat nooit zijn heilige aard, ook al ontmoet hij miljoenen kwaadaardige mensen, net zoals er geen effect is van gif op een sandelhoutboom, terwijl de slangen zich eraan vastklampen.’

Hoe kan een wereldverzaker veranderen? Hij heeft deze vergankelijke wereld herkend en weet dat deze wereld sterfelijk is. Hij heeft de aard van God gerealiseerd, zichzelf geïdentificeerd en herkend als **‘wie hij is’**. Nu kent hij zijn doel en zijn plicht. Ook heeft hij geleerd over de ware essentie van de natuur. Hoe kan deze vergankelijke wereld hem dan beïnvloeden? Dat wil zeggen dat hij boven de wereld staat, zelfs na het leven in deze wereld. De wereldverzaker heeft al zijn wereldse herkenningstekens gewist. Hij is noch een *brahmaan* (geleerdenklasse), noch een *kshatriya* (krijgersklasse), noch is hij een

vaishya (koopmansklasse) of een *shudra* (dienende klasse). Tegenwoordig vindt men ongeveer tien groeperingen onder de wereldverzakkers.

Om een wereldverzaker te worden zou hij de kennis en kunde moeten beschikken, waaruit blijkt dat hij Godrealisatie heeft bereikt. De meeste wereldverzakkers zijn tegenwoordig na hun initiatie als wereldverzaker lid van politieke partijen. Zij procederen in de rechtbanken en vragen geld aan grote zakenlieden om hun *ashrams* (kluizenaarsoorden) te kunnen bouwen en om de uitgaven te kunnen betalen. Ze maken veel leerlingen voor hun naam en faam. Men ziet veel wereldverzakkers die geen goede verstandhouding hebben met hun leerlingen. Bovendien hebben ze ruzies met elkaar.

Sommige wereldverzakkers nemen *sanyasa* (de onthechte levensorde) aan voor hun levensonderhoud en anderen om de wet te omzeilen na het plegen van immorele handelingen. Men heeft in onze samenleving enkele wereldverzakkers aangetroffen, die in plaats van hun zintuigen te onderdrukken ontucht hebben gepleegd. Zulke wereldverzakkers hebben zelfs de *Sanyasa Dharma* (het voorgeschreven gedrag van een wereldverzaker) gestigmatiseerd. Vandaag de dag heeft onze samenleving zo'n vooroordeel dat men in zijn hart geen respect meer heeft voor wereldverzakkers zoals vroeger. Sommige wereldverzakkers hebben zulke illegale handelingen verricht, wat erg verdrietig is. Daarom negeert de huidige maatschappij ook die wereldverzakkers, die in werkelijkheid heiligen zijn. Zulke wereldverzakkers zijn in India zeer beperkt in aantal. De meeste wereldverzakkers zijn vandaag de dag corrupt geworden, omdat ze zich uitleven in deze materiële wereld. Nu zijn er geen wereldverzakkers meer zoals vroeger.

Er zijn veel grote wereldverzakkers (*sanyasi's*) in ons land geweest, op wie alle Indiërs trots zijn zoals *Adiguru Shankaracharya*, *RamaKrishna Paramahansa*, *Swami Vivekananda*, *Gautama Boeddha*, *Mahavir*, *Guru Gorakhnath*, *Sant Gyaneshwar*, *Samarth Guru Ramdas* enz.

Tegenwoordig kan de samenleving diegenen, die echte wereldverzakkers zijn, niet meer herkennen. Deze wereldverzakkers leven op een heel simpele manier. Ze zijn voortdurend

alleen maar bezig met spirituele zaken. Sommige hedendaagse wereldverzakkers laten zelfs zogenaamde wonderen zien. Ze zeggen dat dit wonder alleen mogelijk is met de genade van God. De naïeve en onwetende mensen kunnen het niet goed begrijpen en beginnen deze wonderbaarlijke wereldverzakkers te volgen. Wat is de rol van het wonder op de weg van spiritualiteit en het bereiken van God?

Vandaag de dag werven de nieuwe wereldverzakkers talrijke leerlingen en gebruiken hen voor hun eigen doeleinden. Als de *guru's* van zulke leerlingen God niet kunnen realiseren, hoe kunnen hun leerlingen dan worden gezegend! Indien de *guru* zelf gevangen zit in de duisternis van onwetendheid en wereldse gehechtheid, hoe zal de leerling dan de duisternis van onwetendheid overwinnen? In plaats daarvan blijft de leerling duiken in dezelfde onwetendheid van de duisternis. Een wereldverzaker zou alleen dan leerlingen moeten nemen, wanneer hij zo bekwaam wordt dat hij zijn leerling kan begeleiden op het pad van Godrealisatie. Hij zal alleen dan in staat zijn om hen te begeleiden, als hij zich volledig bewust is van dit pad, en zal pas in staat zijn om zijn leerling God te laten ervaren, als hij zich dat zelf heeft gerealiseerd. Daarom dient de spirituele zoeker eerst de natuurwetten te begrijpen door spiritualiteit te beoefenen en God te realiseren. Vervolgens dient hij voor *sanyasa* (de onthechte levensorde) te gaan. Hij kan dan spiritueel niet meer terugvallen, want hij heeft zijn zintuigen inactief gemaakt door *yoga* beoefening. Zelfs waanvoorstellingen (*maya*) kunnen hem niet beïnvloeden. Zo'n wereldverzaker kan het welzijn van de samenleving ten goede komen en kan de juiste gids worden.

In de huidige tijd zijn de meeste wereldverzakkers in de macht van hun zintuigen. Hoe kunnen ze dan voor het welzijn van de wereld zorgen?

Als alle wereldverzakkers van ons land zich zouden inzetten voor het welzijn van de samenleving door hun status te verbeteren, zal er zeker een verandering in de samenleving optreden. De samenleving krijgt dan een goede kans om zich spiritueel te verheffen. Mocht de gemeenschap van de huidige wereldverzakkers in elkaar storten, dan is de ondergang van deze maatschappij bijna zeker. In het verleden droegen onze

heiligen, wijzen, asceten enz. gewoonlijk hun verantwoordelijkheid als de ruggengraat van de *Sanatana Dharma* en de maatschappij volgde gewoon het pad dat door hen werd onderwezen. Het is de plicht van de wereldverzakers om de mensen bewustzijn bij te brengen voor de geestelijke verheffing van de samenleving en om de mensen een nobel pad te tonen, zodat de samenleving het juiste pad kan betreden.

Ik herinner me een voorval. Toen mijn *guru* mij in juli 1991 vroeg om in de hermitage te blijven, zei ze: “Blijf hier in deze hermitage en beoefen je spiritualiteit, zodat je spirituele beoefening uitstekend wordt. Ik zal je inwijden in *sanyasa*. Je wordt een *sanyasi* (wereldverzaker). Om te beginnen, verwerf de bekwaamheid om een *sanyasi* te worden.” Op dat moment had ik besloten om een wereldverzaker te worden. Ik begon intens spiritualiteit te beoefenen. Toen mijn *Brahmarandhra* in de eerste week van september 1992 openging, vertelde ik mijn ervaring aan mijn *guru*. Ze was blij en zei: “Nu ben je het waard om een *sanyasi* te worden. Je hebt het *Brahman* gezien en God ervaren. Blijf je spiritualiteit beoefenen, dan zal ik je op het juiste moment laten inwijden in *sanyasa* (de onthechte levensorde) door *Swami Chidananda*”. Na enige tijd besloot ik om nog geen wereldverzaker te worden, omdat mijn geest nog niet klaar was voor de inwijding van *sanyasa* (de onthechte levensorde). Zelfs na de stabilisatie van de *Kundalini* had ik geen verlangen om een wereldverzaker te worden.

21. Onthechting

Wanneer een persoon een wereldverzaker (*sanyasi*) wordt en zijn gezinsleven verlaat, ziet men tegenwoordig dan vaak dat er gezegd wordt dat hij zo onthecht is, dat hij een wereldverzaker is geworden. Nadat ze wereldverzakkers zijn geworden, worden veel van hen lid van politieke partijen. Zij managen grote instellingen en vechten dan voor hun positie in die instellingen. Zelfs benaderen ze soms de gerechtelijke instanties en raken ze in een rechtszaak verwickeld. Ik zou tegen zulke mensen willen zeggen: “Wat voor soort onthechting is dit of van wat ben je eigenlijk onthecht? Het zou beter zijn geweest als je huisvader was gebleven en aan liefdadigheid kon blijven doen of op het spirituele pad bezig kon blijven.”

Onthechting (*vairagya*) betekent niet dat men iets fysieks heeft opgegeven en dan daarvoor in de plaats in een subtiële vorm aan iets anders gehecht raakt. Hoe kan dat dan onthechting van dat specifieke object genoemd worden? Het opgeven van een object vanwege een afkeer voor enig grofstoffelijk voorwerp, het niet krijgen van enig voorwerp of het opgeven ervan op advies van iemand anders enz. kan geen ware verzaking van deze voorwerpen worden genoemd. Want daarmee eindigt de relatie met de objecten alleen fysiek, terwijl het verlangen in zijn innerlijk in een subtiële vorm aanwezig blijft. Het slechts afstand doen van een object kan niet beschouwd worden als een verzaking van dat object. Het door middel van ware kennis (*gyana*) begrijpen dat alle bron van plezier de oorzaak is van ellende en gebondenheid en deze volledig achterlaten, wordt **onthechting (*vairagya*)** genoemd.

Nu kan men zeggen dat men onmiddellijk afstand kan doen van elk voorwerp, waar men al eeuwen van geniet, of dat men het fysiek of subtiel kan opgeven, als iemand het hem vraagt. Het is waar dat een object op deze manier niet kan worden opgegeven, omdat het verlangen of de begeerte naar dat object subtiel intact blijft. Allereerst moet men volledige kennis opdoen over het object dat moet worden opgegeven. Je zult merken dat een subtiel en hevig verlangen naar dat object nog steeds aanwezig is. Dit hevig

verlangen kan geëlimineerd worden door de beoefening van *yoga* en door ware kennis (*gyana*). De zintuigen van een gewoon mens blijven naar de buitenwereld gericht en blijven zich overgeven aan wereldse genoegens. Met de beoefening van *yoga* beginnen de naar buiten gerichte zintuigen zich naar binnen te keren. Als de gedachtengolven van het onderbewustzijn onder controle beginnen te raken door de beoefening van *yoga*, zal men onthecht raken van dat object. Op dat moment zal door onthechting de invloed van lust en begeerte gaan afnemen. Tegelijkertijd zullen de *tamoguna* en de *rajoguna* door de beoefening beginnen af te nemen. De *tamoguna* zal langzaam en geleidelijk afnemen en tegelijkertijd zal ook de *rajoguna* worden verminderd. Door het uitdunnen van de *tamoguna* zal de lust en de begeerte gaan afnemen. Wanneer de *yogi* door de beoefening van *yoga* het hoogste spirituele niveau heeft bereikt, wordt hij vrij van begeerten. Op dat moment bereikt hij ware onthechting, omdat een ***vairagi*** (een onthecht persoon) iemand is die vrij is van verlangen naar welk soort plezier dan ook.

Nu kun je je ook afvragen: ‘Dit stadium komt pas na lange tijd. Moet je niet eerst onthecht zijn, voordat je met het beoefenen van *yoga* begint of in het vroege stadium van *yoga*?’ Ik zou zeggen dat je het zeker moet zijn. Indien de spirituele zoeker snel succes wil hebben, moet hij zeker onthechting ontwikkelen, want hij zal lichamelijk onthecht raken, zodra hij de gebreken in de fysieke zintuiglijke verlangens heeft opgemerkt. Dan zal hij rigoureuus *yoga* gaan beoefenen. Dit zal langzaam het verlangen naar dat zintuiglijke genot verminderen. Door doorzettingsvermogen zal hij op een gegeven moment verlost worden van het verlangen, omdat de spirituele beoefening van *yoga* het onderbewustzijn zuiver maakt. De ware onthechting wordt bereikt in een ultiem stadium van *yoga*. Bij het verkrijgen van ware onthechting wordt ***Tattva-gyana*** (kennis van de natuurelementen) verkregen, omdat de *rajoguna* en de *tamoguna* in deze staat in minimale hoeveelheid aanwezig zijn. Dit betekent dat het beter is als men in feite voor de beoefening van *yoga* onthecht is, aangezien de spirituele zoeker intens *yoga* moet beoefenen ondanks de moeilijkheden. Als iemand zegt dat hij van de wereld onthecht is geraakt zonder *yoga* te beoefenen, houdt hij zichzelf voor de gek. Wanneer iemand beweert dat hij onthecht is van de wereld zonder *yoga* te beoefenen, kan hij mij dan

vertellen of het verlangen e.d. uit zijn onderbewustzijn verdwenen is? Als dat zo is, waarom uit hij dan nog steeds hevige verlangens, zelfs nadat hij onthecht is geraakt?

Gewone mensen zeggen: ‘Zo’n iemand is onthecht. Dus is hij naar het bos of het kluizenaarsoord (*ashram*) gegaan en heeft zijn huiselijk leven verlaten.’ Als hij zoveel kennis of onthechting heeft opgedaan, dat hij onthecht is van de fysieke wereld, dan wil ik alleen maar opmerken: was het voor hem nodig het huis en het huiselijke leven te verlaten? Want zodra hij onthecht raakt van deze fysieke wereld, zal hij de staat van Godrealisatie bereiken oftewel het zijn in het Zelf. Is het voor hem dan nog nodig om *yoga* of toewijding (*bhakti*) te beoefenen? *Yoga* of toewijding wordt beoefend om vrij te zijn van alle mentale golven van het onderbewustzijn. Zolang er nog enige mentale golf in het onderbewustzijn over is, zal hij op de een of andere manier verbonden blijven met deze fysieke wereld. Het is ook waar dat een persoon soms zelf onthecht raakt tijdens het gezinsleven. Maar zo iemand kan één op de miljoenen zijn. Hij begint in korte tijd goede resultaten in *yoga* te behalen. De reden hiervoor is de mentale indrukken van zijn vorige levens. Door de invloed van de mentale indrukken wordt zo’n persoon onverschillig. Men kan zeggen dat hij een *yogi* of een onthechte persoon in zijn vorig leven was. Dit is waar.

Beste spirituele zoekers, als jouw geest zich op een doelwit begint te fixeren, moet je begrijpen dat het zaad van onthechting begonnen is te ontkiemen. Het betekent dat de geest alleen op een object gericht zal zijn, wanneer de gehechtheid aan zintuiglijke verlangens in de geest begint af te nemen. Zolang er een gehechtheid aan externe sensuele verlangens in de geest aanwezig is, wordt het niet stabiel. Het blijft dezelfde verlangens najagen, die weer tot gehechtheid leiden. Men kan dus ook zeggen dat er twee soorten onthechting bestaat, namelijk de ware onthechting en de onware onthechting. De ware onthechting kan niet bereikt worden zonder het beoefenen van de onware onthechting. De onware onthechting is de eerste stap. Zonder de eerste stap te zetten kan de tweede niet gezet worden. Wanneer je in het gezelschap bent van een waar onthecht persoon (*vairagi*), zal dat zeker gunstig voor je zijn. Zulke nobele mensen zijn ongelooflijk zuiver en heilig. De sfeer van de plaats waar ze leven, wordt ook zuiver. Als

je de kans krijgt om een paar dagen met hen door te brengen, begin jij zelf gezuiverd te raken. Zulke nobele mensen praten altijd over God of *yoga*. Het zal je innerlijk beïnvloeden en begint dan verandering in je teweeg te brengen. Je zult geneigd zijn de weg naar God te bewandelen. Ook jij zult je gaan interesseren in de contemplatie op God. Daarom wordt er gezegd dat de mens in goed gezelschap moet verkeren, zodat hij het juiste pad kan volgen.

Er is een verhaal in de *Ramacharithamanasa* (het verhaal van God *Rama*). De hele omgeving van de plaats, waar de heilige *Kakabhushundi* vroeger leefde, was extreem zuiver. Als iemand dat gebied bezocht, had *Maya* (de Illusie) geen invloed op hem. Hij begon dan automatisch de naam van *Rama* te reciteren, omdat *Kakabhushundi* een toegewijde van God *Rama* was. Die plaats was uiterst heilig geworden door de invloed van zijn verzakingen. De plaats, waar *siddha purusha's* (geperfectioneerde mensen) leven en over spiritualiteit gesproken wordt, wordt dan heilig. De *valaya* (energieveld) van *siddha purusha's* is uiterst zuiver en ver reikend. Als een patiënt met een gewone ziekte in contact komt met hun *valaya*, begint de ziekte vanzelf te genezen. Het lichaam van de patiënt begint gezuiverd te raken door de krachtige en stralende *valaya* (energieveld) van de *yogi*. Het is mogelijk dat de patiënt volledig geneest van de ziekte. Zelfs vandaag de dag is het een gewoonte dat mensen grote *siddha purusha's*, *vairagi's* en *sanyasi's* uit verre oorden bezoeken om ze te zien en van hun gezelschap te profiteren. In dit tijdperk probeert rechtschapenheid (*dharma*) zich te handhaven, dankzij zulke nobele mensen. Het rijk van onrechtschapenheid (*adharma*) heeft zich nog niet gevestigd.

22. Dood en na de dood

De dood is zo'n gebeurtenis, waarbij het hele bestaan van een mens wordt vernietigd. De wet van deze *Bhuloka* (grofstoffelijke zichtbare universum) houdt in dat degene, die geboren wordt, ook dient te sterven. De natuurwet verplicht dit. Als dit niet de regel van de natuur was, wat zou dan de huidige situatie van de schepping zijn geweest? Hoe zou de aarde eraan toe zijn als niemand zou sterven? Daarom heeft de Schepper zo'n regel gemaakt. Misschien wordt de mens bang als hij de naam van de dood hoort, omdat na de dood alles, wat hem toebehoort, achterblijft. Deze angst geldt alleen voor hen, die deze vergankelijke wereld als hun eigen wereld beschouwen. Zij zijn gehecht aan de wereldse materie. Door deze gehechtheid ontstaat er angst, terwijl de mens heel goed weet dat iemand, die geboren is, zeker zal sterven. Toch lijdt hij aan angst door onwetendheid. De waarheid is dat niemand bang moet zijn voor de dood, want spirituele bevrijding is alleen mogelijk na de dood. Om in de verblijfplaats van *Ishvara* (God) te kunnen leven, moet de mens dit grofstoffelijke lichaam verlaten. Alleen de dood kan de mens uit zijn lijden verlossen. Na de dood gaat de mens verder, overeenkomstig zijn *karma*'s. Geboorte dwingt ons om in deze wereld te komen, terwijl de dood ons bevrijdt van deze wereld.

Een gewoon mens wil niet sterven door onwetendheid. Maar wijze mensen zijn niet bang voor de dood, omdat ze weten dat het pad naar God pas na de dood is geplaveid. Wanneer het lichaam van een mens erg oud wordt, wordt ook het functioneren van zijn lichaam zwak of stoppen sommige organen met functioneren. Hierdoor kunnen zijn fysieke lichaam en de subtiele kanalen in het lichaam niet goed functioneren. Sommige worden zelfs bijna nutteloos. Spieren worden ook aangetast door een gebrek aan goede bloedcirculatie in de spieren. De *prana-vayu* (de levensadem) kan niet goed stromen. Daarom krimpt de bovenste laag van het lichaam. De mens begint er oud uit te zien. Zodra men flink ouder wordt, stopt het fysieke lichaam ook met werken. In deze toestand lijdt de mens veel pijn, omdat hij er niets aan kan doen. Desalniettemin wil de mens niet sterven, terwijl hij zwaar aan het lijden is. Het is niets anders dan onwetendheid. Als het astrale fijnstoffelijke lichaam zijn bestaan in het fysieke grofstoffelijke lichaam ziet

ophouden, dan verlaat hij het grofstoffelijke lichaam. Afstand doen van dit fysieke lichaam wordt **de dood** genoemd. Wanneer het fysieke lichaam van geen nut meer is, dan zou het wel nodig zijn om het los te laten. Ieder mens doet zijn kleren weg, als ze versleten raken. Op dezelfde wijze verlaat het astrale lichaam het fysieke lichaam. Echter, men ziet ook dat de dood zelfs eerder komt, voordat men oud wordt. Van jongs af aan tot aan de ouderdom is er zeker sprake van een of andere doodsoorzaak, bijvoorbeeld door een of andere ziekte, het niet functioneren van organen in het lichaam, door ongelukken en natuurrampen enz. Men kan niets zeggen over wanneer en hoe de dood zal komen in het leven van een mens. Alle mensen sterven op verschillende momenten. Het is niet zeker wanneer de tijd van overlijden is aangebroken of wanneer het zal gebeuren. De reden hiervoor is het *karma* van de mens zelf. De dood komt in overeenstemming met het *karma*. Er wordt gezegd dat het vooraf bepaald is, wanneer de dood zal plaatsvinden. De mens lijdt ernstige pijn op het moment van de dood. Waarschijnlijk heeft hij niet eerder in zijn leven met zulke pijn te maken gehad. Deze pijn wordt alleen gevoeld door een persoon, die op het punt staat te sterven. Het kan niet met woorden worden beschreven.

Op het moment van overlijden is er een zuigkracht van de hele *prana-vayu* (levensadem) in het lichaam van de mens aanwezig. Hij moet ondraaglijke pijn lijden als gevolg van de trekkracht van de *prana-vayu*. Door de pijn komt er geen geluid uit zijn keel. Zijn stemband kan niet goed functioneren door de zuigkracht van de *prana-vayu*. Hij wil wel spreken, maar kan het niet. Hij kan niets zien met zijn fysieke ogen. De duisternis is voor hem overal zichtbaar. Ook al zijn de ogen open, toch kan hij niets zien. Dit komt omdat deze ogen in feite dingen moeten waarnemen, terwijl het subtiële systeem in hem de functie van het zien vervult. Dit subtiële systeem oftewel de subtiële zintuigen bevinden zich in het astrale lichaam. Deze subtiële zintuigen dringen door in de fysieke zintuigen van het lichaam. Dat is de reden waarom de werking van de fysieke zintuigen afhankelijk is van de wil van de subtiële zintuigen. Op dezelfde manier dringt het astrale lichaam door in het fysieke lichaam. Het astrale lichaam regelt alle functies.

Nu heb je misschien begrepen dat het fysieke lichaam slechts een instrument is. Het astrale lichaam beheerst het fysieke lichaam. Wanneer het astrale lichaam de subtiële elementen in het fysieke lichaam beëindigt, stopt het zien met de ogen, omdat de relatie van de subtiële zintuigen met de fysieke zintuigen beëindigd wordt. De fysieke ogen blijven open, maar het zien stopt als gevolg van het beëindigen van de verbinding met de subtiële zintuigen. Daarom ziet hij volledige duisternis op het moment van de dood. Het lijkt alsof hij zich in een vreselijke duisternis bevindt. Het gehoorvermogen van de oren stopt ook met werken. Het zintuig, dat voorheen de functie van horen vervulde, stopt met functioneren vanwege het beëindigen van hun verbinding met de subtiële zintuigen. Daarom kan hij geen enkel geluid horen. Doordat het astrale lichaam het bestaan van het fysieke lichaam beëindigt, treedt er op dat moment een vreselijke zuigkracht op in de subtiële kanalen, aangezien de subtiële kanalen met *prana-vayu* zijn gevuld. Als gevolg van de zuigkracht zou er een pijn in de subtiële kanalen zijn. Het lijkt alsof iemand aan de aderen trekt. Na enige tijd wordt deze actie minder en dat brengt de persoon weer bij zinnen. Plotseling begint ook geluid uit zijn keel te komen. De ogen beginnen nu wazig te zien en hij begint zijn familieleden te herkennen. Op dat moment voelt hij zich uitgeput. Maar zodra de zuigkracht van de *prana* (levensadem) weer toeneemt, komt dezelfde ondraaglijke toestand terug als voorheen. Hij voelt alsof hij zich in een intense duisternis bevindt. Door de zuigkracht van de *prana* voelt hij alsof er een zware storm aanwezig is. Langzaam maar zeker neemt de storm de vorm aan van een enorme orkaan en vliegt hij de storm in. Hij vliegt in die vreselijke duisternis, terwijl hij als een slipper tussen de zeer harde winden wordt geslingerd. Op dat moment voelt hij pijn door paniek. Dan begint deze actie te vertragen. De persoon begint weer bij zinnen te komen. Dit laatste treedt op, omdat de *prana* de verbinding met het fysieke lichaam niet in één of twee pogingen volledig kan scheiden. Daarom treedt de zuigkracht op en stopt dan. Als het stopt, begint hij weer bij zinnen te komen. Als hij zijn familieleden ziet, wil hij niet sterven door gehechtheid. Maar hij weet dat hij nu zal sterven en voelt dan meer pijn. Na enige tijd begint het zuigen van de *prana* opnieuw en raakt hij bewusteloos door de pijn. Wanneer het astrale lichaam zich op subtiële wijze afscheidt van het fysieke lichaam, treedt het uit

het fysieke lichaam en staat dan apart. Vervolgens wordt het fysieke lichaam voor altijd inactief.

De volledige scheiding van het astrale lichaam van het fysieke lichaam wordt **de dood** genoemd. Want het fysieke lichaam, bestaande uit de vijf elementen, is nu niet meer bruikbaar. Op hetzelfde moment is het astrale lichaam daar aanwezig en ziet zijn naaste familie en vrienden rouwen om zijn fysieke lichaam. Hij wordt verdrietig bij het zien van het verdriet van zijn geliefden. Hij kan echter in een dergelijke toestand niet communiceren met zijn familie, omdat hij zich in het astrale lichaam bevindt. De mensen op aarde kunnen geen verbinding maken met het astrale lichaam. Sommige mensen willen niet doodgaan, ook al lijden ze vreselijk. Op het moment van de dood komen ze af en toe bij bewustzijn en dan weer raken ze bewusteloos als gevolg van pijn. Ze willen overleven wanneer ze weer bij bewustzijn komen, terwijl hun lichaam daarentegen extreem oud is. Door verzwakking van het lichaam moeten ze in het aardse leven pijn lijden.

Ik beschrijf nu een van mijn visioenen. Het was een ervaring uit de tijd dat ik gewend was spiritualiteit te beoefenen in de *ashram* in Miraj. Waarschijnlijk was het rond het jaar 1992. In onze familie was er een zeer oude vrouw (een familielid van een verre relatie). Haar lichaam was broos, net als een skelet van botten. Ze ontsnapte twee keer aan de dood op het moment van overlijden. Ze leed enige pijn van het bijna overlijden. Maar ze had een groot verlangen om te overleven. Ze overleefde het een tijd door haar wilskracht. Maar na enige tijd stierf ze. Vanuit Miraj (Maharashtra) keek ik naar dit alles met mijn derde oog. Ik heb thuis (Kanpur, U.P.) ernaar geïnformeerd door een brief te schrijven en kwam te weten dat het klopte. Toen begon ik de zielen van dode mensen te observeren met behulp van mijn spirituele kracht, namelijk hoe en wat ze voelen op het moment van de dood en ik kwam tot de conclusie dat de dood als uiterst eng en pijnlijk werd ervaren.

Na de dood van een mens, zijn de naaste familieleden en de vrienden bezig met de voorbereiding om zijn aardse lichaam zo snel mogelijk naar de crematieplaats te brengen. Het is erg opvallend dat de familie het zelfs niet leuk vindt om de man, die zijn hele leven

gewerkt heeft voor het onderhoud van zijn familie, na de dood nog te willen zien. De reden hiervoor is duidelijk; hij is overleden. Alle mensen maken dit mee. Niemand heeft nog belangstelling voor de ander na diens dood. Toch aarzelde de overledene niet om tijdens zijn leven uit onwetendheid allerlei soorten daden te verrichten voor zijn familie en voor zichzelf. Wat ik bedoel te zeggen is: in deze wereld behoort niemand hem of ons toe. Alleen *karma* zal hem vergezellen. Toch houdt hij zich bezig met het verrichten van verkeerde handelingen om zijn familie te helpen. Vele goed gezinde mensen of naaste familieleden van de overledene staken zijn brandstapel in brand op de crematieplaats. Op dat moment ontwikkelt zich onthechting in alle mensen, die aanwezig zijn op de crematieplaats: ‘Niemand in de wereld behoort ons toe.’ Echter, na terugkomst thuis verdwijnt de onthechting en worden we weer als voorheen. Alle mensen zouden moeten leren hoe deze wereld is. Gewone mensen sterven op deze manier.

Voor de kinderen, die op zeer jonge leeftijd sterven, lijkt deze wereld een droom. Dit is omdat zij nog geen gevoel van ‘het mijne en het jouwe’ in zich hebben. De mensen die plotseling sterven, bijvoorbeeld door een ongeluk, zelfmoord of natuurrampen enz., hebben dergelijke ervaringen niet. De patiënt kan zich ook zo voelen of hij kan het niet voelen. Het zal afhangen van zijn ziekte, want sommige patiënten lijden erg veel op het moment van overlijden en sommigen sterven snel, bijvoorbeeld door een plotselinge dood door een hartaanval.

De *yogi*'s hoeven geen pijn te lijden op het moment van de dood en zelfs zij hebben ook de mogelijkheid om hun vertrek enige tijd uit te stellen. Als een *yogi* een sublieme fase in *yoga* heeft bereikt, beschouwt hij de dood als een eenvoudige gebeurtenis. Omdat hij weet dat hij naar een hogere hemelse sfeer (*loka*) zal gaan, waarom moet hij dan nog zijn leven verspillen in deze hel? Gewone mensen lijden ondraaglijke pijn door de zuiging van de *prana* op het moment van de dood. Het is echter een routinepraktijk voor een *yogi*. Hij stabiliseert zijn *prana-vayu* op één plaats en zorgt er dan voor dat de *prana* de *Brahmarandhra* (een astrale plek onder de kruin) binnenkomt. Zo wordt de *prana* van het hele lichaam stabiel in de *Brahmarandhra*. Hij doet deze oefening in *samadhi* gedurende

vele jaren. Op het moment van overlijden haalt een *yogi* zijn astrale lichaam uit het fysieke lichaam via de *Brahmarandhra*, waardoor hij een hogere sfeer bereikt. Echter, het astrale lichaam van een gewoon mens gaat eruit via een lager gedeelte van het fysieke lichaam. Zijn *karma*'s beslissen waar hij dan heen moet. Hoe een *yogi* sterft, ben ik me nu niet volledig van bewust. Ik weet alleen dat hij het fysieke lichaam verlaat na het stabiliseren van de *prana* in de *Brahmarandhra*. Trouwens, als een *yogi* tijdens de meditatie uit het lichaam treedt, treedt hij er op dat moment niet volledig uit, omdat er nog een verbinding van het astrale lichaam met het fysieke lichaam in een subtiele vorm aanwezig blijft. Op het moment van overlijden verlaat hij het lichaam volledig. Ik herinner me dat ik een visioen had in Miraj (*ashram*). Het visioen betrof de *Brahmarandhra*. Ik keek naar een plek (in het hoofd), die doorzichtig was als glas. Op dat moment dacht ik: “Aha, *yogi*'s treden uit het lichaam via deze plek.”

Na het verlaten van hun fysieke lichaam, gaan de *yogi*'s en de gewone mensen ieder hun eigen weg, omdat hun bestemming verschillend is. Een *yogi* gaat na het verlaten van het astrale lichaam naar de bovenste hemelse sferen, afhankelijk van zijn vermogen. De verlangens van gewone mensen voor hun familieleden blijven intact, zelfs na de dood als gevolg van gehechtheid en onwetendheid. Deze verlangens worden *vasana*'s genoemd. Dergelijke individuele zielen voelen pijn als gevolg van deze verlangens. Daarom gaan ze over in het begeertelichaam (*vasana-deha*), dat het astrale lichaam omhult vanwege onvervulde verlangens. Deze onbevredigde zielen in het begeertelichaam blijven ronddwalen binnen de sfeer van de aarde. Een zeer dun doorzichtig begeertelichaam bedekt het astrale lichaam. De zielen van dit lichaam lijden pijn, omdat hun verlangens nog doorgaan. Zolang hun verlangen niet in vervulling gaat, blijven ze ronddwalen. Deze zielen proberen trouwens in contact te komen met hun families. Maar omdat ze in het astrale lichaam zijn, zijn ze niet in staat om contact te maken met degenen die een fysiek lichaam hebben. Gewone mensen op aarde hebben niet het vermogen om de connectie met het astrale lichaam te voelen. Deze onbevredigde zielen uiten meestal hun verlangens naar voedsel en water. Ze benaderen een bekwame spirituele zoeker en uiten hun verlangens. Deze kan de signalen van deze astrale zielen begrijpen of hij kan met ze

praten. Als een spirituele zoeker of *yogi* hen voldoening kan geven, zal hun verlangen op dat moment bevredigd worden en gaan ze naar een iets hogere sfeer om hun *karma* te verwerken. Of als de *yogi* dat wenst, kan hij deze zielen naar een nog hogere sfeer tillen met zijn spirituele kracht. Als je daar eenmaal aan begint, dan zullen er veel onbevredigde zielen naar je toe komen en hun verlangens uiten, zodat zij ook worden geholpen met opstijgen. Je zult erin verstrikt raken en jouw pad van *yoga* raakt dan verstoord. Het is beter dat je zulke taken niet uitvoert. Leg het de zielen voorzichtig uit, dan zullen ze teruggaan. Laat ze hun *karma* 's dragen, dit is hun lot. De zielen, van wie de verlangens na vele dagen niet in vervulling gaan, raken gefrustreerd. Dan houdt hun verlangen op te bestaan en stijgen ze uit zichzelf op. Het leven van dit begeertelichaam kan kort zijn, maar ook zeer lang. Ik heb in mijn leven met heel veel zielen gesproken en heb gemerkt dat ze al meer dan honderd jaar ontevreden ronddwaalden. Alle zielen waren gewend om hun eigen levensverhaal te vertellen. Ik heb veel van zulke zielen laten opstijgen met behulp van mijn spirituele kracht.

Deze onvoldane zielen kunnen op eigen kracht niets aannemen, tenzij een bekwame spirituele zoeker hen iets aanbiedt. Kleine kinderen gaan na hun dood niet over in het begeertelichaam, omdat er in hen nog geen sterke verlangens gewekt zijn. Sommige mensen gaan voor enkele dagen of maanden over in dit begeertelichaam. Sommigen van hen, die van nature *sattvisch* zijn, kunnen ook tijdelijk in dit begeertelichaam overgaan, terwijl anderen gedurende wat langere tijd in dat lichaam verblijven. Zij die voortijdig sterven, die zelfmoord plegen of in een natuurlijke ramp sterven, nemen zeker het begeertelichaam aan, omdat hun leven nog niet is voltooid. De zielen in het begeertelichaam leven in de periferie van de aarde. Ze kunnen niet opstijgen. De verlangens van deze zielen gaan gewoon door, maar het fysieke lichaam is nodig om van deze verlangens te kunnen genieten. Aangezien ze geen fysiek lichaam hebben, lijden ze mentale pijn. Deze pijn is ernstiger dan de fysieke pijn. Soms ziet men dat sommige onverzadigbare zielen het lichaam van een ander persoon binnengaan om hun verlangens te vervullen. Die persoon weet dit niet, maar af en toe komt hij erachter dat hij pijn in zijn lichaam voelt. Zulke zielen zullen het lichaam binnengaan van die mensen, die

bedwelmende stoffen gebruiken, van wie de wilskracht zwak is, die lui en onzuiver zijn en van wie het lichaam erg passief (*jadata*) is. Nadat ze het lichaam zijn binnengegaan, bevredigen ze hun verlangens via het lichaam van die persoon en treden dan weer uit zijn lichaam. Ik heb in mijn visioenen beschreven (zie mijn boek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’), dat ik zo’n ziel uit het lichaam van een spirituele zoekster (*sadhika*) had verdreven. Toen deze ziel zich in het begin tegenover mij misdroeg, heb ik niets gezegd. Toen kreeg die spirituele zoekster de gelegenheid om in mijn gezelschap te zijn. In het bijzijn van vele mensen verwijderde ik met veel kracht die ontevreden ziel uit haar lichaam. Toen die ziel op het punt stond te vertrekken, vroeg ik haar: “Wat wil je? Misschien kan ik je verlangen vervullen.” Echter, met gevouwen handen bood zij haar verontschuldiging aan die spiritueel zoekster en aan mij. Ze realiseerde zich haar fout en verliet de spiritueel zoekster toen voorgoed.

Sommige verstandige zielen komen te weten dat een *yogi* hen kan bevrijden. Dan proberen deze zielen in contact te komen met een *yogi* of een spirituele zoeker om hun verhaal aan hen te vertellen. Nu is het aan de *yogi* of hij ze laat opstijgen of niet. Je zult je afvragen, hoe deze zielen te weten komen dat zo iemand een *yogi* of een spirituele zoeker is. Deze zielen komen dit te weten door hun kennis en door het waarnemen van de *valaya* (energieveld) van een *yogi*. De *valaya* van een *yogi* is zeer stralend en krachtig.

Deze zielen kunnen elke plaats op aarde binnen een moment bereiken zodra ze dat wensen. Zulke zielen kunnen naar wens op aarde en in de ruimte rondzwerven tot een bepaalde hoogte. Soms doen ze dat ook naar hun behoefte. Dergelijke zielen leven meestal op de plaatsen waar ze zijn gestorven. Soms leven zulke zielen in groepen en zijn ze ook met elkaar verbonden. Zulke zielen leggen geen contact met een *yogi* van een hogere orde, omdat de *valaya* (energieveld) van een *yogi* buitengewoon prachtig is en de zuiverheid in zijn lichaam ook in hoge mate aanwezig is. Door de verheven staat blijft de *yogi* verbonden met de causale wereld. De causale wereld gaat verder dan de astrale wereld. Daarom kunnen zulke zielen geen wisselwerking hebben met een *yogi*. Als een spirituele zoeker zulke zielen voor zijn eigen doeleinden gebruikt, dan krijgt hij ook

bepaalde dingen gedaan, naar gelang zijn vermogen. Maar hij zou dat niet moeten doen.

Ik kwam te weten dat zulke zielen soms zelfs ruzie met elkaar maken. Hierdoor nemen hun goede *punya karma's* af. Hun periode in het begeertelichaam wordt dan nog meer verlengd. Sommige zielen leven in absolute stilte. Toen ik sommige zielen vroeg: “Hebben jullie niets te doen, ondanks dat jullie zelfs pijn aan het lijden zijn? Reciteer daarom de naam van God en *mantra's*, dan zul je bevrijd worden.” Toen vertelde de ziel mij: “We hebben geen behoefte om de naam van God te reciteren.” Ik zei: “Als je enige tijd ‘*Om Namah Shivaya*’ zingt, dan zal ik je helpen opstijgen”. Die ziel zei: “Ik ga de naam van God niet reciteren, of je me nu helpt opstijgen of niet. We zijn in de macht van onze verlangens, dus we kunnen Zijn naam niet reciteren. Als we dat wel konden, waarom zouden we dan naar jou toe komen? Stel ons alstublieft niet zo’n eis, omdat je een *yogi* bent.” Ik had een van mijn jeugdvrienden opgetild naar een hogere dimensie. Hij had om een of andere reden zelfmoord gepleegd. Ik heb ook een meisje geholpen om op te stijgen. Ze kwam uit mijn dorp en was 18 à 20 jaar oud. Haar familieleden hadden haar vermoord. Eerst liet ik mijn vriend opstijgen. Ik had een dag gepland om hem te helpen opstijgen. Eerst serveerde ik hem goed eten en daarna stuurde ik hem naar de *Bhuvarloka* door mijn spirituele kracht te gebruiken. Toen hij opsteeg, zag ik dat hij in een zeer snel tempo begon te stijgen, omdat ik veel spirituele kracht gebruikte. Tijdens het opstijgen kwam hij dichte donkere wolken tegen op zijn weg. Hij bereikte de deur van de *Bhuvarloka* na die donkere wolken te zijn gepasseerd. De deur ging open en hij ging naar binnen. Even later kwam hij een andere deur tegen en trad daar naar binnen. De deur ging automatisch open en dicht. Nadat hij naar binnen was gegaan, ging hij op een plaats zitten. Ik zei: “Vriend, ga verder.” Op dat moment verscheen ***Prakriti Devi*** (de Godin van de schepping en de natuur, oftewel Moeder Natuur) en zei: “*Yogi*, nu mag deze ziel niet verder.” Toen verdween Zij. Hetzelfde incident vond ook plaats met dat meisje. Ik zag de hele scène met mijn derde oog. De dichte donkere wolken, die we onderweg tegenkwamen, zijn de grens tussen de aarde en de *Bhuvarloka*. De onbevredigde zielen kunnen deze grens niet overschrijden.

De onbevredigde zielen raken wanhopig van het ronddwalen in de periferie van de aarde. Ze komen dan zelf tot begrip dat ze door op te stijgen hun *karma's* dienen af te lossen, pas dan is de volgende geboorte mogelijk. Daarom willen ze opstijgen. Misschien heb ik veel geschreven over ontevreden zielen. Ik zal verderop hierover nog wat schrijven. Als een ziel opstijgt en omhooggaat, bereikt het de ***Bhuvarloka*** (2^e hemelrijk, **het rijk van de berechting**). Er is een plaats in de *Bhuvarloka*, waar er over hun *karma's* wordt beslist. Afhankelijk van hun *karma's* moeten ze tot een bepaalde grens in de hel pijn lijden. Deze pijnen zijn heel erg; ik ga ze niet beschrijven. Als een ziel bepaalde *karma's* heeft doorstaan, dan wordt het naar de ***Pitraloka*** (**het rijk van de voorouders**) gestuurd, als er nog goede *karma indrukken* over zijn ten gunste van die ziel, of het bereikt de *Pitraloka* op zijn eigen houtje. De *Pitraloka* is een plaats van gelukzaligheid.

Indien de ziel geen *karma indrukken* meer heeft om van de goede *karma's* te genieten, wordt het naar de aarde teruggestuurd om geboren te worden. De ziel zelf komt te weten waar het geboren moet worden. In de hel worden de *karma indrukken* tot een bepaalde hoeveelheid verwerkt, zodat er wat *karma's* overblijven. Als alle *karma's* daar vernietigd zouden worden, dan zou het moeilijk zijn om opnieuw geboren te worden. Na het aflossen van de *karma's* wordt er besloten in welke soort wezens men geboren moet worden. Wanneer hij als mens geboren moet worden, zal zijn oorspronkelijke vorm in het astrale lichaam intact blijven. Als hij in andere levenssoorten geboren moet worden, zal hij automatisch van de *Bhuvarloka* afdalen. Het intellect zal ook zeer zwakzinnig worden. Het zal alles over zichzelf vergeten. Dan zal het op de aarde komen op de plek waar het geboren moet worden. De daden van deze ziel, die rechtstreeks van de *Bhuvarloka* naar de aarde komt om geboren te worden, zijn weliswaar zondig. Als gevolg van zondige daden (*papa karma's*) blijft het innerlijk van zulke zielen in overvloed bedekt met een laag vuil en duisternis. Dat is waarom ze niet geschikt worden geacht om het menselijk lichaam te dragen. Om de zondige *karma's*, die in hun innerlijk aanwezig zijn, te verminderen dienen ze geboren te worden in meer inferieure levenssoorten dan de mens, zoals dieren, vogels, kruipende dieren, waterdieren, insecten, spinnen, boomplanten enz. Dit zijn allemaal *bhoga yoni's* (soorten wezens om de gevolgen van *karma's* te

verwerken). Alleen slechte *tamasische karma's* worden vernietigd door in deze soorten wezens geboren te worden en die *karma's* af te werken. Zulke zielen moeten in hun leven grote ontberingen ondergaan. Ze kunnen geen nieuw *karma* creëren en kunnen op geen enkele manier goede *karma's* verrichten voor hun eigen verbetering. Daarom worden ze de zielen van inferieure klasse genoemd. Ze kunnen hun *karma indrukken* alleen vernietigen door ze te ondergaan. Wanneer ze van de *Bhuvarloka* naar de aarde moeten komen om geboren te worden, komen ze daar automatisch aan. Dit wordt gedaan door de *karma indrukken*. Hun innerlijk bereikt de onintelligente staat, doordat ze bedekt zijn met zonden (*papa karma's*). Daarom verdwijnt in deze toestand het geestelijk vermogen om iets te begrijpen. In een dergelijke situatie maakt het geen verschil uit of ze geboren moeten worden als varkens, honden, stieren, buffels, leeuwen, jakhalzen, vogels en bomen enz. Ze hebben niet het vermogen om na te denken over de reden waarom ze zo'n lichaam hebben gekregen.

De zielen, die naar de *Pitraloka* gaan om te genieten van de goede *punya karma's*, krijgen daar alleen maar geluk. De ***Pitraloka* (het rijk van de voorouders)** is een plaats van gelukzaligheid. De zielen dwalen er vrij rond. Er is noch honger, noch dorst, noch enige vorm van ongerustheid. Hier genieten de zielen van gelukzaligheid, naar gelang hun goede *karma's*. Het *karma* van de zielen bepaalt hoelang ze daar zullen blijven. Als de goede *karma's* afnemen, dan breekt de tijd aan voor deze zielen om weer geboren te worden. Ze dalen af van de *Pitraloka* en komen op aarde om geboren te worden. De *Pitraloka* lijkt op de *Svargaloka*. Deze zielen kunnen echter niet naar de *Svargaloka* gaan, omdat ze niet zoveel heilige *karma's* hebben om naar de hemel te gaan. De *Svargaloka* en de *Pitraloka* zijn twee delen van dezelfde verblijfplaats.

De ***Svargaloka* (de 'hemel')** is de verblijfplaats van de halfgoden (*devta's*). Op de *Pitraloka* is er een zuiver licht van witte kleur. Als de nakomelingen van een overleden persoon vanaf de aarde iets naar die ziel sturen door het uitvoeren van voorouderlijke rituelen (*shraaddh*, plengoffer), komt het de ziel ten goede en verblijft het daar nog enkele dagen. Het is vermeldenswaard dat niet alle plengoffers de bewoners van de *Pitraloka*

kunnen bereiken. Alleen dat plengoffer bereikt hen, welke gestuurd wordt door een man met spirituele kracht, omdat hij de potentie heeft om een subtiele (*sukshma*) deel van het plengoffer naar de *Pitraloka* te sturen. Het is tegenwoordig gebruikelijk dat de *brahmanen* (priesterkaste bij de hindoes) met eten worden geserveerd ten tijde van het plengoffer. Hebben deze *brahmanen* spirituele kracht? Zo ja, dan zal jouw plengoffer succesvol zijn. Als ze alleen maar van naam of kaste *brahmanen* zijn, wat voor voordeel zal het plengoffer dan opleveren? Hoe kan hij voedsel naar jouw voorouders in de *Pitraloka* sturen? Tegenwoordig zijn de meeste van de *brahmanen* dit alleen door kaste en niet door daden. Het is beter om een maaltijd aan een spiritueel machtige persoon te serveren, want hij zou jouw plengoffer wel naar de *Pitraloka* kunnen sturen.

Wanneer de zielen van de *Pitraloka* en de *Bhuvvarloka* op de aarde komen om geboren te worden, bereiken ze automatisch hun plaats van bestemming. De Godin van de natuur of Moeder Natuur bepaalt deze plaats, afhankelijk van de *karma's* van deze zielen. De zielen krijgen hun moeder en vader overeenkomstig hun *karma's*. Voordat de ziel de baarmoeder binnengaat, vraagt ze toestemming aan de moeder: "Ik wil graag uit uw baarmoeder geboren worden." Alleen als het astrale lichaam van de moeder het toestaat, gaat de ziel pas dan in de baarmoeder naar binnen. Zonder toestemming kan de ziel niet in de baarmoeder komen. Over het algemeen zijn de moeders zich niet bewust van het feit dat iemand hen om toestemming heeft gevraagd om de baarmoeder binnen te gaan. Als de moeder een *yoga* beoefenaar is en zo'n vermogen heeft dat ze een verbinding kan leggen met het astrale lichaam, dan zal ze zeker te weten komen dat ze door een ziel om toestemming is gevraagd. In deze staat kan een moeder veel interactie hebben met die ziel. Als een moeder een zeer hoog niveau van spiritualiteit heeft bereikt, kan ze ook tijdens de zwangerschap met haar baby praten. Nu kan men redetwisten: "Zou een *sadhika* (vrouwelijke spirituele beoefenaar) van een hoger niveau er de voorkeur aan geven om een moeder te worden?" Ik kan daar geen antwoord op geven. Alleen die spirituele zoekster (*sadhika*) kan daar antwoord op geven. Wanneer een kind door zo'n moeder ter wereld wordt gebracht, is het ook zeker dat het een *yogi* zal worden. Want die ziel, die de baarmoeder binnenkomt, was al een *yogi* in zijn vorige leven. Zodra de ziel de

baarmoeder binnenkomt, vergeet het op dat moment alles over zichzelf. Het raakt onder de invloed van *Maya* (illusie) en komt daar aan in een slaaptoestand. Een ziel krijgt zijn moeder en vader overeenkomstig zijn *karma's*. Na de geboorte voelt een kind plezier en pijn in overeenstemming met de omstandigheden van zijn/haar moeder. Sommige zielen dromen zelfs tijdens de zwangerschap. Dergelijke zielen bezitten veel *rajoguna*. Sommige zielen dromen helemaal niet. Ze blijven bijna in een sluimerende staat. Zulke zielen dragen veel *tamoguna* en zondige *karma's* bij zich. Ik heb dit alles in het kort beschreven op basis van mijn eigen ervaringen met *yoga*. Het is mogelijk dat sommige *yogi's* of spirituele zoekers andere soorten visioenen krijgen en dat men verschillende soorten beschrijvingen in de Geschriften kan vinden.

Nu zal ik iets over de *yogi's* schrijven op grond van mijn eigen ervaringen. Het is wat lastig om over *yogi's* te schrijven. De reden is dat een *yogi* in de verschillende astrale werelden op verschillende niveaus terecht kan komen afhankelijk van zijn eigen verdiensten. Ten eerste zal ik wat schrijven over de spirituele zoekers, die weinig mediteerden en overleden zijn. Ze krijgen geen specifieke plaats op basis van hun spirituele kracht en ik heb zelfs geen speciale ervaring met deze situatie. Ik had een *gurubhai* (een mede-leerling van de eigen guru). Hij deed niet zo veel aan zijn beoefening. Hij was oud. Toen hij stierf, ging hij naar de *Bhuvarloka*. Hij woonde daar een tijdje en kwam toen naar de *Pitraloka*. Hij kwam met mij in contact via de *Pitraloka*. Op dat moment vertelde hij mij zelf dat hij in de *Bhuvarloka* had gewoond, terwijl zijn *Kundalini* al ontwaakt was en opgestegen was tot aan de *navelchakra*.

Degenen, van wie de *keelchakra* geopend is en die *Savikalpa Samadhi* beoefenen, bereiken na de dood de *Janaloka* (**het rijk van de wijzen**). Daar op die plaats beoefenen ze dan *samadhi* en leven ze daar voor een tijdje. Zodra de tijd aangebroken is om geboren te worden vanwege hun *karma's*, dan komen ze weer terug op aarde. Na de geboorte beginnen ze op een gegeven moment *yoga* te beoefenen. Deze type *yogi's* gaan via de *Bhuvarloka* omhoog, omdat ze in de *Bhuvarloka* verantwoording moeten afleggen voor hun *karma's*. Zulke *yogi's* worden weinig gestraft, aangezien er een paar zondige

karma's in hun onderbewustzijn aanwezig blijven.

De *karma's* van de *yogi's*, die gedurende een langere periode *Nirvikalpa Samadhi* hebben beoefend, worden ook gereduceerd. Ze gaan na hun dood via de *Bhuvarloka* naar de ***Tapaloka*** (het rijk van de *yogi's*). De *karma's* van zulke *yogi's* dwingen hen niet om naar de *Bhuvarloka* te gaan. Echter, volgens de regels van de natuur zullen ze wel moeten gaan. Overigens bevindt de *Bhuvarloka* zich halverwege op dezelfde route. Zulke *yogi's* worden niet gestraft, omdat hun resterende *karma indrukken* minimaal zijn overgebleven en het niveau van zulke *yogi's* ook subliem zou zijn. Door deze overgebleven *karma's* dienen de *yogi's* weer geboren te worden. Zoals de *Prakriti* (de natuur) het wil, is het noodzakelijk dat de *yogi's* geboren worden naar gelang het tijdperk. De *samadhi* van zulke *yogi's* gaat voor een langere periode door in de *Tapaloka* of de *yogi's* kunnen overal naartoe zwerven naar hun eigen wil. Echter, op het moment van zwerven neemt de spirituele kracht van de *yogi's* wat af, omdat ze rondzwerven op basis van hun spirituele kracht. Als zulke *yogi's* naar de *Brahmaloka* gaan, zal hun spirituele kracht in grote hoeveelheden worden gebruikt. De basisdichtheid van beide astrale werelden is erg laag. Ze zullen de dichtheid van hun lichaam moeten veranderen in vergelijking met de *Tapaloka*, alleen dan kunnen ze naar die wereld gaan. Wanneer ze in de bovenstaande astrale werelden dwalen door de dichtheid van hun lichaam te veranderen, dan zal de hoeveelheid spirituele kracht zeker meer afnemen. Hierdoor moeten ze eerder naar de aarde terugkeren en voor de vastgestelde tijd geboren worden. Wel, in deze wereld (*loka*) zijn er minder verlangens. Alleen verlangens met betrekking tot spiritualiteit zijn hier aanwezig. De *yogi's* voeren al hun taken uit met behulp van het derde oog en blijven *samadhi* beoefenen. Het vermogen van de *yogi's*, die op het middenniveau van de ***Tapaloka*** verblijven, is zeer groot. De *yogi's*, die zich op een hoger niveau van deze wereld bevinden, zijn van een sublieme klasse. De *yogi's* van deze wereld moeten op een gegeven moment weer geboren worden.

Sommige *yogi's* leven in de ***Brahmaloka*** (het rijk van God *Brahma*). Alleen het onderste niveau van de *Brahmaloka* is bestemd voor de *yogi's*, d.w.z. lager dan het

middelste niveau. Er is geen plaats voor *yogi's* boven het middengedeelte en een *yogi* zal er ook niet naartoe gaan. God *Brahma*, *gandharva* (goddelijke zangers) en *kinnara* (goddelijke musici) enz. leven op het bovenste niveau. Er is daar een speciaal soort verblijf. Soms komen de *yogi's* van de *Brahmaloka* in de *Tapaloka*, omdat het geluid van de *Brahmaloka* hun meditatie verstoort. De *Tapaloka* is de beste astrale wereld voor de beoefening van *samadhi* (diepe meditatie).

Voor de verschillende lagen in de hemelse sferen (*loka's*) heb ik het woord '*niveau*' gebruikt. Het betekent dat in elke wereld de dichtheid van begin tot eind voortdurend verandert. Als de dichtheid niet zou veranderen, dan zouden alle werelden dezelfde blijven. Door de constante verandering van de dichtheid bij een specifieke grens begint de tweede astrale wereld met een lagere dichtheid. Daarom is er een verandering in de dichtheid op korte afstand van dezelfde wereld. Naarmate we verder gaan in de wereld, zal de dichtheid beginnen af te nemen. **De verandering in deze dichtheid** wordt '*niveau*' genoemd. De *yogi* bereikt een niveau in een bepaalde hemelse sfeer (*loka*) in overeenstemming met de dichtheid van zijn astrale lichaam. De *yogi* krijgt een plaats, die overeenkomt met de dichtheid van zijn astrale lichaam.

Sommige *yogi's* leven ook in de ***Kshira-sagara/Vaikuntha* (het rijk van God Narayana of MahaVishnu)** en de ***Shivaloka* (het rijk van God MahaShiva)**. Deze *yogi's* zijn van een extreem hoog niveau. Er blijven geen *karma indrukken*, van welke aard dan ook, aanwezig in hun onderbewustzijn. Hun lichaam bestaat voornamelijk uit het element ether, want deze werelden vallen onder de supercausale wereld (extreem verfijnde uitbreiding van de causale wereld buiten de gemanifesteerde natuur). De lichamen van zulke *yogi's* zijn zeer subtiel en lijken transparant. Ze zijn niet snel zichtbaar door middel van *yoga*. Zolang de *yogi's* het niet wensen, kun je ze niet zien. De *yogi's* uit de oudheid leven in deze wereld en op hetzelfde niveau. Zulke *yogi's* worden nooit geboren. Ze blijven voor eeuwig verzonken in *samadhi*, omdat deze *yogi's brahma-gyani's* (*Brahman-gerealiseerden*) zijn. Als je mijn visioenen leest (het boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'), zul je merken dat ik zo'n visioen van de *Shivaloka* heb beschreven.

Ik bereikte de top van de met sneeuw bedekte bergen, waar ik de *saptarishi's* (zeven zeer oude wijzen of zieners van een extreem hoge staat) ontmoette. Ik zat voor hen. Moeder *Arundhati* (de vrouw van *Maharishi Vashishtha*, een *saptarishi*) was daar ook met de *saptarishi's*. Moeder *Kundalini* was er ook met mij op dat moment. De lichamen van die *rishi's* waren doorzichtig. De hoogste plaats voor de *yogi's* is *Shivaloka*.

Volgens de Geschriften heet de wereld boven deze wereld de *Goloka*. Het is **de wereld van God Shri Krishna** en de **Moeder** van het hele universum *Radha*, en andere *gopa's* en *gopi's* (vrienden van *Shri Krishna*) wonen er ook. Al deze drie werelden vallen onder de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*, oorspronkelijke zuivere vorm van de natuur, die niet verandert en waar God verblijft). Alleen *yogi's*, die *Tattva-gyana* (Zelf-realisatie) hebben bereikt, leven in deze *loka's*.

Nu rijst de vraag: “Als de *yogi's* in de *Tapaloka* zich in een *samadhi*-toestand bevinden, hoe komen ze dan te weten wanneer ze op aarde geboren moeten worden?” Ten eerste komen ze dat te weten in de *samadhi* door middel van hun wijsheid (*gyana*). Ten tweede horen ze in de *samadhi* een stem in hun innerlijk. Soms vertelt *Prakriti Devi* (Moeder Natuur) hen zelf in hun *samadhi*, dat hun tijd gekomen is om geboren te worden. Want *Prakriti Devi* treft steeds speciale regelingen voor *yogi's* van de hogere klasse. God *Dharmaraja* (god van de gerechtigheid) bepaalt hoeveel *yogi's* er nodig zijn op aarde en welke verhouding *dharma* - *adharma* (goed - kwaad, rechtschapenheid - onrechtschapenheid) er op aarde moet zijn. God *Dharmaraja* geeft een hint aan Heer *Brahma*. *Prakriti Devi* komt het te weten via *Brahma* en dan treft ze regelingen voor de *yogi's*, die geboren moeten worden en naar de aarde gezonden moeten worden. Zo'n *yogi* verspreidt ***dharma***, wat de gerechtigheid op aarde vergroot.

Als de hoeveelheid ***adharma*** (kwaad) te veel toeneemt op aarde, dan komt er een *tattva-gyani yogi* van de onvergankelijke schepping om geboren te worden. Zo'n *yogi*, die op deze manier geboren wordt, wordt *Avatara* (Incarnatie) genoemd. Dan vestigt hij rechtschapenheid (*dharma*) door het kwaad (*adharma*) te vernietigen. Een *yogi* wordt niet geboren zoals gewone mensen. *Prakriti Devi* zelf treft regelingen voor de *yogi's*. Als een

yogi dat wenst, kan hij naar eigen goeddunken zijn moeder uitkiezen uit wiens schoot hij geboren wil worden. Hij leert alles over de aarde vanuit de *Tapaloka* zelf. Hij besluit op verzoek van *Prakriti Devi* of naar zijn eigen wil, welke baarmoeder hij nodig heeft voor zijn geboorte. Meestal kiezen de *yogi's* zo'n moeder om daar geboren te worden, dat ze om wat voor reden dan ook - of door problemen tijdens de kindertijd - in aanraking kunnen komen met de beoefening van yoga. Hierdoor kunnen ze snel met de beoefening van yoga beginnen. Sommige *yogi's* worden ook geboren in rijke families, kiezen dan het pad van *yoga* op eigen kracht en doen vervolgens afstand van de materiële welvaart.

Als ik over mezelf schrijf, is het waar dat ik ook mijn ouders gekozen heb met behulp van *Prakriti Devi*. Want mijn overgebleven *karma indrukken* (in het onderbewustzijn opgeslagen *karma's* of mentale indrukken) zouden alleen door toedoen van mijn vader vernietigd kunnen worden. Daarom leed ik veel in die tijd, want de maatschappij lachte me gewoon uit. Echter, innerlijk was ik gelukkig, want mijn *karma indrukken* werden vernietigd. Na vele dagen kwam mijn *karma indrukken* tot nul. Deze nog overgebleven *karma indrukken* dienen vernietigd te worden door ze te ondergaan. Ze kunnen niet vernietigd worden met behulp van spirituele kracht. Dit is een regel van de natuur. Deze *karma indrukken* zijn uiterst lastig en pijnlijk. Samen met deze *karma indrukken* wordt het onzuivere ego vernietigd. Dan blijft het zuivere ego over en wordt het onderbewustzijn zeer zuiver.

DEEL- II

23. Ashtanga Yoga

Veel mensen proberen te mediteren en *samadhi* (diepe meditatie) te beoefenen. Maar zelfs na lange tijd hebben ze geen succes. De reden hiervoor is, dat *yama's* (yoga regels voor zelfbeheersing) en *niyama's* (yoga regels voor zuivering van de geest) in acht genomen moeten worden om tot *samadhi* te komen. Het is moeilijk om *samadhi* te bereiken zonder *yama* en *niyama* in acht te nemen. Het bereiken van *samadhi* is onmogelijk zonder de concentratie van het onderbewustzijn. Hiervoor is het nodig om het onderbewustzijn te zuiveren. *Yama's* en *niyama's* maken het onderbewustzijn zuiver.

Er zijn acht ledematen (*Ashtanga*) of onderdelen van *yoga* beschreven in de Geschriften:

(1) <i>Yama</i>	De onthouding
(2) <i>Niyama</i>	De voorschriften
(3) <i>Asana</i>	De yoga houding
(4) <i>Pranayama</i>	De beheersing van de ademhaling
(5) <i>Pratyahara</i>	De zintuigen naar binnen richten
(6) <i>Dharana</i>	De geest stabiliseren
(7) <i>Dhyana</i>	De meditatie
(8) <i>Samadhi</i>	De diepe meditatie

1. *Yama* (zich onthouden van): Het beheersen van het lichaam, de woorden en de geest (mind) wordt *Yama* genoemd.

Het bestaat uit vijf delen:

(1) <i>Satya</i>	Waarheid
(2) <i>Ahimsa</i>	Geweldloosheid
(3) <i>Asteya</i>	Niet stelen

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| (4) <i>Brahmacharya</i> | Celibaat |
| (5) <i>Aparigraha</i> | Geen hebzucht |

2. *Niyama* (**naleving**) bestaat uit vijf delen:

- | | |
|-------------------------------|---|
| (1) <i>Shaucha</i> | Reinheid |
| (2) <i>Samtosha</i> | Tevredenheid |
| (3) <i>Tapa</i> | Soberheid |
| (4) <i>Svadhyaya</i> | Studie van spirituele literatuur |
| (5) <i>Ishvara-pranidhana</i> | Contemplatie op God |

3. *Asana* (**yoga houding**): Het is essentieel om het lichaam samen met de geest te beheersen om het onderbewustzijn geconcentreerd te houden. Het maakt het lichaam gezond en sterk. De *yoga* houding wordt beoefend om het lichaam te beheersen. Er zijn verschillende soorten *yoga* houdingen. De *yoga* houding moet men met gemak en zonder te forceren oefenen.

4. *Pranayama*: Het proces van **het beheersen van de inademing en uitademing** door in een stabiele houding te zitten, wordt *pranayama* genoemd.

Het bestaat uit drie onderdelen:

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| (1) <i>Puraka</i> | Inademing |
| (2) <i>Kumbhaka</i> | Vasthouden van de adem |
| (3) <i>Rechaka</i> | Uitademing |

5. *Pratyahara*: Het proces van het scheiden van de zintuigen van hun zinnelijke objecten en deze zodanig **naar binnen richten**, dat er geen invloed meer is van wereldse objecten, wordt *pratyahara* genoemd. Om dit stadium te bereiken moet men een standvastig besluit nemen en beheersing van de zintuigen in acht nemen.

6. **Dharana:** Het stabiliseren van de geest (mind) op een object wordt *dharana* genoemd. Het stadium van *samadhi* kan bereikt worden door perfectie in *dharana*.

7. **Dhyana:** Wanneer de geest als een stroom geconcentreerd raakt op een doelobject, wordt dit *dhyana* (meditatie) genoemd. Men contempleert daarbij voortdurend op het doel. Een heldere kennis van het onderwerp wordt bereikt met de beoefening ervan.

8. **Samadhi** (diepe meditatie): Wanneer de meditatie zijn eigen aard (het mediteren) verlaat en zelf opgaat in de vorm van het object van de meditatie, wordt het *samadhi* genoemd. Het gevoel, dat de mediteerder aan het mediteren is, verdwijnt. Alleen het object van de meditatie blijft bestaan. De mentale golf van het onderbewustzijn neemt de vorm aan van het object van de meditatie. **De mediteerder, het mediteren en het object van de meditatie worden één.**

24. Onthouding

Yama (onthouding, zich onthouden van) is het fundament van *yoga* dat de spirituele zoeker helpt zuiverheid van geest (mind) te bereiken. De verschillende onderdelen van *yama* worden hieronder beschreven.

1) **Satya**: Zich onthouden van leugens en dus de **waarheid** spreken. Het is zeer belangrijk voor een spirituele zoeker om zich aan de waarheid te houden. Tegenwoordig zul je merken dat de meeste zaken op onwaarheid gebaseerd zijn. Door egoïsme is het menselijk ras zo ver afgedwaald dat het niet meer de waarheid durft te spreken. Telkens wanneer men een egoïstische daad verricht, aarzelt hij niet om te liegen. Sommige mensen vinden het zo normaal dat ze trots zijn om niet de waarheid te spreken. Zelfs de familieleden van zulke mensen nemen de waarheid niet in acht. Waar je ook naar kijkt, naar welk gebied dan ook, er wordt overal alleen maar gelogen. Sommige mensen blijven maar liegen, zelfs in het openbaar. Het effect daarvan valt ook op de komende generatie. Zij, die de waarheid niet spreken, zijn zeker geestelijk zwak. Hun onderbewustzijn wordt zo verontreinigd dat ze beginnen te neigen naar onrechtschapenheid (*adharma*) of ze beginnen het pad van ongerechtigheid te volgen.

In *yoga* is de waarheid van het grootste belang, omdat het onderbewustzijn van een persoon, die de waarheid in acht neemt, zuiver begint te worden en het vuil, dat in zijn onderbewustzijn aanwezig is, begint af te nemen. Voor de beoefening van *yoga* is de zuiverheid van het onderbewustzijn zeer belangrijk. Een spirituele zoeker die liegt, kan nooit succes behalen op het pad van *yoga*, want hij zal blijven falen. De deugden als geduld, tevredenheid en vrede enz. beginnen zich in hem te ontwikkelen door het in acht nemen van de waarheid. De wispelturigheid van de geest neemt af en de spraak wordt zuiver. Het is zeer essentieel voor de spraak van een spirituele zoeker om zuiver te zijn. Alleen dan kan hij waardig geacht worden om in de toekomst de positie van *guru* te bekleden. Een waarheidsgetrouwe spirituele zoeker slaagt erin om zelfs moeilijke spirituele taken uit te voeren door de kracht van zijn wilsbesluit (*sankalpa*). Een

onoprechte spirituele zoeker is volstrekt onwaardig om een spirituele gids te worden, omdat zijn wilsbesluit niet zal worden vervuld vanwege zijn onzuivere onderbewustzijn.

Spreek nooit een waarheid die anderen in moeilijkheden kan brengen. Als zo'n waarheid gesproken moet worden, dan moet men maar spreken, maar met beleefdheid en hoffelijkheid, d.w.z. het is beter als men geen bittere woorden gebruikt. Want het *Brahman* is de ultieme waarheid. Alles is onwaar, behalve het *Brahman*, want alles is onderhevig aan illusie. De reden hiervoor is dat de hele vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*, de gemanifesteerde inferieure natuur, waarin wij allen leven) veranderlijk is. Dus blijft elke substantie ieder moment veranderen. Vandaar dat geen enkele substantie zijn huidige toestand kan handhaven en daarom zegt men: 'Het hele universum is onecht. Alleen het *Brahman* is echt.' Wees daarom altijd waarheidsgetrouw.

Spirituele zoekers! Gebruik tijdens het praten alleen die woorden, waarvan je zeker weet dat ze juist zijn door direct bewijs, door vermoedelijk bewijs en door gesproken bewijs (gehoord van *guru's*, heiligen enz.), zodat er bij de hoorder geen gevoel van kwaadwilligheid kan ontstaan. Onze woorden zouden liefdevol en gunstig moeten zijn voor anderen en vrij zijn van bedrog en waanideeën. Zulke woorden moeten altijd worden gebruikt. Laat me nogmaals benadrukken: "Niets anders dan het *Brahman* als echt te beschouwen" en "de waarheid over het *Brahman* te kennen door ernaar te streven" is de waarheid. Wanneer men toegewijd is aan deze waarheid en ze altijd in acht neemt, dan wordt de spraak van een beoefenaar efficiënt. Het uitspreken van de waarheid of het naleven van de waarheid is niet voldoende, maar het accepteren van de waarheid van anderen is absoluut essentieel. Indien de andere persoon superioriteit heeft, die jij niet hebt, accepteer dan zijn superioriteit, maar haat of veroordeel hem niet. Als je hem veroordeelt of haat, zal je eigen onderbewustzijn verontreinigd raken, maar die persoon overkomt geen kwaad. Wanneer er op dezelfde manier tekortkomingen zijn in jezelf of in je familie en je wordt erover verteld, aanvaard ze dan, maar geef die persoon geen schuld of veroordeel hem niet. Leer de waarheid te accepteren.

2) **Ahimsa**: Zich onthouden van geweld. Iedereen zou in feite **geweldloosheid** in praktijk moeten brengen. Daarom wordt er gezegd dat geweldloosheid de ultieme plicht is. De mentale vermogens van degenen, die geweldloosheid aanhangen, worden zeer krachtig. Het niet doden van enig schepsel of het niet veroorzaken van enige fysieke pijn aan anderen is **ahimsa**. Het is essentieel voor hen, die het pad van de spiritualiteit bewandelen, om geweldloosheid in acht te nemen. De deugd van *sattvaguna* neemt toe in zo'n persoon. De invloed van angst, verleiding, woede en haat wordt minder. Want men ziet dat de mensen die gewelddadig zijn, lijden aan angst, gehechtheid, woede en haat enz. De *tamoguna* blijft overheersen in hun innerlijk. Als gevolg van gewelddadige handelingen blijven gewelddadige mentale golven in hun onderbewustzijn naar boven komen. Zij houden zich steeds bezig met het kwaad en spreken onwaarheid. De persoon, die geweldloosheid in acht neemt, gelooft altijd in het verrichten van heilige en oprechte handelingen. Hoe meer een mens geweldloosheid in praktijk brengt, des te meer hij onbevreesd wordt. Indien een gewelddadig mens of een schepsel in contact komt met een geweldloze persoon, dan neemt zijn gewelddadigheid af door de invloed van geweldloosheid, zolang hij bij hem in de buurt blijft. Een voorbeeld hiervan is de geweldloze Heer *Gautama Boeddha*. Wanneer *Gautama Boeddha* een brutale rover *Angulimal* ontmoet, stopt op datzelfde moment het gevoel van geweld in het hart van *Angulimal*. Uiteindelijk wordt hij een leerling van *Gautama Boeddha*. Dit is het effect van geweldloosheid.

Het is essentieel voor een spirituele zoeker om geweldloosheid in acht te nemen. Door het in acht nemen van geweldloosheid beginnen de deugden van *sattvaguna* zich te vormen in zijn onderbewustzijn en begint zijn innerlijk zuiver en rein te worden. In het onderbewustzijn van een gewelddadig persoon worden slechte *tamasische karma* indrukken gevormd. Iemand een zondig verkeerd pad onderwijzen valt ook onder **geweld**, want wie dat pad volgt zal afdwalen. Dit is een groot geweld. Het innerlijk van zo'n persoon wordt ook kwaadaardig. Het hebben van wraakgevoelens voor iemand valt ook onder geweld. Er zijn bepaalde handelingen die gewelddadig kunnen lijken, maar als deze handelingen gedaan worden om een gewelddadige persoon te hervormen, vallen ze

niet onder het domein van geweld. Maar bij zulke handelingen moet men er rekening mee houden dat er geen gevoel van wraak mag spelen en dat ze niet vermengd mogen worden met *tamasische* verlangens. Het is in de Geschriften beschreven dat het de taak van een *Kshatriya* (strijdersklasse) is om een heilige oorlog te voeren ter bescherming van zijn land en om rechtschapenheid te vestigen. Dit valt niet onder de definitie van geweld.

In de *Bhagavad-Gita* inspireert God *Shri Krishna* zelf *Arjuna* voor de kruistocht en zegt: “Je zult de hemel bereiken, want hier gaat de oorlog tussen rechtschapenheid (*dharma*) en onrechtschapenheid (*adharma*).” Ook dit kan niet als geweld worden beschouwd. Maar afgezien van dit, moeten we te allen tijde er rekening mee houden dat we in ons leven niemand pijn of verdriet mogen doen. We dienen altijd een gevoel van weldoen te tonen. Spirituele zoekers! Het is tegenwoordig trouwens moeilijk om je te houden aan geweldloosheid, omdat het niet mogelijk is om het volledig in praktijk te brengen. Daarom moet de spirituele zoeker proberen zich zo veel mogelijk te houden aan geweldloosheid. Zelfs gewelddadige dieren kunnen door de kracht van geweldloosheid hervormd worden. Geweldloosheid heeft een grote kracht.

3) *Asteya*: Zich onthouden van diefstal, dus **niet stelen**. Tegenwoordig komen de incidenten van diefstal veelvuldig voor in de samenleving. Men steelt met geweld eigendommen van anderen. Als er een scheiding in de familie is, steelt de ene broer de bezittingen van de andere. Op verschillende plaatsen stelen burens artikelen of eigendommen van anderen met de bedoeling om deze zich toe te eigenen. Het ene land probeert de grond van andere landen aan de grenzen in te pikken door aanslagen te plegen. Van dorpen tot grote steden hoort of ziet men vaak dat een persoon andermans geld of bagage heeft gestolen. Waar we ook kijken, overal wordt het misdrijf “stelen” gepleegd. Het is de neiging bij de meeste mensen geworden. De dieren van het woud leven meer samen dan de mensen. Zij doen niet zo veel aan stelen. Duizenden dieren leven samen en vormen een kudde, terwijl de mens op intellectueel niveau superieur is aan het dier. Waarom maken mensen geen gebruik van die superioriteit? Het zonder toestemming van de eigenaar op onwettige wijze afpakken van andermans eigendommen,

welke waarde ze ook mogen hebben, is niet juist. **Het niet stelen** van wereldse dingen en er ook niet aan denken of verlangen om het te doen wordt *asteya* genoemd. Als je je deze deugd hebt eigen gemaakt, lijken alle dingen van de wereld net als het vuil aan de handen, waardoor je ze niet meer durft aan te raken of te stelen.

4) **Brahmacharya (het celibaat)**: *Brahmacharya* betekent het gedrag van het *Brahman* volgen of naleven. Spirituele zoekers! Het is uiterst moeilijk om het celibaat (*brahmacharya*) in de juiste zin te definiëren. Geen enkel mens kan zich volledig houden aan het celibatair zijn. Laten we nu de letterlijke betekenis ervan bekijken. Over het algemeen betekent *brahmacharya* ‘het niet toelaten om het sperma te lozen’. De betekenis ervan is niet compleet met deze definitie alleen, maar er moet ook afstand gedaan worden van alle soorten verlangens, of het nu verlangens zijn naar wat dan ook. En niet alleen dit, het is noodzakelijk om afstand te doen van allerlei alledaagse en bovennatuurlijke eigenbelangen. Zoveel mogelijk als men het kan, zou hij celibatair moeten leven. Dit is voor ieder mens van wezenlijk belang, want het zou grote voordelen hebben. Als de mensen daarentegen het celibaat niet naar behoren naleven, worden ze in zekere zin minder oud en zelfs hun temperament begint prikkelbaar te worden. Zij zijn steeds bang om door vele soorten ziekten te worden getroffen en velen van hen worden zelfs ziek. Zulke mensen hebben veel woede in zich, ze haasten zich altijd bij het nemen van belangrijke beslissingen, waardoor hun beslissing niet juist hoeft te zijn. Het niet-celibatair leven tast ook de gezondheid van de geest aan.

Het celibatair leven is zeer belangrijk voor de studenten, omdat de naleving ervan een directe invloed heeft op hun hersenen. Het geheugen van de hersenen neemt toe en blijft stabiel, wat zeer belangrijk is voor elke student. Het is zeer belangrijk voor een spirituele zoeker om het in acht te nemen. Hij moet zijn zaadlozing onder alle omstandigheden ophouden, zodat de fysieke productie ervan stopt. Hierna begint het in een subtiele vorm omgezet te worden in *ojas* (**spirituele energie**, een subtiele vorm van daadkracht) en begint het op te stijgen. Deze handeling wordt *urdhvareta* (**het omzetten van sexuele energie in opstijgende spirituele energie**) genoemd. Het is heel belangrijk voor een

spirituele zoeker om *urdhvareta* te zijn. Het verhoogt de glans op het gezicht en de ogen beginnen ook te glinsteren, waardoor het zicht nog scherper wordt. Zijn hele lichaam begint te stralen. De ouderdom treedt ook later in. Hij wordt niet getroffen door welke ziekte dan ook.

Alleen een *urdhvareta* spirituele zoeker kan *shaktipata* op anderen toepassen. Een spirituele zoeker, die het celibatair zijn niet regelmatig in acht neemt, kan geen *shaktipata* op anderen toepassen of zijn *shaktipata* is zeer zwak. Het is niet mogelijk voor hem om *shaktipata* te geven of om gids te worden. Het zou niet verkeerd zijn om te zeggen dat zo'n persoon niet in aanmerking komt om het ambt van een *guru* te bekleden. Daarom is het zeer belangrijk voor hem om *urdhvareta* te worden, zodat hij in de toekomst voor het welzijn van de spirituele zoekers kan zorgen. De spirituele energie (*ojas*) van het sperma van de *urdhvareta* spirituele zoeker dringt door tot in alle subtiële cellen van zijn hersenen en activeert ze. Overigens blijven de meeste cellen in een slapende toestand. Deze spirituele energie wordt geabsorbeerd in de spieren van het lichaam, waardoor hij niet voortijdig oud wordt. Hoewel de lust van de *urdhvareta* spirituele zoeker verzwakt, moet hij toch altijd alert blijven, zodat de subtiële zintuigen van zijn lustgevoelens niet geactiveerd worden.

Het bereiken van een buitengewoon hoog niveau in *yoga* betekent niet dat de zintuigen voorgoed zijn overwonnen. Het is zeer belangrijk voor hem om zichzelf onder controle te houden, zodat hij niet terugvalt na het bereiken van een subliem stadium. De spirituele zoeker dient gedurende de gehele periode van beoefening het celibaat na te leven. De gehele periode van spirituele beoefening houdt in vanaf het begin van de beoefening tot het moment, waarop de *Kundalini* stabiel wordt, aangezien het beoefenen van spiritualiteit gedurende het hele leven gedaan moet worden, zolang hij in het fysieke lichaam aanwezig is. Als de *Kundalini* ontwaakt en gaat opstijgen, is op dat moment het naleven van het celibaat erg belangrijk. Het celibatair zijn helpt bij het omhoogstijgen van de *Kundalini*. De *Kundalini* neemt dan een felle vorm aan en verstrooit stralen (*teja*) in de hersenen. Zij verwijdt luiheid en passiviteit (*jadata*, inertie). De spirituele zoeker

krijgt snel succes in het bereiken van zijn doel.

Lichamelijke inactiviteit van de geslachtsorganen betekent niet dat er sprake is van volledige *brahmacharya*. Want er kunnen lustgedachten in de geest van de spirituele zoeker opkomen. Deze gedachten dienen terstond te worden geëlimineerd. Het is belangrijk om geen wellustige gedachten in de geest binnen te laten, want zulke zinnelijke verlangens kunnen de oorzaak zijn van zijn ondergang. Het denken aan zulke dingen verontreinigt zijn geest, wat nachtelijke angst kan veroorzaken, die zijn beoefening rechtstreeks beïnvloedt.

Eén vorm van ***Kundalini*** is ook de vorm van een vrouw. Daarom zien sommige spirituele zoekers in hun meditatie haar als een zeer mooie vrouw. Haar bewegingen als een mooie vrouw zijn zodanig dat subtiële lust, die in de spirituele zoeker sluimert, gewekt wordt, waardoor de geslachtsorganen actief worden. Er is één remedie om dit te vermijden tijdens de meditatie: ‘Zodra de *Tripura Sundari Kundalini* (een vorm van Moedergodin) in een mooie vrouwelijke gedaante verschijnt, moet hij Haar zien als zijn moeder.’ Hoe dan ook, zij is onze echte Moeder. Het gevoel van ‘**Moeder**’ zal bij hem de lustgedachte niet laten opkomen. Hij dient Haar te aanschouwen zonder van streek te raken. Breng eerbetoon aan *Moeder Kundalini* en bidt: “Moeder, Laat mij U alstublieft niet meer in deze vorm zien.” Door dit te doen zal zij niet meer zichtbaar zijn in deze gedaante.

Zulke visioenen worden meestal gezien als de *Kundalini* in de buurt komt van de *Svadhishthana* of *sacraal chakra* en de *navelchakra*. Overigens kan men tijdens de oefenperiode zulke visioenen op elk moment krijgen. Wanneer de beoefening in een subliem stadium is, treden zulke visioenen niet meer op. Als de *Kundalini* de *keelchakra* heeft doorkruist, dan moet het celibaat onophoudelijk nageleefd worden om de *Kundalini* vanuit de *keelchakra* te laten opstijgen. Het pad van de *keelchakra* naar de *Brahmarandhra* lijkt kort, maar het vergt veel tijd en is zeer moeilijk te bewandelen. Als de spirituele zoeker zich niet aan de regels en de zelfbeheersing houdt, zal het hem veel tijd kosten om deze route af te leggen.

Nu kan men hier de vraag stellen: “Hoe kan een gezinshoofd het celibaat eindelijk naleven?” *Sahaja Dhyana Yoga* is zo’n pad, dat zelfs door een gezinshoofd gemakkelijk gevolgd kan worden. Het is ook waar dat gezinshoofden het celibaat niet volledig kunnen naleven. Wanneer een echtpaar gewetensvol en vastberaden nadenkt, zal het probleem opgelost worden. Indien het celibatair leven onderbroken moet worden om te zorgen voor het nageslacht, is dat niet verkeerd. Omdat de gezinshoofden hun nageslacht moeten voortzetten en het ook een scheppingsdaad is, wat is er dan verkeerd aan? Men moet zich echter niet overgeven aan het plezier van de zintuigen door het te beschouwen als het naleven van de regels van het gezinsleven. Indien het echtpaar of één van hen een spirituele zoeker is, dient hij of zij of eventueel dienen beiden een bewuste beslissing te nemen, zodat de coördinatie van zowel het gezinsleven als de *yoga* intact blijft. Het zal de beoefening niet belemmeren. Ja, het is goed om de regels een tijdje te blijven volgen. Tegen die tijd worden de verlangens ook subtiel. Het is absoluut onjuist te zeggen, dat een gezinshoofd geen *yogi* kan worden. Sinds onheuglijke tijden tot op de dag van vandaag zijn er veel van zulke voorbeelden, waar de gezinshoofden grote *yogi*’s zijn geweest. Hebben zij geen nakomelingen gehad? Zeker wel. Als de mensen denken dat *yoga* niet beoefend kan worden in het gezinsleven, dan is dat hun onwetendheid. Misschien hebben zij geen volledige kennis over *yoga* en het huishouden. Het celibatair leven verhoogt het moreel en het geduld. Het verhoogt ook de kracht van het wilsbesluit.

Ik herinner me één ding. Als sperma geloosd wordt op het moment dat de *Kundalini* aan het opstijgen is, laat het direct zijn uitwerking achter op de *Kundalini*. Dan stopt het proces van het opstijgen van de *Kundalini* gedurende twee tot drie dagen en de subtiel cellen van de hersenen worden ook voor lange tijd aangetast. Spirituele zoekers! Het is een feit uit mijn eigen ervaring. Ik heb het niet in het boek van mijn visioenen vermeld, omdat ik het niet gepast vond.

5) ***Aparigraha*: Afzien van verzamelzucht.** Het is de neiging van alle mensen geworden om te verzamelen. Ieder mens is dag en nacht bezig met het verzamelen van wereldse goederen. Iedereen denkt aan het verdienen van genoeg geld, zodat zowel hijzelf als zijn

familieleden comfortabel kunnen leven. Zijn gezinsleden hoeven bij niemand te bedelen als ze geld nodig hebben enz. Hij probeert altijd alle voorzieningen te treffen, zoals het bouwen van een goed huis, het vergaren van rijkdom, het opzetten van een fabriek enz., zodat zijn zoon zijn leven vredig kan leiden enz. Het gezinshoofd blijft altijd zo denken, omdat dit wereldse leven alles voor hem betekent.

De waarheid is dat al deze dingen mogelijk voor het gezinshoofd gelden. Tegenwoordig kan men echter zien dat dit ook gebeurt in de spirituele instellingen, d.w.z. kloosters en grote tempels enz. Er wordt in grote hoeveelheden geld verdiend. Wereldverzakkers (*sanyasi's*) laten zich inwijden in het *sanyasa* (de onthechte levensorde), opdat zij God kunnen verwerkelijken door de wereld op te geven, maar zelfs zulke mensen (*sanyasi's*) houden zich ook bezig met het verzamelen van geld! Misschien zijn ze hun voornaamste doel 'het bereiken van God' vergeten en denken ze alleen maar aan het vergaren van rijkdom. Het vergaren van elke substantie, bestaande uit de vijf elementen, het bewaren ervan en het zich eraan overgeven leidt tot gehechtheid. Het creëert in het onderbewustzijn vertekende beelden, onnozelheid, luiheid, gebrek aan respect en achterdocht. Daarom dient een beoefenaar niet meer substanties te verzamelen dan nodig is. Verzamel slechts zoveel als nodig is om te leven. Het is essentieel om het niet-verzamelen na te leven. **Het niet-accumuleren** van welk soort aangenaam materiaal dan ook wordt *aparigraha* genoemd.

25. Voorschriften

Niyama zijn de **voorschriften**, die de geest (mind) van de spirituele zoeker voorbereiden op hogere stadia. De vijf eerdergenoemde *niyama*'s worden als volgt uitgewerkt.

1) **Shaucha**: *Shaucha* betekent **zuiverheid**. Zuiverheid is van tweeërlei aard: uitwendige zuiverheid en inwendige zuiverheid. **Uiterlijke zuiverheid** is het reinigen van het lichaam met water en zeep en het onderhouden van reinheid, het consumeren van *sattvisch* voedsel, die op legale wijze zijn verkregen enz. Het opgeven van slechte eigenschappen als ego, gehechtheid, woede, boosheid, haat, angst en lust enz. is de **innerlijk zuiverheid**.

Een spirituele beoefenaar zou altijd schone kleren moeten dragen, hij moet geen vieze kleren dragen. Daarom zegt men: 'De spirituele zoeker zou schone witte kleren moeten dragen tijdens de meditatie.' Reinheid en de kleur van de kleding hebben hun uitwerking op de hersenen. Tijdens het contact met wie dan ook moet men er altijd aan denken dat men niet egoïstisch mag zijn, zelfs niet een klein beetje.

Gewoonlijk ziet men dat een persoon in de maatschappij veel gerespecteerd en geprezen wordt indien zijn hulp nodig is. Hierbij doet men het onder valse voorwendsel voorkomen alsof hij de beste persoon in deze maatschappij is. Later zegt men dan: 'Ik heb mijn doel gediend door hem daarvoor te gebruiken. Waarvoor heb ik hem nu nog nodig?' Soms ziet men ook dat hij de persoon, die hem geholpen heeft, weigert te helpen, wanneer diegene hem nodig heeft.

Hard verdiende gelden en andere middelen moeten gebruikt worden voor het levensonderhoud. Dingen, die onrechtvaardig zijn verkregen of die onwettig zijn, moet men niet gebruiken, d.w.z. men moet niet proberen om wat dan ook zoals geld enz. te verkrijgen met onrechtvaardige of onwettige middelen. De persoon, die zulke dingen gebruikt, is onrechtvaardig en zijn geweten wordt ook slecht, want zijn onderbewustzijn is bevuild. Door zijn bezoedelde verstand worden zijn beslissingen onrechtvaardig. Het

verstand van zijn familieleden raakt ook aangetast wanneer ze ook gebruik maken van zulke dingen, die door onrechtschapenheid zijn verkregen. Zij worden verleid tot het doen van zondige daden. Hun gedachten beginnen ook bedorven te raken en zich te richten op onrechtschapen gedrag. Dit is **uiterlijke onzuiverheid**. Men moet verder altijd zuiver *sattvisch* voedsel gebruiken. Het verontreinigt de *prana* en de geest niet.

De beoefenaar moet proberen altijd zijn ego op te geven, want men ziet dat mensen zichzelf gaan ophemelen met zelfingenomenheid, zoals: ‘Ik heb dit en dat gedaan. Ik doe dit. Ik kan dit doen enz.’ Verder wordt er gezegd dat gehechtheid iets heel goeds is, want iedereen heeft genegenheid voor zijn geliefden. Door genegenheid is er een gevoel van geluk en verdriet met betrekking tot die persoon. Blijf een beetje weg van het gevoel van ‘mijn’, want de persoon voor wie je een gevoel van ‘mijn’ hebt, is niet van jou, zelfs al heb je een hechte relatie met hem, omdat alle levende wezens geboren worden om hun *karma's* af te lossen. Relaties worden gevormd na de geboorte en het gevoel van verwantschap en genegenheid ontwikkelt zich dan. Maar men moet niet vergeten dat de individuele ziel, die geboren wordt, *karma indrukken* van vorige levens in zijn onderbewustzijn heeft zitten, die hij moet verwerken. Het is niet noodzakelijk dat zijn mentale indrukken overeenkomen met die van zijn familieleden. Het is een bittere waarheid dat ieder levend wezen gedwongen is de gevolgen van zijn *karma's* te dragen. Zo ontstaat er bezoedeling in zijn onderbewustzijn door gehechtheid aan welke individu dan ook. Daarom moeten we vrij zijn van gehechtheid. Gedachten van boosheid en kwaadaardigheid, haat enz. bezoedelen het onderbewustzijn. Laat deze gedachten daarom niet in je opkomen. Wees altijd onbevreesd, laat angst je geest niet binnendringen, want die kan ieder mens geestelijk zwak maken. Het onbevreesd zijn maakt de geest sterk. Het helpt bij het bereiken van ons doel.

De grootste zwakte van het menselijk ras is seksuele begeerte. Het is zo'n kwaal dat als een mens erdoor getroffen wordt, hij op een dier gaat lijken. Tegenwoordig heeft deze kwaal zeer sterk de overhand gekregen in de maatschappij, want overal kan men horen dat er in een bepaalde stad op één dag zoveel verkrachtingen zijn gepleegd. Het is zeer

moeilijk om iemand te hervormen, omdat dit soort vuiligheid in zijn geest zit, dat op elk moment tot uiting kan komen. Zoals het menselijk ras zich gedraagt, doen zelfs de dieren dat niet. Daarom moet de beoefenaar er altijd van wegblijven. De mens heeft nog een zwakte, namelijk woede. Onder invloed van woede wordt ook het intellect bezoedeld door onzuiverheid in het onderbewustzijn, waardoor een persoon door opwinding verkeerde beslissingen neemt en bereid is om zich te misdragen tegenover anderen. Dit zijn allemaal **innerlijke onzuiverheden**.

2) **Samtosha (innerlijke tevredenheid)**: Het is absoluut belangrijk dat een spirituele zoeker innerlijk tevreden is. Een persoon, die geen innerlijke tevredenheid kent, blijft altijd bezig met het bemachtigen van verschillende dingen. Zo'n persoon voelt altijd plezier en pijn. Wanneer hij iets wenst en het ook krijgt, begint hij plezier te voelen. Als hij daarentegen datgene, wat hij wenst, niet kan krijgen, begint hij pijn te voelen. Indien hij zakelijk verlies lijdt, wordt hij verdrietig en als er winst is, dan wordt hij gelukkig. De verlangens van de mens zijn zozeer toegenomen dat hij zijn hele leven lang bezig is met het vervullen van deze verlangens. Het hele leven wordt hierdoor in beslag genomen, maar zijn geest is nog niet tevreden. "Ik heb genoeg geld verdiend om mijn gezin te onderhouden, laat ik nu wat tijd besteden om God te bereiken." Maar dat gebeurt echter niet, omdat hij tot het laatste moment altijd bezig blijft met geld verdienen.

De mens wordt erg blij, als iemand hem prijst of een compliment geeft. Dan voelt hij alsof hij een hoge positie heeft gekregen of een loterij heeft gewonnen. Als iemand hem bekritiseert of zijn echte mankementen heeft blootgelegd, wordt hij verdrietig of raakt hij geïrriteerd, omdat hij niet gewend is om gelijkmoedig te blijven bij roem en smaad. Hij verlangt alleen maar naar zijn eigen roem. Zijn de omstandigheden gunstig, dan is het perfect en is zijn geluk op zijn hoogtepunt. Als de omstandigheden ongunstig zijn, dan raakt zijn onderbewustzijn ondergedompeld in pijn. Tegenwoordig ziet men dat mensen zelfs om onbeduidende redenen ruzie maken. Ze ruziën met hun burens slechts om een stukje grond, met vrienden om wat geld en zelfs een broer confisqueert het aandeel van de anderen op het moment van de (boedel) scheiding.

Het meest in het oog springende voorbeeld is, wanneer in *ashrams* wereldverzakkers (*sanyasi's*) met elkaar ruzie maken om posities en zelfs naar de rechter stappen. Zij blijven hun kostbare tijd verspillen, een langdurig en ingewikkeld proces doorlopen, hun collega's veroordelen en pijn voelen. Het ene land valt een ander land binnen, alleen maar om zijn grenzen te verleggen. In zo'n situatie sneuvelen veel soldaten aan beide kanten en dit gebeurt alleen maar om een stukje land. Ik heb spirituele zoekers en grote wijzen gezien, die elkaar altijd maar blijven veroordelen. De reden hiervoor is dat zij innerlijk niet tevreden zijn. Als een mens tevreden is, zal hij zich altijd gelukkig voelen en na het verkrijgen van voldoende voorzieningen zal hij tevreden en kalm zijn. Tevredenheid is essentieel om een goede spirituele zoeker te worden.

Tevreden en gelukkig zijn in plezier en pijn, roem en smaad, gunst en ongunst enz. wordt *samtosha* genoemd.

3) **Tapa:** *Tapa* (ascese, onthouding, boetedoening) betekent '***zichzelf stralend maken door het verrichten van verzakingen***'. In de boeken staat geschreven dat een persoon de kilte van de winter en de hitte van de zomer verdroeg en de pijn van honger en dorst trotseerde, als hij in oude tijden intense verzakingen beoefende. Hij bleef ingetogen *mantra* reciteren, behaagde zo een godheid en ontving uiteindelijk een zegen. In vroegere tijden leidden alle mensen hun leven met grote zelfbeheersing tijdens het *Vanaprastha ashrama* (3e levensfase, teruggetrokken in het bos leven, zich afzonderen van de maatschappij).

Zij deden dit om de onrechtvaardige zonden te vernietigen, die zij in hun leven hadden begaan. Wanneer ze de ascese intensief beoefenden in de koude winters en in de hete zomers, dan werden de in het onderbewustzijn aanwezige zonden vernietigd en evenzo ook de bezoedeling. De geest werd daardoor zuiver en *sattvisch* en door de afname van het slechte (*papa*) *karma* nam de *sattvaguna* in het onderbewustzijn toe. Als gevolg hiervan werd het onderbewustzijn van ieder mens zuiver en vol van *sattvaguna* in zijn of haar laatste levensfase. In hun volgende leven bleef de *sattvaguna* dan overheersen. Tegenwoordig zijn er geen dergelijke tradities meer. Daarom bevat het onderbewustzijn

van alle mensen slechte zondige *karma*'s en bezoedelingen. Als gevolg daarvan blijft de mens steeds meer neigen naar onrechtschapenheid. Hierdoor blijft zijn onderbewustzijn aangetast door de gevoelens van strijd, twist, ontevredenheid, ellende enz. De persoon, die verzaking in zijn leven heeft ingebouwd, hoeft niet te lijden onder de voornoemde zondigheid in zijn geest. **Tapa (ascese)** is een gereguleerd en gedisciplineerd leven leiden, waarbij men de dualiteiten van warmte en koude, plezier en pijn enz. verdraagt en onzuiverheid vernietigt door een offerritueel (*yagya*) te verrichten, *mantra*'s te reciteren, te aanbidden enz. Het verdragen van intens lijden om de eigen plicht (*dharma*) te volgen is ook *tapa*. Door dergelijke boetedoening te doen, wordt de onzuiverheid geleidelijk vernietigd en krijgt men controle over het lichaam en de zintuigen.

4) **Svadhyaya**: Een spirituele zoeker kan niet altijd in meditatie blijven zitten. Telkens wanneer hij vrije tijd heeft, zou hij boeken over *yoga*, spirituele kennis en wijsheid moeten lezen. Het zal zijn kennis enigszins vergroten. Als hij in zijn vrije tijd niets te doen heeft, zal hij zeker ergens aan denken. Er is een gezegde: '*De lege geest is de werkplaats van de duivel*', d.w.z. dat hij in zijn vrije tijd aan iets onwaardigs kan denken. Het zal dus heilzaam zijn als hij in zijn vrije tijd geestelijk onderrichtende boeken leest. Het boek, dat een spirituele zoeker leest, zal een impact achterlaten in zijn innerlijk. Dan zullen die leringen op een bepaald moment in gedachten worden opgeroepen en zo zal zijn denken zich ontwikkelen. Indien men een boek leest, moet men het boek niet lezen of bestuderen enkel met de bedoeling om er plezier aan te beleven of alleen de tijd te verdrijven, maar in plaats daarvan moet hij proberen de verborgen betekenis ervan te begrijpen. Dan moet men proberen die leringen toe te passen in zijn aardse en spirituele leven. Deze boeken geven ons een stukje informatie over het leven en het karakter van de *yogi*'s, de asceten en de heiligen. Uit deze informatie weet men hoe zij in die tijd *yoga* of boetedoening beoefenden, zelfs na het doormaken van veel leed.

Wanneer een spirituele zoeker boeken bestudeert die gebaseerd zijn op spiritualiteit en *yoga*, komt er zeker een verandering in hem. Geschriften als *de Bijbel*, *de Ramayana* en *de Bhagavad-Gita* enz. zijn zeer nuttig voor de mensheid. In de religieuze boeken staat

geschreven dat een persoon van zijn zondige *karma's* bevrijd wordt en het goede verkrijgt, als hij regelmatig de daden en lofprijzingen van God reciteert. Tegenwoordig heb ik ook in Noord-India gezien, dat in de meeste huizen de *Ramacharitamansa* (het levensverhaal van God *Rama*) regelmatig wordt gelezen. Door het lezen van deze Geschriften wordt God geprezen, krijgen de zintuigen een lesje, gaat de bekrompenheid van de geest weg en komt ruimdenkendheid ervoor in de plaats. Het lezen van deze educatieve boeken helpt de spirituele zoeker in zijn spirituele beoefening. Daarom dient hij zeker Geschriften te bestuderen zoals de *Bhagavad-Gita* en de *Upanishads*. De *Upanishads* zijn dergelijke en degelijke Geschriften, die zeer heilzaam zijn voor de gehele mensheid, daar deze Geschriften vol zitten met *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis). Deze Geschriften behoren tot geen enkele kaste of religie. In de *Bhagavad-Gita* heeft God *Shri Krishna* het mysterie van *yoga* en *karma* in detail uitgelegd.

De spirituele zoeker zou nooit onzedelijke en obscene boeken moeten lezen. Dergelijke boeken misleiden niet alleen gewone mensen, maar ook de spirituele zoekers. Iemands karakter kan nooit schoon worden door ze te lezen. Het lezen van zulke boeken moedigt ondeugdelijke gedachten in de mens aan. De mensen zouden hun oren zodanig moeten ontwikkelen, dat zij alleen naar de lof van God kunnen luisteren. De plaats, waar een ongepast gesprek aan de gang is, moet men meteen verlaten, opdat die woorden geen verkeerde invloed op hem hebben. De mensen, die zich in zulke gesprekken en woorden interesseren, beginnen langzaamaan soortgelijke activiteiten in hun leven te ontplooiën als gevolg van hun interesses en daardoor raakt de persoon van zijn pad afgedwaald. Als een persoon geconcentreerd luistert naar de lofprijzing van God, zal hij er zeker baat bij hebben. Daarom moedigen de toespraken van heiligen en grote wijzen de samenleving aan om het edele pad te bewandelen.

5) Ishvara-pranidhana: Dit betekent **het offeren van alle soorten *karma's* en hun vruchten (gevolgen) aan God**, ook het offeren van alle soorten fysieke en mentale activiteiten aan God. Verder het uitgerust zijn met uitsluitend devotie en in *samadhi* gaan door de aandacht op de vorm van God te vestigen en door zich op dergelijke mentale

golgen te concentreren. Deze volledige overgave aan God staat bekend als *Ishvara-pranidhana*.

Een spirituele zoeker zou altijd aan God moeten denken. Dit heeft twee soorten voordelen. Ten eerste denkt hij onnodig aan nutteloze dingen als de geest leeg is. Omdat hij altijd bezig is geweest met wereldse objecten, blijft hij aan de wereld denken. Als gevolg daarvan blijft het verlangen doorgroeien om wereldse goederen te verkrijgen en ervaart hij geluk of leed door aan het verleden te denken of blijft hij nieuwe plannen maken. Wanneer hij aan God denkt, krijgt hij geen gelegenheid meer om over wereldse dingen na te denken en zal hij zich op God gaan richten. Ten tweede doet overpeinzing van wereldse dingen de wispelturigheid van de geest toenemen. Het verhindert de spirituele zoeker om zijn geest te concentreren. Het nadenken over God leidt tot de vernietiging van de wispelturigheid van de geest. Er ontstaat stabiliteit in de geest, het vuil in het onderbewustzijn begint af te nemen en daardoor neemt de zuiverheid (*sattvaguna*) juist toe. Door een toename van de zuiverheid wordt het bereiken van *samadhi* bespoedigd.

De spirituele zoeker, die niet in God gelooft of niet over God nadenkt, bereikt het succes pas laat. De overgave aan God (*Ishvara-pranidhana*) begint met het vernietigen van het vuil dat zich in het onderbewustzijn heeft opgehoopt. Soms worden obstakels van spirituele paden vernietigd of worden ze zwak. Ik wil tegen alle spirituele zoekers zeggen: ‘Reciteer de naam van God in welke vorm dan ook. Alleen Hij is onze Opperste Vader.’ Ikzelf vergeet niet om God te gedenken, zelfs niet nu ik een *yogi* ben. Op grond van mijn eigen praktische ervaringen ben ik van mening: “Contemplatie op God is het beste.” *Ishvara* (God) is de *Saguna* vorm (met attributen) van het *Nirguna Brahman* (vormloze God zonder attributen). Hij is de heerser over *karma*’s. De *Prakriti* (de natuur) doet systematisch haar werk volgens de regels die door Hem zijn gemaakt. Hij is de heerser van de hele schepping.

26. Yoga houding

Asana of **yoga houding** is een essentieel onderdeel van *yoga*. Een spirituele zoeker dient het te beoefenen. *Yoga* houdingen hebben veel voordelen voor de spirituele zoekers. Het maakt de spieren van het lichaam soepel, stroomlijnt en stopt de groei van onnodig vet in het lichaam. Wanneer de spieren van het lichaam soepel worden, wordt ook het subtiële zenuwstelsel beïnvloed. De hoeveelheid bewustzijn (*chaitanyata*) neemt toe in het subtiële zenuwstelsel, wat leidt tot een gezond lichaam. Het maakt het gezicht stralend en scherpt het intellect. De organen zoals de hersenen, het hart en de longen enz., worden gezond, waardoor de ouderdom laat intreedt en de leeftijd toeneemt. Het is niet noodzakelijk dat de beoefening van *yoga* houdingen alleen door spirituele zoekers gedaan moeten worden. Ieder mens zou het moeten doen. De studenten zouden *yoga* houdingen moeten beoefenen, want de geest wordt actiever door de beoefening van de houdingen en het geheugen wordt scherp. *Yoga* houding helpt bij het in acht nemen van het celibatair zijn. De spirituele sexuele energie begint omhoog te stijgen, wat voor elke spirituele zoeker erg belangrijk is. Er zijn enkele *yoga* houdingen die helpen bij het ontwaken van de *Kundalini*. Met behulp van de houdingen kan de wervelkolom ook flexibel worden.

Er zijn verschillende soorten houdingen. Zij hebben hun eigen voordelen. Ik leg alleen die houdingen uit die heilzaam zijn voor de spirituele zoekers in hun spirituele beoefening. Deze houdingen dienen 's ochtends beoefend te worden. Op het moment dat de houdingen beoefend worden, moet de spirituele zoeker losse kleren dragen die geschikt zijn voor de oefeningen. De kleren moeten niet te strak zitten op het lichaam. Doe de oefeningen in een open en schone atmosfeer. De plaats, waar geoefend wordt, mag niet verstikkend zijn, maar moet goed geventileerd zijn. Het is beter de houding op een vlakke vloer te oefenen, maar het mag ook op een houten vloer. Spreid een deken uit alvorens de houding te oefenen en het is veel beter als er een witte doek erop wordt uitgespreid. Eet niets voordat je met de houding begint. Doe het liever als je maag leeg is, omdat het dan veel heilzamer is. Het is beter om na de yogaoefening iets voedzaams te drinken zoals melk en vruchtensap enz. Je mag geen enkele vorm van spanning in je

hoofd hebben op het moment dat je de houding oefent. Het moet zonder stress beoefend worden. Indien de houdingen collectief beoefend worden, praat dan niet tijdens het oefenen, maar blijf liever stil.

Het is beter om houdingen te oefenen onder begeleiding van een ervaren *guru*, want dat zal heilzaam voor je zijn. Als je een houding oefent door boeken te lezen, lees dat boek dan eerst aandachtig door. Oefen de houding alleen wanneer alle dingen duidelijk zijn. Doe de oefening dan voorzichtig, zodat je geen problemen krijgt. Sommige mensen willen de *Kundalini* wakker maken door slechts houdingen te oefenen of juist zulke houdingen, die de *Kundalini* wakker kunnen maken. Ik zou tegen zulke mensen willen zeggen: “Probeer de *Kundalini* wakker te maken door te mediteren. Maak je lichaam geschikt voor spirituele beoefening door houdingen te oefenen, want er zijn sommige houdingen, die het lichaam inwendig beïnvloeden.” Bovendien is perfectie in *yoga* houding essentieel voor de beoefening van meditatie, want je kunt dan lang in één houding zitten.

Hierna volgen een aantal *asana*'s of *yoga* houdingen. (Een tip van de vertaler: gebruik een plaatje van het internet om de tekst bij de *asana*'s of de *yoga* houdingen beter te begrijpen)

1. ***Padmasana* (Lotushouding):** Om deze houding te oefenen moet je op de grond op een deken zitten. Strek beide voeten voor je uit. Beide voeten moeten tegen elkaar aan liggen. Plaats vervolgens de voetzool en de hiel van je rechtervoet op de dij van het linkerbeen met de steun van je handen door je rechterknie te buigen en de rechtervoet te vouwen. Plaats op dezelfde manier je linkervoet op het rechterdijbeen door je linkerknie met de steun van je handen te buigen en je linkervoet te vouwen. De randen van beide voeten moeten aan beide zijden van de navel tegen de buik aan liggen. De beide knieën moeten de grond raken. Houd het lichaam en de rug recht. De handen moeten op de knieën liggen, terwijl de armen recht gehouden worden. Op dat moment moeten de vingers en de handpalm in *gyana mudra* (de houding van wijsheid) zijn. Sluit de ogen en probeer je aandacht

te richten op de plek tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) of op het hart. Je kunt ook *pranayama* beoefenen, terwijl je in deze houding zit. Als je deze houding voor meditatie gebruikt, kun je je handen op je schoot leggen en je vingers met elkaar gekruist houden. Als je alleen de houding oefent, zit dan tien tot vijftien minuten stil en concentreer je aandacht op het hart of de *bhrikuti*. Het zal je veel voordeel opleveren. Deze houding is heel nuttig voor hen, die het celibaat naleven. De rusteloosheid van de geest zal afnemen en het is ook zeer nuttig voor hen, die mentaal werk doen.

2. ***Shirshasana* (Hoofdstand)**: de hoofdstand is een van de beste houdingen. Maak hierbij gebruik van een stoffen kussen, zodat het hoofd ontspannen kan zijn als je het erop legt. Wanneer men deze houding wil leren, kan men het beste in het begin de hulp van een andere persoon gebruiken, omdat de beoefenaar op zijn hoofd moet staan. Aangezien het aanvankelijk bijna onmogelijk is om op het hoofd te staan, oefen dan eerst met de hulp van iemand anders om op het hoofd te staan. Oefen na enige tijd alleen of gebruik in het begin de steun van een muur. Probeer dan na enige tijd zonder de hulp van de muur enz. Leg het kussen op de grond voor de houding. Ga dan op de knieën zitten en buig voorover. De handpalmen moeten op de grond liggen. Leg nu je hoofd op het kussen. Plaats de handpalmen gestrekt vlak naast de oren op de vloer. Houd de handpalmen aan de zijkanten van de oren op een zodanige afstand dat het lichaam in balans blijft bij het optillen van de voeten. Probeer nu de voeten langzaam op te tillen. Als de voeten omhoogkomen, houd dan het lichaam recht en de knieën tegen elkaar. Til de voeten omhoog. In het begin zal het een beetje moeilijk zijn om de voeten omhoog te brengen. Laat een andere persoon je daarbij helpen. Nadat de andere persoon je voeten omhooggetild heeft, gebruik daarna de steun van de muur. Je assistent moet gedurende enige tijd het evenwicht van je voeten in de gaten houden, zodat je niet naar één kant valt. Oefen daarna zelf in je eentje. Houd de nek strak tijdens het oefenen van deze houding, zodat je nek gemakkelijk het gewicht van je lichaam kan dragen. Je kunt problemen krijgen, als je de nek niet stabiel houdt. Houd het

lichaam recht en laat het niet bewegen. Houd de ogen gesloten en probeer kalm te blijven. Oefen de houding in het begin één of enkele minuten. Verleng dan langzaam en geleidelijk de duur ervan. De bloeddruk van jouw lichaam zal naar het hoofd stijgen op het moment dat je deze houding oefent. Ga dus na het oefenen van de houding even rustig in de **lijkhouding** (*Shavasana*) liggen, zodat de bloeddruk van het hele lichaam kan zakken.

Er zijn veel voordelen van deze hoofdstand: de kracht van de spijsvertering neemt toe, de honger vlamt op, het zicht van de ogen wordt scherper, het gezicht wordt stralend, er komen geen rimpels voor op het gezicht en de ouderdom zet laat in. Het is de meest nuttige houding om de seksuele energie te laten opstijgen. De celibatairen zouden deze houding moeten oefenen. Met deze houding worden de hersencellen sterk, de duizeligheid van het hoofd neemt af, het geheugen neemt toe, de hersenen blijven gezond, het hart wordt sterker en de slagaders en de aders werken goed. Je kunt ook de **lotushouding** (*Urdhva-padmasana* met gekruiste benen) oefenen tijdens de **hoofdstand** (*Shirshasana*). Dus, terwijl je op je hoofd staat, vouw je je benen en kruist ze zoals in de lotushouding. Hef vervolgens de benen omhoog door ze langzaam te openen. De benen en de scheenbenen lopen geen schade op door dit te doen.

3. **Sarvangasana (Schouderstand)**: Ga volledig platliggen op de grond. Houd de armen gelijkmatig aan weerszijden van het middel, terwijl je ze gestrekt houdt. Til nu beide benen recht omhoog door een hoek van 90 graden te maken en ze recht omhoog te houden. Houd de knieën en de voeten bij elkaar. Adem nu in en doe een *kumbhaka* (de adem vasthouden). Probeer dan de buik en het middel omhoog te tillen. Druk tegelijkertijd met de handpalmen op de vloer. Het zal je helpen om je lichaam omhoog te tillen. Wanneer je de taille een beetje omhooggetild hebt, ondersteun dan beide kanten van de taille met je handen en probeer het lichaam of de taille met beide handen op te tillen. Nu zal je lichaam gemakkelijk omhooggaan. Als je nu de taille maximaal optilt met de steun van je handen, wordt

op dat moment je buik ook een beetje opgetild. Probeer de taille en de voeten recht te houden. Nu rust het gewicht van je lichaam op je schouders en nek. Houd je nek strak, zodat er geen extra druk op de nek komt te staan. Nu moet je blik op je voeten gericht zijn. De voetzolen moeten naar boven, naar de hemel toe, gestrekt zijn. Blijf in het begin zo lang mogelijk in deze houding. Verleng dan geleidelijk de tijdsduur met het oefenen. Verleng de duur van deze houding met 10 tot 15 minuten. Wanneer je de oefening goed doet, til dan het lichaam maximaal omhoog. De voeten moeten recht omhoog staan. Adem langzaam in en uit tijdens de houding. Richt dan je aandacht op de nek of de hals. Er is een spirituele knoop in de hals, waar ik al eerder over geschreven heb. De knoop is fors. Deze oefening helpt die spirituele knoop langzaam te openen.

De spirituele zoekers, van wie de beoefening op de *keelchakra* gericht is, moeten deze houding oefenen. Deze houding heeft nog veel meer voordelen. Het maakt het ruggenmerg soepel. Met deze houding gaat de seksuele energie opstijgen, wat helpt bij het celibatair zijn. De hersenen worden actiever. Zij, die mentale prestaties moeten leveren of hersenactiviteiten uitvoeren, dienen deze houding te oefenen. Het spijsverteringsstelsel functioneert beter, hartziekten blijven weg en het gezicht wordt stralend. Als deze houding geoefend wordt, blijven de nek en schouders op de grond liggen. Het ruggenmerg wordt gebogen en flexibel, waardoor de speciale subtiële kanalen in het ruggenmerg snel beginnen te functioneren en actief te worden. Het zorgt ervoor dat men lang jong blijft. Na deze houding te hebben geperfectioneerd, kunnen de handen vanaf het middel opzij worden gezet. Het lichaam wordt in de schouderstand gehouden met de steun van alleen de schouders. Deze houding is zeer belangrijk onder de *yoga* houdingen.

4. ***Bhujangasana* (Cobra Houding):** Deze wordt ook wel ***Sarpasana* (slangenhouding)** genoemd. Ga allereerst op de grond liggen op je buik. De knieën van beide benen moeten tegen elkaar aan liggen. Houd je handpalmen aan

weerszijden van je borst op de grond. Til nu je hoofd langzaam en geleidelijk op. Wanneer het hoofd volledig recht omhoog staat, duw met de handpalmen tegen de grond en til je borst zo veel mogelijk omhoog. Maar onthoud dat het deel onder de navel op de grond moet blijven. De vorm van je lichaam zal nu uitzien als een slang, die zijn kop heeft opgetild. De handpalmen zullen gestrekt zijn en op de grond blijven. Op dat moment zal het ruggenmerg in de buurt van uw middel een beetje pijnlijk zijn, omdat het bot vanaf die plek naar boven buigt. Buig naar boven zoveel als je gemakkelijk kunt, zodat het ruggenmerg bij je middel niet veel druk ondervindt. Naarmate de beoefening vordert, probeer de borstkas te kantelen door hem omhoog te tillen, zodat je borstkas meer en meer omhoog kan komen. Deze houding helpt bij het ontwaken van de *Kundalini*. Doe ook wat *pranayama* tijdens het oefenen van de houding. Houd ten eerste jezelf een beetje rechtop, zodat het inademen makkelijk gaat. Terwijl je jezelf rechtop houdt, adem krachtig in en voel dat de door jou aangezogen *prana-vayu* (de subtiële lucht) zich in de *Muladhara chakra* of de *stuitchakra* verzamelt. Als je krachtig inademt en je borst volledig optilt, doe dan een *kumbhaka* (de adem vasthouden na diep inademen) en beeld je dan in dat de *Muladhara chakra* gevuld is met de door jou aangezogen *prana-vayu*. Wanneer je klaar bent met de *kumbhaka*, laat je je borstkas iets zakken en adem je langzaam en geleidelijk uit. Adem dan in en kom terug in de vorige positie (bovenlichaam en borstkas weer opgetild). Herhaal op dezelfde manier *pranayama* tijdens deze houding. Aanvankelijk zal men niets begrijpen van de *prana-vayu*. Na een paar dagen oefenen zal blijken dat de door jou aangezogen *prana-vayu* naar de *Muladhara chakra* gaat. Op het moment dat je *kumbhaka* doet, zal de *prana-vayu* in de *Muladhara chakra* gevoeld worden. Probeer dezelfde *prana-vayu* zo lang mogelijk in de *Muladhara chakra* vast te houden. Een paar dagen later zal deze *prana-vayu* pijn veroorzaken tijdens het doen van de *kumbhaka*. Want als er een druk van de *prana-vayu* in de *Muladhara chakra* is, zal de *prana-vayu* de *Kundalini* gaan duwen. Doe regelmatig deze oefening. Deze oefening geneest de ziektes, die te maken hebben met het

ruggenmerg. De rug, de borst en de buik worden niet ziek en maagklachten doen zich niet voor. Als je de houding beëindigt, leg dan langzaam je borst op de grond en laat daarna je hoofd zakken. Blijf enige tijd in deze houding rustig liggen en sta dan weer op.

5. ***Nadi Shuddha Asana (Zenuwzuiverende houding)***: Zit rechtop en houd je beide voeten recht naar voren. Houd wat ruimte tussen je voeten, terwijl je rechtop zit. Houd de linkervoet aan de linker kant en de rechtervoet aan de rechter kant. Houd een maximale afstand tussen de enkels van beide benen. De voetzolen moeten naar voren gestrekt zijn. Probeer nu met de rechterhand de grote teen van jouw linkervoet aan te raken en probeer je hoofd naar de linkerknie te buigen. Als je lichaam niet te veel kan buigen, raak dan niet wanhopig. Ga nu weer rechtop zitten zoals voorheen. Probeer dan met de linkerhand de grote teen van de rechtervoet aan te raken en je hoofd naar de rechterknie te brengen. Keer dan terug naar de vorige houding. Herhaal deze handeling telkens opnieuw. Probeer de rechter grote teen met de linkerhand aan te raken en de linker grote teen met de rechterhand. Probeer daarnaast ook de knieën met het hoofd aan te raken. Na een paar dagen oefenen zal het je lukken. De ***Ida*** en ***Pingala nadi's*** worden zuiver door dit te doen. Deze subtiele kanalen hebben een grotere betekenis in *yoga*. Zuivering van deze subtiele kanalen is buitengewoon verplicht in *yoga*. De ***Sushumna nadi*** in het ruggenmerg wordt beïnvloed, wanneer deze twee subtiele kanalen zuiver worden. Het helpt bij het gelijkmatig functioneren van de *Ida* en de *Pingala nadi*. Het subtiele zenuwstelsel wordt ook beïnvloed wanneer deze subtiele kanalen zuiver worden. Het subtiele zenuwstelsel wordt gezuiverd en begint actief te worden.

6. ***Pashchimottanasana (voorovergebogen zithouding)***: Zit rechtop. Houd je voeten recht voor je. De voetzolen en de hielen moeten tegen elkaar aan liggen. Beweeg nu beide handen naar voren. Probeer de grote teen van de rechtervoet met de rechterhand vast te houden en de grote teen van de linkervoet met de linkerhand. Na het vasthouden van je beide voeten probeer je met je hoofd tussen

de knieën van beide benen te komen. Het lukt je in het begin misschien niet om de grote tenen van de voeten vast te houden. Maar na een paar dagen oefenen zal je in staat zijn om de grote tenen van de voeten vast te houden en zelfs het hoofd tussen de knieën te krijgen. Er zijn verschillende voordelen van deze houding. Het zet zich niet af in de buik. Als iemands navel ontwricht is (navelbreuk), zal deze automatisch tot rust komen door het beoefenen van deze houding. Deze houding helpt bij het ontwaken van de **Kundalini**. **Pranayama** dient men ook te doen, net als in het geval van de Cobra Houding. Adem allereerst in, terwijl je rechtop zit, doe dan de *kumbhaka* (de adem vasthouden) en breng het hoofd naar de knieën, terwijl je de grote tenen van de voeten vasthoudt. Beeld je dan in dat de *prana-vayu* in de *Muladhara* naar binnengaat. Kom dan overeind en adem langzaam uit. Adem vervolgens snel in. Beeld je nu in dat jouw *prana-vayu* (de subtiële lucht) in de *Muladhara chakra* gaat en doe de *kumbhaka*. Concentreer je op de **Muladhara chakra** of de *stuitchakra*, terwijl je de houding doet. Na enkele dagen zul je voelen dat de *prana-vayu* die *chakra* binnengaat. Wanneer je op het moment van de *kumbhaka* met je hoofd de knieën aanraakt, zal je een lichte pijn in die *chakra* voelen. Deze pijn wordt veroorzaakt door de druk van de *prana* (de levensenergie). Herhaal de *kumbhaka* op dezelfde manier. Na een paar maanden oefenen begint de *prana-vayu* de *Kundalini* te duwen. Het zal helpen bij het ontwaken van de *Kundalini*. Deze houding moet men minstens 10-15 minuten per dag oefenen.

7. **Halasana (Ploeghouding)**: Ga allereerst op de grond liggen op je rug. Leg je handen op de grond aan je lichaam geklemd. De handpalmen moeten op de grond blijven. Je hielen en je voetzolen moeten tegen elkaar aan liggen. Breng nu je voeten omhoog door ze samen op te tillen. Denk er aan dat beide voeten bij elkaar moeten blijven tijdens het optillen. Til je benen omhoog en buig ze naar achteren voorbij je hoofd, terwijl je met de handen op de grond duwt. Raak met de voetzolen de grond aan achter het hoofd. De handen moeten recht op de grond blijven staan. Op dat moment worden je middel en je rug boven de grond getild.

De voeten moeten altijd recht blijven en niet gebogen. In het begin zal het moeilijk zijn om met de voetzolen de grond achter het hoofd aan te raken, omdat de rug niet te veel kan buigen. Naarmate de oefening vordert, begint de rug te buigen en raken de zolen gemakkelijk de grond. Deze houding heeft verschillende voordelen: in de buik wordt geen onnodig vet afgezet, rugpijn en maagpijn verdwijnen en er is een gunstig effect op de subtiële knoop in de hals.

8. **Vajrasana (Bliksemschicht Houding):** Deze houding is zeer belangrijk voor de spirituele zoeker. Hij zou deze houding zeker moeten oefenen. Ga allereerst recht op de grond zitten. Spreid beide benen recht voor je. Vouw nu de linkervoet. Terwijl je je voet met je handen vasthoudt, raak je met de hiel de anus aan. De anus moet zodanig worden dichtgedrukt, dat de anale uitgang helemaal wordt gesloten, zodat er zelfs geen spijsverteringsgassen kunnen worden uitgestoten. Als je oplet, dan zal je merken dat het bovenste deel van je voetzool de grond aanraakt. Vouw nu de rechtervoet naar je toe. Sluit de genitale deur door de voet met de handen er tegenaan te houden. Ga dan helemaal recht zitten. Nu zal het gewicht van je lichaam op de hiel en de voetzool van de linkervoet rusten. Als de spirituele zoeker in deze houding mediteert, zal zijn beoefening zeker vooruitgang boeken. Deze houding is nuttig bij het ontwaken van de *Kundalini*. Wanneer alle drie *bandha*'s of lichaamsloten (*mula bandha* of het bekkenbodemslot, *uddiyana bandha* of het buikslot en *jalandhara bandha* of het keelslot) automatisch beginnen op te treden, moet hij in deze houding gaan zitten mediteren. Hierdoor zal de *Kundalini* snel stijgen. Als de drie lichaamsloten tijdens de meditatie bij hem niet optreden, moet hij deze drie lichaamsloten uitvoeren op het moment dat hij de houding oefent. Als hij dit doet, dan zullen alle drie lichaamsloten tijdens de meditatie beginnen te werken. *Pranayama* moet dan worden beoefend, zittend in deze houding. Deze lichaamsloten zullen verderop worden uitgelegd.
9. **Virasana (Heldenhouding):** Zit recht op de grond. Houd beide voeten naar voren gespreid. Draai de linkervoet volledig door hem van buiten naar binnen te vouwen met behulp van de handen. Plaats dan de zool van de voet onder de linker heup.

Draai op dezelfde manier de rechtervoet volledig door deze naar buiten te vouwen met de steun van de handen. Plaats dan de zool van deze voet onder je andere heup. Nu zullen beide heupen op de voetzolen liggen. Houd je handpalmen op de knieën, terwijl je je armen gestrekt houdt. Deze houding is nuttig voor de spirituele zoeker, wanneer zijn meditatie op de vijfde *chakra* gericht is. In deze *chakra* buigt zijn hele lichaam naar achteren als gevolg van het buigen van de nek aan de achterkant. Wanneer de oefening goed gaat, valt hij soms ook achterover. Op dat moment zou hij zittend in deze houding moeten mediteren, zodat de kans om achterover te vallen kleiner wordt. Deze houding is ook bekend onder de naam **God Bajaranga-Bali (God Hanuman)**. Veel aanbidders van God *Bajaranga-Bali* mediteren zittend in deze houding. Deze houding versterkt onze borst, het gezichtsvermogen wordt scherper en het lichaam gezond.

10. Yogamudra Asana (Psychische Unie Houding): Ga allereerst in *Sahajasana* (gemakkelijke houding) of in *Padmasana* (lotushouding) zitten. Leg je beide handen achter op de rug. Houd nu de pols van de rechterhand vast met de steun van de linkerhand. Plaats de polsen in de buurt van de *Muladhara chakra*. Houd beide handen gestrekt. Adem nu met kracht uit. Er mag geen lucht meer in de maag zitten. Pas dan externe *kumbhaka* toe en kantel het hoofd langzaam naar voren. Wanneer het hoofd de grond raakt, hou het dan in dezelfde positie. Zit weer rechtop en adem dan in. Doe vervolgens de voorgaande handeling (externe *kumbhaka*) opnieuw. Raak daarna met je hoofd de grond door het langzaam naar voren te buigen. Herhaal deze handeling meerdere keren. Het helpt bij het ontwaken van de *Kundalini* en er is een opwaartse trekbeweging in de *Muladhara chakra*, wat helpt bij het opstijgen van de *Kundalini*. Deze houding geneest aandoeningen van de maag. Het kweekt mentale kracht. Deze houding is voor spirituele zoekers erg belangrijk. Zodra de *Kundalini* ontwaakt is, dient men deze houding te oefenen, want het helpt bij het opstijgen van de *Kundalini*. Bij sommigen treedt deze houding automatisch op tijdens de meditatie wanneer de *keelchakra* geopend is. Als de *Kundalini* er erg lang over doet om vanuit de

keelchakra naar de *Brahmarandhra* te gaan, dan wordt deze houding zeer heilzaam. Indien deze houding bij de spirituele zoeker optreedt tijdens de meditatie, moet hij diepe en lang aanhoudende *kumbhaka* (de adem vasthouden na inademen) doen. Hij moet proberen in deze toestand te blijven, want het zal de *Kundalini* fel maken. Er is een opwaartse druk vanwege het volledig ontbreken van *prana* in de *Muladhara chakra*. Het voelt alsof zij de *Muladhara* zal breken en naar de *Brahmarandhra* toe zal komen. Het versterkt de opwaartse beweging van de *Kundalini*. Dit zou de spirituele zoeker moeten oefenen, zolang zijn *Brahmarandhra* niet geopend is.

11. Shavasana (Lijkhouding): Deze houding is heilzaam voor alle mensen. Deze houding is zeer belangrijk voor hen, die vermoeid raken door een beetje fysiek of mentaal werk. Deze houding vermindert de vermoeidheid snel. Ga liggen op een deken, welke op de vloer is uitgespreid. Houd de handen recht door ze tegen het lichaam aan te houden. Houd de handpalmen naar beneden. De hielen van de voeten moeten tegen elkaar aan liggen. Ontspan het lichaam nu volledig. Concentreer je aandacht op de grote teen van de rechtervoet. Houd je aandacht enige tijd vast gericht op de grote teen en neem dan een wilsbesluit oftewel spreek een *sankalpa* uit, dat de *prana-vayu* van je grote teen en andere tenen naar het hoofd stroomt. De grote teen en andere tenen zijn nu vrij van *prana-vayu*. Beeld je dan in dat de *prana-vayu* zich van het enkel gewricht naar het hoofd spoedt en dat ook deze nu vrij is van *prana-vayu*. Richt je aandacht op dezelfde manier op het scheenbeen, de knie en de dij. De aandacht moet gericht zijn op hetzelfde deel, waar je aan denkt. Concentreer je op de grote teen van de linkervoet. Denk dan achtereenvolgens aan de delen van de voet, zoals eerder, tot je bij de dij van dit been komt. Concentreer je nu op de rug. Je moet je inbeelden dat de *prana-vayu* naar het hoofd komt. Die plaats is verstoken van *prana-vayu*. Richt je aandacht op dezelfde manier op de vingers van de linkerhand tot aan de schouder. Beeld je vervolgens in dat de *prana-vayu* van de schouder en de keel in de richting van de *Brahmarandhra* gaat. Concentreer je op dezelfde manier op de mond, neus, ogen

en hoofd enz. Beeld je nu in dat de *prana-vayu* alleen in de *Brahmarandhra* aanwezig is. De ogen dienen gesloten te zijn. De nek zal nu wel volledig ontspannen zijn, wanneer je zo de stappen hebt doorlopen tot aan de *Brahmarandhra*. Het hoofd zal intussen wel naar één kant gedraaid zijn. Blijf nu liggen, terwijl je rustig bent. Blijf zo gedurende tenminste 5 tot 10 minuten liggen. Daarna moet je deze handeling in de omgekeerde volgorde verrichten. Beeld je in dat de *prana-vayu* van de *Brahmarandhra* naar het voorhoofd, de ogen, de mond en de neus enz. begint te stromen. En vervolgens naar de keel en de schouder. Daarna naar de borst, de buik en het middel. Ga zo verder vanaf de schouder tot aan de vingers van de rechterhand en ook tot in de linkerhand. Concentreer je dan respectievelijk op alle delen van de benen. Na het denken aan het stromen van de *prana-vayu* door het hele lichaam zul je voelen dat er frisheid is binnengestroomd in alle organen van het lichaam en dat het lichaam van energie is voorzien. Blijf nog even liggen en sta dan pas op. In het begin zul je waarschijnlijk nog niks voelen. Wanneer jouw beoefening langzaam en geleidelijk toeneemt, zul je de *prana* voelen terugkomen zodra je eraan denkt. Als de beoefening sterk toeneemt, zul je de hele *prana-vayu* in de *Brahmarandhra* voelen. Daarna moet je je op dezelfde manier inbeelden dat de *prana-vayu* in omgekeerde volgorde vanuit ieder orgaan in het lichaam stroomt. Zo kan de *prana-vayu* overal naartoe stromen. Dit alles hangt af van de wilskracht van die persoon. Wees niet overhaast in dit proces. Het proces van het omkeren van de *prana-vayu* moet je heel voorzichtig doen. Je organen kunnen verstoord raken als je je overhaast. Indien jouw wilskracht sterker wordt, komt de *prana-vayu* op dat moment volgens jouw wil naar de *Brahmarandhra* en stroomt daarna weer terug. Het hele lichaam is dan een soort leegte (*shunya*, niets), waardoorheen de *prana-vayu* stroomt. Als er een probleem is bij het terugstromen van de *prana-vayu*, dan kan er een risico zijn op het krijgen van een ernstige ziekte zoals een verlamming. Indien deze houding geperfectioneerd moet worden, oefen haar dan onder toezicht van een ervaren gids. In het begin heeft men nog geen speciale behoefte aan een gids. Iedereen kan

er voordeel uit halen door een beetje te oefenen. Deze houding heeft vele voordelen.

Siddha-purusha's (geperfectioneerde *yogi's*) kunnen na perfectie van deze houding verschillende taken uitvoeren. Dit is iets van een hoger *yoga* niveau. De fysieke en mentale uitputting van alle spirituele zoekers wordt verlicht door deze houding te oefenen. Ouderdom zet pas laat in, wanneer de beoefening van deze houding toeneemt. Deze houding is zeer belangrijk voor spirituele zoekers, die 8-10 uur per dag zitten te mediteren, omdat er pijn in de benen kan ontstaan door het lange zitten en er obstructie van de bloedvaten van de kuit kan optreden. Dit probleem wordt opgelost door het oefenen van deze houding. Wanneer men de **lijkhouding** onder de knie heeft, wordt de weg geopend om vele soorten activiteiten uit te voeren.

Ik heb al geschreven, dat er vele soorten *yoga* houdingen zijn. Ik heb alleen die *yoga* houdingen genoemd, die het meest nuttig zijn voor de spirituele zoekers in de *Sahaja Dhyana Yoga* (een eenvoudig pad van meditatie) en die helpen bij de beoefening van meditatie. Alleen houdingen oefenen om de *Kundalini* wakker te maken is niet voldoende. Het proces om de *Kundalini* te helpen omhoogstijgen is onmogelijk zonder het beoefenen van meditatie. *Yoga* houdingen kunnen daar alleen maar behulpzaam bij zijn. Degenen, van wie het bot na een breuk net genezen is, zouden geen *yoga* houdingen moeten oefenen die met dat lichaamsdeel te maken hebben, omdat er dan een druk op dat bot komt te staan. Het is beter om het advies van een arts te volgen, alvorens ze te oefenen. Ouderen zouden geen moeilijke houdingen moeten oefenen, maar alleen de eenvoudige oefeningen doen. Ook jonge mensen zouden in het begin geen moeilijke houdingen moeten oefenen. In het begin zouden ze de gemakkelijke oefeningen moeten doen. Als men gewend is geraakt om regelmatig de houdingen te oefenen, dient men met de moeilijke houdingen te beginnen. De *yoga* oefeningen zou men niet moeten onderbreken, maar continu blijven doen.

27. Pranayama

Pranayama is het vierde onderdeel onder de acht onderdelen van *yoga*. Sommige *kriya's* (ongewenste handelingen) in *yoga* zijn fysiek en sommige zijn mentaal. Echter, *pranayama* werkt zowel op het fysieke als het mentale. *Pranayama* heeft een unieke betekenis in *yoga*. Verschillende soorten onzuiverheden en gebreken hopen zich op in het lichaam. Om deze onzuiverheden te reinigen is geen andere oplossing of behandeling nodig, want *pranayama* alleen kan alles genezen. Met behulp van *pranayama* kunnen we de fysieke vermogens intact houden en ons lichaam stralend maken. Mentale stoornissen kunnen ook worden genezen.

Het woord “*pranayama*” is samengesteld uit de combinatie van twee woorden: *prana* + *ayam*. De grove en letterlijke betekenis van *prana* is **het inademen en uitademen van prana-vayu** (de levenskracht), die uit de atmosfeer wordt gehaald. ‘*Ayam*’ betekent **verspreiden** of **beheersen**. Het vasthouden of verspreiden van *prana* door het te beheersen. Ik zou hier één ding aan willen toevoegen: *prana* betekent niet alleen het proces van inademen en uitademen van zuurstof, maar in feite verwijst de *prana-vayu* naar de *prana-tattva* (het element lucht), die is voortgekomen uit de *akasha-tattva* (het element ether). Het is een van de vijf basiselementen.

Om *pranayama* volledig te begrijpen, moet je het proces van inademen en uitademen begrijpen. Niet alleen de mens, maar ook alle levende wezens moeten ademen. Wanneer de adem van een levend wezen stopt, eindigt het leven. Daarom is het menselijk leven ook afhankelijk van het inademen en het uitademen. Door *pranayama* te doen wordt dit proces van ademen in evenwicht gebracht door het vast te houden of te laten gaan naargelang we het zelf willen. Het functioneren van ons lichaam kan worden beheerst door deze inademing en uitademing. Als we oefenen om de *prana* in evenwicht te brengen en te reguleren met behulp van *pranayama*, kunnen we de organen van ons lichaam gebruiken zoals wij dat zelf willen door ze in evenwicht te brengen en te reguleren. Ieder van ons weet dat een machine of een voorwerp gedurende lange tijd in

een goede en stabiele conditie zal blijven, als we het goed onderhouden en het op de juiste manier gebruiken. Wanneer we eveneens de organen van ons lichaam op de juiste manier gebruiken, zal ons grofstoffelijk lichaam ook langer dan voorheen gezond blijven. Voorheen betekent de vroegere toestand, voordat men met *pranayama* begon. Het onthult duidelijk dat de leeftijd toeneemt door onze ademhaling te beheersen en naar onze eigen hand te zetten. Men blijft langer jong.

Er zijn verschillende soorten gassen in de atmosfeer van onze aarde. Maar het gas, dat de mens opneemt uit de atmosfeer, heet zuurstof. Deze zuurstof is leven gevend voor ons. Het fijnstoffelijke deel van deze zuurstof wordt *prana-vayu* (de levenskracht) genoemd. Wanneer deze zuurstof via de ademhaling vanuit de atmosfeer ons lichaam binnenkomt, worden de longen hiermee gevuld. De longen zuiveren de zuurstof uit de atmosfeer van de kleine verontreinigde deeltjes en sturen de zuivere zuurstof in het bloed naar het hart. Het hart pompt het bloed via de slagaders naar alle organen van het lichaam. Daarna komt het onzuivere bloed via de aderen terug naar het hart. Deze pompt het door naar de longen. Dit onzuivere bloed wordt in de longen weer gezuiverd. Vervolgens wordt het gezuiverde bloed weer via de slagaders naar alle organen van het lichaam gebracht. Als we uitademen, gaan de vuile kleine deeltjes, die zich in het lichaam bevinden, met de lucht mee naar buiten. De uitgeademde lucht wordt kooldioxide genoemd. Op dezelfde manier ademen wij alles in en alles uit. Dit proces voltrekt zich in het lichaam van ieder levend wezen.

Mensen, die geen *pranayama* beoefenen, ademen licht in en hun ademhaling gaat snel. Als ze ouder worden, lijden ze aan allerlei soorten kwalen en komt de ouderdom eerder opzetten. De longen kunnen niet goed functioneren als we oppervlakkig inademen. Sommige delen ervan blijven bijna inactief en het bloed kan niet goed worden gezuiverd. Door een verminderde druk in de dunne slagaders ontstaan in de buitenste huidlaag rimpels vanwege een verminderde bloedtoevoer en zuurstof. Indien de longen niet goed werken, begint de mens aan verschillende ziekten te lijden. Soms lijdt hij aan enkele vreselijke ziekten. Om al deze ziekten te vermijden, dienen we zuiver zuurstof in te

ademen. Er zal dan een zuivere bloedcirculatie in het lichaam stromen. Om de longen actiever te maken is de overdracht van zuurstof in elke longblaasje noodzakelijk. Daartoe zouden alle mensen *pranayama* moeten beoefenen. Door *pranayama* te beoefenen wordt het voor de mens een gewoonte om diep en langzaam te ademen. Zuurstof begint daarmee elk longblaasje binnen te dringen. Bij de mens werkt gewoonlijk slechts de helft van de longen, terwijl het bovenste 1/4de deel altijd leeg en het onderste 1/4de deel met lucht gevuld blijft. Uiterst kleine deeltjes, die tijdens het inademen uit de atmosfeer in de longen binnenkomen, veroorzaken een blokkade in het onderste deel van de longblaasjes. De longblaasjes raken afgesloten door de kleine deeltjes. Dit halve deel geeft aanleiding tot ziekten. Het mild inademen en uitademen oefent geen druk uit op het onderste deel van de longen. Daarom blijft de lucht daar zitten. De deeltjes in de onzuivere lucht zetten zich langzaam af en de longblaasjes raken bijna verstopt.

Wanneer men *pranayama* beoefent, ademt hij diep in, waardoor de longen volledig gevuld worden. Daarna ademt hij de lucht volledig krachtig uit, waardoor de totale lucht in de longen naar buiten komt. Het onderste 1/4de deel van de longen, dat vele jaren inactief was geweest, begint ook te functioneren. Bovendien begint de laag opgehoopt vuil in de longblaasjes langzaam en geleidelijk schoon te worden door de druk van de lucht. De longblaasjes beginnen zich met deze oefening te openen. Dan beginnen de longen goed te functioneren. De long heeft in het menselijk lichaam een enigszins langwerpige vorm. Er is een groep van kleine cellen in de longen (de longblaasjes), die lijken op een spons. Deze blaasjes gaan steeds open en dicht. Als deze blaasjes open zijn, wordt het onzuivere bloed, dat door het hart erheen gepompt wordt, aan de ene kant door zuurstof gezuiverd en aan de andere kant wordt zuurstof in het bloed opgenomen. De onzuivere deeltjes uit het bloed worden vermengd met de lucht uitgeademd. Dit uitgeademde gas is koolstofdioxide. Niet alleen zuivert de zuurstof het bloed, maar ook de zeer kleine cellen in het lichaam, die voortdurend worden afgebroken, en de nieuwe cellen, die voortdurend worden gevormd. De brokstukken van die afgebroken kleine cellen worden vermengd met koolstofdioxide uitgeademd.

Alle organen van het lichaam worden gebruikt met de beoefening van *pranayama*. Het is belangrijk om alle organen te gebruiken. Het orgaan, dat we niet gebruiken, blijft inactief en sluimert. De uiterst subtiële cellen van het lichaam beginnen te functioneren met de beoefening van *pranayama*. De beoefening van *pranayama* helpt bij het wakker maken van de uiterst krachtige centra van het lichaam, die in een slapende staat verkeren. Wanneer de spirituele zoeker *kumbhaka* (de adem vasthouden) beoefent, oefent zijn *prana-vayu* druk uit op de slapende cellen van zijn lichaam, waardoor deze cellen actief beginnen te worden. Wanneer deze druk van de *prana* toeneemt in de *Muladhara chakra*, dan begint de *Kundalini*, die in een zeer subtiële vorm in een slapende toestand verkeert, schokken te krijgen, waardoor de *Kundalini* op een bepaald moment ontwaakt. De subtiële kanalen worden zuiver door de *prana-vayu*. Het helpt bij de activering van de *chakra's* die zich in het lichaam bevinden. Er zijn ontelbare subtiële cellen in de menselijke hersenen. Bij de gewone mens kan maximaal 10 procent van deze subtiële cellen geactiveerd worden. De overige cellen blijven slapen in een geïnactiveerde toestand. De mens kan ze niet gebruiken, omdat hij niet in staat is ze te activeren. Een *yogi* activeert ze echter door middel van *yoga* en *pranayama* en verkrijgt het voordeel dat hij de meester wordt van wonderbaarlijke onbepaalde krachten, die in de hersenen aanwezig zijn.

Ieder van ons weet dat de hersenen in twee delen zijn verdeeld. Het ene deel wordt de kleine hersenen genoemd en het andere deel wordt de grote hersenen genoemd. De mens gebruikt meestal de kleine hersenen. Dit deel van de hersenen blijft actiever. De grote hersenen blijven bijna inactief. Het binnenste is hol. Als men na het openen van de *keelchakra* doorgaat met de spirituele beoefening, dan wordt de subtiële kleine hersenen het eerst geopend. Zodra de *Kundalini* de kleine hersenen bereikt, activeert het zeer snel de cellen van de kleine hersenen. De cellen worden ook geopend met *pranayama*, voordat de *Kundalini* hier aankomt. Wanneer de cellen geopend worden, is er een gevoel van pijn in de cellen. Soms heeft de spirituele zoeker heel veel pijn, wat hij niet kan verdragen. Zelfs als hij pijnstillers gebruikt, helpen ze niet. Hij dient deze pijn te verdragen. Telkens wanneer nieuwe cellen ontwaken, zal er zeker pijn zijn. Evenzo, als

de grote hersenen op het punt staan open te gaan, is er ook daar pijn. Uit deze pijn mag niet geconcludeerd worden, dat er iets mis is met ons. De cellen worden namelijk actief door de druk van de *prana-vayu*. De pijn wordt gevoeld op het moment dat de cellen geactiveerd worden.

Wat *pranayama* betreft, onthoud het volgende: beoefen het niet 's nachts, omdat de hoeveelheid kooldioxide 's nachts groter is in de atmosfeer. De juiste tijd om *pranayama* te doen is 's ochtends. Overigens kan het ook op elk ander moment van de dag gedaan worden. De ochtendsfeer voor de zonsopgang is goed. *Pranayama* moet worden beoefend in een open omgeving, waar je zuivere lucht kunt krijgen. De spirituele zoeker zou *pranayama* drie keer per dag moeten beoefenen om snel vooruitgang in meditatie te boeken. Omdat we dagelijks voedsel eten, bevat deze ook onzuiverheden. Deze onzuiverheden beïnvloeden ons op subtiele wijze. Het is noodzakelijk om rechtop te zitten, wanneer je *pranayama* doet. De *prana-vayu* vult de longen volledig als we inademen (*puraka*), terwijl we rechtop zitten, en de bloedcirculatie vindt in alle organen op de juiste manier plaats. De inademing moet altijd diep zijn.

Er zijn **drie soorten activiteiten**, die gedaan worden tijdens het doen van *pranayama*:

- 1) **inademen**
- 2) **de adem vasthouden**
- 3) **uitademen**

Deze worden respectievelijk genoemd:

- 1) *puraka*
- 2) *kumbhaka*
- 3) *rechaka*

1. **Puraka:** Het proces van het naar binnen halen van *prana-vayu*, terwijl men lang en diep inademt. Adem in één keer zo diep mogelijk in als je kunt. Dit proces van diep inademen wordt *puraka* genoemd.

2. ***Kumbhaka***: Het proces van het vasthouden van de adem heet *kumbhaka*. We moeten de adem vasthouden zolang er geen onnodige druk is op enig deel van het lichaam, we moeten geen kracht gebruiken. Een beetje volharding is nodig bij het doen van *kumbhaka*, maar in een geschikte mate. De periode van *kumbhaka* moet worden verlengd naarmate de beoefening vordert. Hoe langer de *kumbhaka* is, des te heilzamer het is voor de spirituele zoeker.
3. ***Rechaka***: Het uitademen van de *prana-vayu*, die door de *kumbhaka* tot stilstand is gekomen, wordt *rechaka* genoemd. Als je *rechaka* doet, moet de *prana-vayu* langzaam en geleidelijk worden uitgeademd. Wees niet overhaast op dat moment, maar heb geduld.

Doe *pranayama* de eerste keer in de ochtend na het beëindigen van de meditatie, doe op dat moment je *yoga* houdingen (*asana's*) en *pranayama*. Ochtend *pranayama* is goed. Als je *pranayama* drie keer per dag beoefent, doe dan de tweede *pranayama* voor de lunch wanneer je maag leeg is. Doe de derde *pranayama* voor zonsondergang wanneer het je uitkomt. De *nadi's* worden snel zuiver als je *pranayama* drie keer per dag doet. Zuivering van de subtiele kanalen is erg belangrijk voor jouw spirituele beoefening.

1. ***Surya-nadi Chandra-nadi pranayama***: Spreid een laken of een deken uit op de grond als je *pranayama* gaat doen. Zit nu rechtop in een houding naar keuze, waarin je je gespecialiseerd hebt. Adem nu alle *prana-vayu* krachtig uit. Blokkeer dan het rechterneusgat met de rechterduim door erop te drukken. Blokkeer het linkerneusgat door er met de middel- en ringvinger op te drukken. Houd de andere twee vingers recht. Haal nu diep en krachtig adem door het linkerneusgat, nadat je de druk van de vingers hebt weggehaald. Adem zo diep in dat je longen volledig gevuld zijn met lucht. Sluit dan het linkerneusgat met de druk van middel- en ringvinger en houd je adem in. Onthoud dat de lucht slechts door één neusgat ingeademd moet worden, het andere neusgat moet gesloten blijven. Houd je adem nu zo lang vast als je kunt. Gebruik niet te veel kracht. Als je door het vasthouden van de adem je ongemakkelijk begint te voelen, moet je langzaam door het

rechterneusgat uitademen door de duim weg te halen. Op het moment dat je uitademt, moet je niet te snel uitademen. Wacht een paar seconden, nadat je volledig hebt uitgeademd. Adem nu krachtig in via hetzelfde rechterneusgat, sluit vervolgens dat neusgat door met de duim erop te drukken en houd de adem vast. Wacht enige tijd en adem uit door het linkerneusgat. Houd zoals voorheen even de adem vast en adem daarna in via het linkerneusgat. Houd de adem vast zolang je kunt en adem dan weer uit door het rechterneusgat. De bedoeling hiervan is dat als je door het ene neusgat inademt, je via het andere neusgat dient uit te ademen. Adem in via hetzelfde neusgat, waarmee je hebt uitgeademd. Herhaal de *pranayama* op dezelfde manier in totaal twaalf keer, d.w.z. zes keer met het ene neusgat en zes keer met het andere. Dit is **één volledige cyclus van *pranayama***. Het wordt *Surya-nadi Chandra-nadi pranayama* genoemd.

De *Chandra-nadi* bevindt zich aan de linkerkant van het ruggenmerg en de *Surya-nadi* bevindt zich aan de rechterkant. Deze worden ook wel de ***Ida*** en de ***Pingala nadi's*** (subtiële kanalen) genoemd. Als we via het linkerneusgat inademen, wordt de *Chandra-nadi* beïnvloed. Als we via het rechterneusgat inademen, wordt de *Surya-nadi* beïnvloed. Indien het goed gaat met de beoefening van deze *pranayama*, dan moeten we tijdens het inademen ons inbeelden dat de *prana-vayu* zich ophoopt in de *Muladhara chakra* (stuitchakra). Na enige tijd begin je te voelen dat de ingeademde *prana-vayu* naar de *Muladhara chakra* wordt geleid. Als de *prana-vayu* zijn druk op de *Muladhara chakra* opvoert tijdens het vasthouden van de adem, begint het op de *Kundalini* te duwen. Dit helpt bij het ontwaken van de *Kundalini*. Deze *pranayama* zuivert zeer snel de subtiële kanalen. Het spijsverteringsstelsel begint sneller te werken en het gezicht wordt stralend.

2. ***Surya-nadi pranayama***: Zit rechtop in een *yoga* houding. Sluit het rechterneusgat met de duim van de rechterhand, d.w.z. sluit de *Surya-nadi*. Sluit het linkerneusgat met de middel- en ringvinger, d.w.z. sluit de *Chandra-nadi*. Adem van tevoren de

prana-vayu van je lichaam volledig uit. Houd nu de *Chandra-nadi* gesloten en adem in via de *Surya nadi*. Sluit na het inademen het rechterneusgat door met de duim erop te drukken en houd daarna de adem in. Wanneer je uitademt, doe het dan alleen via de *Surya-nadi*. Adem alle *prana-vayu* met kracht uit. Wacht een paar seconden, adem in via de *Surya-nadi* en houd dan de adem vast. In deze *pranayama* wordt ingeademd via de *Surya-nadi* en uitgeademd met dezelfde *nadi*. Blijf deze *pranayama* doen, totdat je hitte in het lichaam voelt of warmte voelt. Omdat de *Surya-nadi* warmte veroorzaakt, doet *pranayama* via deze *nadi* de warmte in de maag toenemen. Het helpt bij het kwijtraken van de kou.

3. ***Bhastrika pranayama***: Zit rechtop in de gemakkelijke zithouding (*Sahajasana*) of in de lotushouding (*Padmasana*). Adem krachtig in via beide neusgaten en adem dan krachtig uit zonder de adem in te houden. Adem dan opnieuw krachtig in via beide neusgaten, d.w.z. doe *puraka*. Adem vervolgens (*rechaka*) met kracht uit zonder de adem in te houden. De adem inhouden (*kumbhaka*) wordt in deze *pranayama* niet gedaan, maar alleen inademing en uitademing worden gedaan. *Prana-vayu* klinkt luid op het moment dat je uitademt. Het lijkt alsof er een slang aan het sissen is. De navel wordt sterk naar achteren geduwd tijdens het uitademen, zodat er geen lucht in de maag achterblijft. Doe deze *pranayama* naar je vermogen en stop zodra je moe begint te worden. Doe het vijftien tot twintig keer in het begin. Als je je erg zwak voelt, beoefen deze *pranayama* dan niet. In deze *pranayama* beginnen de slagaders en de aders, die het bloed naar het hart en de longen vervoeren, snel te werken. Ook neemt de warmte in het lichaam toe en voelt men vermoeidheid. De subtiele kanalen worden in deze *pranayama* zeer snel gezuiverd. Indien het keelslot (*jalandhara-bandha*) tijdens deze *pranayama* toegepast wordt, raakt de *prana-vayu* direct de *Muladhara chakra* en helpt het om de *Kundalini* wakker te maken. Er komt een fase, waarin de ***bhastrika*** (een soort snelle ademhaling) bij de spirituele zoeker automatisch begint te lopen. Op het moment dat de *bhastrika* automatisch begint te lopen, moet men begrijpen dat zijn *Kundalini* wakker is geworden. ‘Wakker geworden’ betekent niet dat zij aan het

opstijgen (*urdhva*) is, maar dat zij slechts de ogen aan het openen is. Want zelfs wanneer de *Kundalini* haar ogen opent, blijft zij in haar vorige staat. ***Urdhva*** betekent naar boven stijgen. Als het met de spirituele beoefening goed gaat en de subtiële kanalen zuiver beginnen te worden, dan zuivert het lopen van de *bhastrika* ademhaling automatisch ook de subtiële kanalen. In deze situatie moet de spirituele zoeker de *bhastrika pranayama* steeds meer beoefenen, meerdere keren per dag. Wanneer de *bhastrika* gaande is tijdens de meditatie, lijkt het alsof er een slang aan het sissen is.

4. ***Bhramari pranayama***: Ga allereerst rechtop zitten in gemakkelijke zithouding (*Sahajasana*). Adem krachtig in door beide neusgaten. Buig het hoofd naar achteren. Raak de rug aan met het achterste gedeelte van het hoofd. Het zal uw nek naar achteren buigen. Produceer vanuit de keel het geluid 'O..mmm...(Aum)'. Als de *kumbhaka* (de adem vasthouden) voorbij is, houd dan de adem vast na inademing. Breng dan hetzelfde geluid voort als eerder en doe *pranayama* op dezelfde manier. Doe deze *pranayama* gedurende vijf minuten. Het geluid 'O..mmm...' klinkt als het zoemen van een **hommel (*bhramar*)**. Daarom wordt het *Bhramari pranayama* genoemd. Deze *pranayama* is zeer essentieel voor die spirituele zoekers, van wie de beoefening op de *keelchakra* is gericht. Ik heb al eerder geschreven dat de spirituele zoekers vele jaren bij deze *chakra* moeten blijven oefenen, omdat er een spirituele knoop in de keel zit, die de *prana* blijft blokkeren. Als hij de *Bhramari pranayama* beoefent, ontstaat er een vibratie in die knoop. Deze trilling helpt dus bij het openen van die subtiële knoop. Zolang deze knoop niet geopend is, moet hij deze *pranayama* voortdurend blijven oefenen. Indien deze knoop zich opent, zal hij de *keelchakra* doorkruisen. Het is niet nodig om deze *pranayama* daarna nog te beoefenen. Deze *pranayama* wordt alleen beoefend vanwege de *keelchakra*. De *Kundalini* helpt ook bij het openen van deze knoop door er met haar mond tegenaan te duwen. Deze plaats staat ook bekend als ***bhramar-gupha*** (de hommelgrot). Wanneer de beoefening van de spirituele zoeker rigoureuus is, gaat zijn nek tijdens de meditatie automatisch naar achteren en

komt het geluid ‘Ommm..., Ommm...’ uit zijn keel.

5. ***Sitkari pranayama***: Ga in een van je geperfectioneerde houdingen zitten en steek je tong naar buiten. Breng nu de beide zijkanten van de tong samen door ze naar boven te vouwen. Nu zal je tong als een zachte buis worden. Steek je tong uit zoals de snavel van een kraai. Adem diep in met het zachte deel van de tong en adem dan uit door beide neusgaten zonder de adem vast te houden. Adem in met de ondersteuning van de tong. Op het moment van inademing moet het klinken als ‘See..., See...’. Daarom wordt het *sitkari pranayama* genoemd (***sitkar*** = **gesis, gefluit**). Adem dan lucht uit door de neusgaten zonder de adem in te houden. Deze *pranayama* wordt beoefend, als er veel hitte in het lichaam is of in het zomerseizoen.
6. ***Shitali pranayama***: Er is geen speciaal verschil tussen de *Sitkari* en *Shitali pranayama*’s (***shital*** = **koel, koud**). Ga in een *yoga* houding van je keuze zitten en steek je tong uit om een ronde vorm te maken, net als bij de *sitkari pranayama*. Adem nu diep en lang in met behulp van je tong en houd de adem vast. Als je je mentaal ongemakkelijk begint te voelen, adem dan uit via beide neusgaten. De koude lucht, die door de tong naar binnen is gezogen door in te ademen, maakt het hele lichaam koel, waardoor de hitte van het lichaam afneemt. Deze *pranayama* moet je alleen in het zomerseizoen doen. Wanneer de hitte in het lichaam door meditatie flink toeneemt, is ook deze *pranayama* zeer heilzaam. Als de *Kundalini* van de spirituele zoeker fel is, begint zij enige tijd na het ontwaken het element aarde en het element water van het lichaam op te eten. Hierdoor begint de hoeveelheid water in de darmen af te nemen en de spirituele zoeker veel pijn te lijden. Op dat moment dient men de *Sitkari* en de *Shitali pranayama*’s te doen. Ze geven het lichaam verkoeling en verlichting.
7. ***Tribandha Rechaka***: Ga allereerst in de bliksemschichthouding (*Vajrasana*) zitten. Adem vanuit de buik alle lucht uit. Pas nu **alle drie lichaamsloten** (*bandha*’s) toe, d.w.z. **het bekkenbodemslot** (*mula bandha*), **het middenrifslot**

(*uddiyana bandha*) en **het keelslot** (*jalandhara bandha*). Sluit dan je ogen. Na een paar dagen oefenen wordt je buik naar binnen getrokken. De zuigkracht zal ook gevoeld worden in de *Muladhara chakra*. **Externe kumbhaka** (*bahya kumbhaka*, adem vasthouden na diepe uitademing) wordt ook toegepast in deze *pranayama*. Wanneer je moet inademen, doe dit dan door de nek recht te houden, adem dan onmiddellijk uit en pas de lichaamsloten toe. Deze *pranayama* helpt in het ontwaken van de *Kundalini*. De spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* ontwaakt is, zouden deze *pranayama* zeker moeten beoefenen. Het helpt bij het opstijgen van de *Kundalini*.

8. ***Sarvadvara bandha* (alle uitgangen op slot)**: Ga allereerst in een houding zitten die je geperfectioneerd hebt. Adem diep en lang in. Sluit vervolgens je oren met de duimen van beide handen. Sluit je ogen met beide wijsvingers. Sluit je neusgaten met de middelvingers en de mond met de andere vier vingers. Na het toepassen van de anale sluiting (*mula bandha*) concentreer je je aandacht op de *bhrikuti*, midden tussen de wenkbrauwen. Wanneer je geest onrustig begint te worden, adem dan uit door de neusgaten. Sluit dan opnieuw de beide neusgaten na inademen. De duur van de *kumbhaka* (de adem vasthouden) moet geleidelijk verhoogd worden. Deze *pranayama* zal nuttig zijn voor die spirituele zoekers, van wie de *keelchakra* geopend is. Deze *pranayama* is behulpzaam bij het openen van de *Agya chakra* of de *voorhoofdchakra*. De geest raakt met deze *pranayama* meer gefocust.

De nodige voorzorgsmaatregelen moeten genomen worden bij het doen van *pranayama*. Alvorens een *pranayama* te gaan doen dien je het heel goed te begrijpen of vraag het aan een ervaren persoon. De *Sitkari*, *Shitali* en *Chandra-nadi pranayama*'s moeten niet in het winterseizoen gedaan worden, omdat deze *pranayama*'s koelte opwekken. Als de *Kundalini* fel is door strenge oefening en er te veel hitte in het lichaam gevoeld wordt, kan men proberen deze *pranayama*'s op een adequate manier te doen. De mensen, die lijden aan *vata dosha* (ademhalings-,

zenuw- en bewegingsaandoeningen), moeten deze *pranayama's* niet doen. In plaats daarvan zouden ze *Surya-nadi*, *Surya-nadi Chandra-nadi* en *bhastrika pranayama* moeten doen, ze zullen het probleem van *vata* (ademhaling en beweging) geleidelijk verminderen. Hoe meer de *kumbhaka* tijdens *pranayama* beoefend wordt, des te meer de geest gewend raakt stabiel te zijn. De spirituele zoeker dient zo veel mogelijk *pranayama* te beoefenen. Het maakt de subtiële kanalen zuiver en ziekte wordt genezen. Het helpt ook bij het ontwaken van de *Kundalini*. *Pranayama* heeft een nauwe relatie met de *Kundalini*. In sommige boeken vindt men artikelen geschreven over *pranayama* dat men verschillende stappen van *pranayama* in een vaste verhouding moet doen. Maar ik heb mij niet bekommerd om dergelijke verhoudingen.

Een spirituele zoeker moet proberen **de adem vast te houden (*kumbhaka*)** zo lang als hij kan. Er kunnen ook *mantra's* gezongen worden op het moment dat men *pranayama* subtiel doet. Sommige mensen tellen zelfs tijdens het adem vasthouden om de duur van het adem vasthouden te verlengen. Indien je het wenst, kun je op dat moment gewoon rustig zitten en niets doen. Wanneer je *pranayama* beoefent, moet je in die periode *sattvisch* voedsel gebruiken. Want voedsel heeft een nauwe relatie met de *prana*. De *prana* wordt gecreëerd uit het subtiële deel van voedsel. Als voedsel *tamasisch* en onrein is, zal de *prana* net zo onrein zijn. De *prana* geeft kracht aan de geest. Daarom wordt de geest ook onzuiver en wispelturig. De *prana* wordt gezuiverd door de beoefening van *pranayama*. De spirituele zoeker moet dus speciale aandacht besteden aan voedsel. Trouwens, de *prana* zelf is een omhulsel (*kosha*). De spirituele zoeker dient het vitaliteitslichaam te zuiveren om vooruitgang te boeken in zijn spirituele beoefening. Het vitaliteitslichaam (*pranamaya-kosha*) wordt pas gezuiverd als het voedsellichaam (*annamaya-kosha*) gezuiverd is. Het fysieke lichaam valt onder het voedsellichaam en het astrale lichaam onder het vitaliteitslichaam. Degene, van wie het vitaliteitslichaam zuiver is, krijgt controle over zijn astrale lichaam.

De verplaatsingssnelheid van het astrale lichaam is heel snel en zijn bereik reikt tot de astrale hemelse sferen, voorbij de periferie van de aarde, omdat de hemelse sferen uit de vijf subtiële elementen zijn samengesteld. Op dezelfde manier is het astrale lichaam samengesteld uit de vijf subtiële elementen. Er is een verband tussen de hemelse sferen (*loka's*) en het lichaam als gevolg van hun samenstelling uit dezelfde vijf subtiële elementen. Deze coördinatie is zeer subtiel. Als het astrale lichaam met het oefenen gezuiverd wordt, begint daardoor het bereik en het doordringen van het astrale lichaam te reiken tot de astrale werelden. De spirituele zoeker kan ook kennis verwerven van andere werelden door middel van zijn astrale lichaam en zijn innerlijk kracht neemt ook toe. Wanneer zijn spirituele beoefening in een gevorderd stadium is, kan hij met behulp van zijn *prana*, *shaktipata* (energie overdracht) toepassen op anderen. Indien er *shaktipata* op een persoon toegepast wordt, komt dezelfde *prana-vayu* in diens lichaam en begint in een subtiële vorm te functioneren. De *shaktipata*, die de *guru* aan zijn leerlingen geeft, is dezelfde *prana-vayu* in een subtiële vorm.

9. ***Bahya-kumbhaka* (adem vasthouden na diepe uitademing):** Wanneer je uitademt, moet je de *prana-vayu* volledig uitademen. Adem dan gedurende enige tijd niet in. De duur na de uitademing en voor de inademing zonder *prana-vayu* in je te hebben, wordt *bahya-kumbhaka* (**uitwendige *kumbhaka***) genoemd. Deze duur zal in het begin zeer kort zijn, omdat er een gevoel van rusteloosheid in het lichaam is, als er geen lucht binnen in je is. De spirituele zoeker moet geleidelijk de duur ervan verlengen door te oefenen. Degene, wiens *Kundalini* aan het omhoogstijgen is, zou de uitwendige *kumbhaka* zo veel mogelijk moeten beoefenen. De *Kundalini* wordt vurig tijdens de uitwendige *kumbhaka* en het helpt de *Kundalini* omhoog te stijgen.

28. Eénpuntsgerichte concentratie

Trataka of éénpuntsgerichte concentratie heeft een enorme betekenis in *yoga*. *Trataka* betekent **het blijven staren naar een voorwerp zonder met de oogleden te knipperen**. Als men naar een voorwerp blijft staren, begint zijn geest zich op dat voorwerp te concentreren. Op dat moment begint de wispelturigheid in de geest af te nemen. Indien de geest rustelozer begint te worden tijdens de meditatie, moet men proberen hem te stabiliseren door *trataka* te beoefenen. De geest van een beginnende spirituele zoeker is wispelturiger in de beginfase van zijn meditatie, omdat die niet gewend is om stabiel op één plaats te blijven. Daarom is de beoefening van *trataka* voor hem heilzaam. Iedere spirituele zoeker zou *trataka* moeten beoefenen, zodat de geest stabiel kan worden. Wanneer de geest rustig begint te worden, zal zijn wispelturigheid afnemen en zal hij zich naar binnen gaan richten. Aldus begint de geest zich te concentreren tijdens de meditatie en neemt de duur van het zitten in meditatie toe.

Er zijn verschillende soorten methoden om *trataka* te beoefenen. Je kunt oefenen op een punt. Kies een centrale punt op een afbeelding van een godheid. Ook kun je oefenen op jouw voorhoofd tussen de wenkbrauwen (*bhrikuti*) door voor een spiegel te gaan zitten. Verder kun je ook oefenen op een stip op de muur. Sommige spirituele zoekers beoefenen *trataka* ook op de vlam van een olielamp. Laten we nu eens kijken wat er gebeurt met het beoefenen van *trataka*. Mentale golven komen in de vorm van stralen (*tejas*) uit onze ogen tevoorschijn, waardoor de geest hier en daar op materiële zaken blijft jagen. Deze geniet op een subtiele manier van wat het prettig vindt. Dan motiveert hij zijn grofstoffelijke zintuigen om ervan te genieten. De mentale golven, die uit onze ogen komen in de vorm van stralen, verspreiden zich overal. Ze kunnen niemand erg beïnvloeden. Net zoals de verstrooide zonnestralen de potentie hebben om vuur te maken, wanneer ze op één plaats worden verzameld door een lens te gebruiken, kunnen op dezelfde manier de stralen van de geest effectiever functioneren als ze op een bepaald punt worden gericht door ze te verzamelen. In deze toestand wordt de kracht van de geest zeer groot. De persoon, op wie hij zijn blik werpt, kan hij alles laten doen wat hij wil.

Want de geest van de persoon, op wie het blik geworpen wordt, zou zwakker zijn dan die van degene, die *trataka* heeft beoefend. De geest van de *trataka* beoefenaar komt op basis van zijn kracht in de vorm van stralen (*tejas*) het lichaam van de andere persoon binnen. Dan neemt hij de controle over over de geest van de andere persoon. Als men een hoger stadium in *trataka* heeft bereikt, verkrijgt hij het vermogen om anderen te hypnotiseren. Sommige mensen beoefenen *trataka* op de vlam zelf aan het begin van hun beoefening, maar dit moeten ze niet doen. Want door het licht van de lamp begint er een intense hitte in de ogen te ontstaan. In plaats daarvan kun je in het begin van de beoefening beter gebruik maken van een kaartpapier. Maak een kleine blauwe markering in het midden ervan. Tegenwoordig zijn er ook papieren kaarten met het symbool ॐ ('Om, Aum') in de handel verkrijgbaar, die speciaal voor *trataka* worden gebruikt. Jij kunt ook dat kaartpapier gebruiken.

Kies allereerst voor de beoefening van *trataka* een plaats, waar absolute rust heerst en er geen herrie is. *Trataka* moet niet beoefend worden op een plaats, waar er lawaai is van kinderen, motoren en radio enz. Tijdens de beoefening van *trataka* mag men geen enkel soort geluid horen. Anders zal de geest niet geconcentreerd raken. Daarentegen is er geen vaste tijd voor de beoefening van *trataka*. Het kan op elk moment gedaan worden. Indien nodig kunt u om negen of tien uur 's avonds oefenen. Gebruik een mat en ga erop zitten om te oefenen. Neem een absoluut schone zachte doek. Je kunt ook de zakdoek bij je houden. Deze gebruik je om de tranen af te vegen. Houd het bij je tijdens het beoefenen van *trataka*. Plak een witte kaart op de muur en teken een kleine blauwe stip in het midden van het kaartpapier of gewoon het symbool ॐ ('Om, Aum'). De plek, waar de stip of het symbool ॐ ('Om, Aum') getekend is, zou op ooghoogte moeten zijn op dezelfde horizontale lijn als je ogen, zodat je je ogen niet meer of minder hoeft te openen. De blik moet direct gericht zijn op datgene, waarop *trataka* beoefend moet worden. Het licht in de kamer, waar je *trataka* beoefent, mag niet te veel of te weinig zijn, zodat het geen invloed heeft op je ogen. Het is beter om middelmatig licht te hebben. Ga zitten door jouw mat uit te spreiden. Er moet minstens een meter afstand zijn tussen jouw ogen

en de stip, waarop je moet oefenen. Zit recht tijdens het oefenen, zodat het ruggenmerg recht blijft. Nu kijk je naar de stip op de kaart. Houd er rekening mee dat je de oogleden niet mag sluiten. Wanneer je de oogleden niet sluit, zullen jouw ogen na enkele ogenblikken een lichte vermoeidheid voelen. Je zult voelen dat je de ogen moet sluiten, maar houd ze stevig open. Je was niet gewend om jouw ogen lang open te houden en daarom beginnen de ogen te irriteren.

Nadat je je ogen gesloten hebt, moet je ze niet te snel openen, maar houd ze enige tijd gesloten, zodat de ogen wat rust kunnen krijgen. Als je je ogen sluit, moet je ze niet krabben of wrijven, maar gewoon gesloten houden. Even later zal de irritatie minder worden. Begin dan dezelfde *trataka* oefening te herhalen als voorheen. Op het moment dat je *trataka* oefent moet jouw blik op de stipmarkering gericht zijn en niet hier en daar gaan. Denk op dat moment nergens aan. Je moet zelfs geen *mantra* in gedachten reciteren. De geest zal niet geconcentreerd raken als je *mantra* reciteert. Probeer geleidelijk aan gewend te raken om een beetje irritatie in de ogen te verdragen. Tranen zullen uit je ogen blijven stromen. Wanneer jij meer vermoeidheid of irritatie in de ogen voelt, sluit ze dan. Maak dan de schone doek dikker door verschillende lagen te maken of te vouwen. Veeg de tranen weg met de verdikte gevouwen doek. Houd de ogen gesloten, terwijl je de tranen afveegt. Laat de ogen vervolgens een tijdje rusten, nadat je ze gesloten hebt. Wanneer het branderige gevoel stopt, open dan je ogen. Beoefen nu geen *trataka*. Je moet comfortabel gaan liggen. Onthoud één ding: de tranen in en buiten de ogen mogen niet met de handen worden weggeveegd en wrijf ook niet met de handpalmen over de ogen. Gebruik alleen die zachte doek, omdat de buitenste laag van de ogen zacht wordt door de beoefening van *trataka*. In zo'n situatie kan het gevaarlijk zijn om met de hand over de ogen te wrijven vanwege risico op een eventueel letsel. Op dezelfde manier moet *trataka* vele malen per dag worden beoefend. De duur van de *trataka* beoefening zal hierdoor toenemen.

Als je *trataka* beoefening 10-15 minuten doet, probeer dan naar dezelfde stipmarkering te kijken, terwijl je je ogen sluit. Na verscheidene pogingen zal dezelfde stipmarkering voor

jou zichtbaar zijn, maar ze zal niet stabiel blijven. Ze zal eerder zichtbaar zijn, terwijl ze hier en daar of op en neer lichtjes beweegt. Daarna zal ze verdwijnen. Na een paar weken zal de duur van je beoefening van *trataka* een half uur duren, op dat moment begint jouw geest een beetje stabiel te worden. Je ogen zullen niet meer zo branderig aanvoelen. Wanneer jouw geest stabiel wordt, zul je voelen dat er gele stralen uit je ogen komen en dat de stralen zich begeven naar het punt, waarop je aan het oefenen bent. Op dat moment zal er een lichtgele vlek rond dat punt verschijnen. Soms zal het zichtbaar zijn en soms zal het verdwijnen. De spirituele zoeker moet de duur van zijn beoefening van *trataka* opvoeren tot een uur. Ten eerste zal de gele vlek lijken te bewegen of onstabiel te zijn. Tegelijkertijd kan het ook lijken dat de lichtgele ronde ringen, die uit je ogen komen, op dat punt een ronde glanzende gele vlek aan het maken zijn. Dit gele licht, dat uit je ogen komt, stelt het element aarde (*prithvi-tattva*) voor en is het element aarde van je lichaam. In deze staat begint de geest van de spirituele zoeker zich te concentreren. Als hij zijn beoefening van *trataka* nog meer opvoert, krijgt hij snel succes. Nu kan je de kaart zelfs op een afstand van twee meter bevestigen. Indien de gele vlek lijkt te stabiliseren, kijk dan, terwijl je je ogen sluit. Dezelfde gele vlek zal verschijnen zelfs met gesloten ogen. Na enige tijd zal deze stabiliseren en verdwijnen.

Er gaan verscheidene maanden voorbij tijdens het beoefenen van *trataka* of het aantal maanden kan oplopen tot jaren. Het hangt van de beoefening van de spirituele zoeker af hoe vaak hij *trataka* op een dag beoefent. Trouwens, *trataka* moet zeker twee tot drie keer per dag beoefend worden. Als hij volmaakt wil worden in *trataka*, zou hij *trataka* meerdere keren per dag moeten beoefenen zoals het hem uitkomt. Wanneer zijn beoefening toeneemt, begint in plaats van een gele vlek een roodbruine vlek zichtbaar te worden of zal rond de gele vlek ook een licht geelrode kleur zichtbaar worden. Het kan zijn dat vóór de rode kleur een iets groene kleur bij hem zichtbaar zal zijn. Als de groene kleur niet zichtbaar is, zal een rode kleur zichtbaar zijn en de gele kleur zal zich in het midden daarvan bevinden. Deze groene kleur is het element water (*jala-tattva*) van ons lichaam. Het licht van de rode kleur is het element vuur (*agni-tattva*).

Wanneer de beoefening van de spirituele zoeker sterk toeneemt, verandert dezelfde vlek in een blauwe kleur. Nu begint een heldere blauwe kleur zichtbaar te worden. Deze blauwe vlek zal na een tijdje verdwijnen, waarna op dezelfde plaats een gele vlek zal verschijnen. Deze blauwe vlek is het doel van de spirituele zoeker. Deze lichtblauwe kleur ziet er glanzend uit. Dit is de kleur van het element ether (*akasha-tattva*) en is verwant aan de causale wereld. De blauwe stralen, die uit de ogen komen door de beoefening van *trataka*, zijn uiterst krachtig. De spirituele zoeker moet eraan herinnerd worden dat de kleur van het causale lichaam ook stralend lichtblauw is. Deze stralen moeten beschouwd worden als een deel van dit lichaam. De spirituele zoeker moet deze blauwe plek met de beoefening geleidelijk stabiliseren. Als hij deze blauwe vlek stabiliseert, betekent dit dat zijn geest ook stabiel is geworden. Dit stadium bereikt hij na verscheidene jaren.

Wanneer er blauwe stralen uit zijn ogen beginnen te verschijnen en de ogen heel gefocust zijn op een centrale punt, dan begint een buitengewone kracht zich in hem te ontwikkelen. Hij kan iedere persoon naar zijn hand zetten door alleen maar naar hem te kijken. Overal waar hij zijn blik op de menigte werpt en zijn wens uit, zal de menigte tot hem aangetrokken worden. Want de uiterst krachtige stralen, uitgaande van zijn ogen, zullen het lichaam van alle mensen in de menigte binnendringen en hun hersenen beïnvloeden, waardoor ze een effect zullen hebben op alle mensen. De geest van een gewoon mens is zwak, terwijl de geest van een *trataka* beoefenaar zeer sterk is. Een sterkere geest neemt de controle over over de zwakkere geest.

De ogen van een persoon, die *trataka* beoefent, worden zeer scherp en worden niet ziek. Als een persoon een bril gebruikt vanwege zwak zicht, zal hij zijn bril niet meer nodig hebben door *trataka* te beoefenen. Hij gaat dan beter zien zonder een bril te gebruiken. De spirituele zoeker, die *trataka* beoefent, hoeft tot op hoge leeftijd geen bril te gebruiken. Daarentegen zouden diegenen, die geen oogziekte hebben, *trataka* moeten beoefenen. Als er enige vorm van oogziekte aanwezig is, dient men eerst een arts te raadplegen of deze te laten behandelen alvorens met *trataka* te beginnen. Als hij *trataka*

beoefent, kan de ziekte immers in de ogen naar binnen uitbreiden zonder ze te genezen. Doe de beoefening van *trataka* alleen, wanneer er geen oogafwijking is. Dan zullen de ogen niet ziek worden. Als een spirituele zoeker zijn ogen glanzend wil maken, moet hij nu oefenen op de vlam van de kaars, waarbij hij respectievelijk de *trataka* op de stip op het kaartpapier achterwege laat. Daarom moet men *trataka* eerst op het kaartpapier oefenen en daarna op de vlam van een kaars. Indien men wil oefenen op de vlam van een olielamp, dan is het goed om een geklaarde boterlamp (een *dia* met *ghee*) te gebruiken, omdat er uit de boterlamp geen koolmonoxide vrijkomt. De vlam, die geen koolmonoxide afgeeft, moet gebruikt worden voor de beoefening van *trataka*. Koolmonoxide kan de spirituele zoeker schaden. Dit gas zal zijn lichaam binnendringen via de ademhaling en kan ook zijn ogen beschadigen.

Als je *trataka* op de vlam van de lamp oefent, moet er volledige duisternis in de kamer zijn. Zet de ventilator in de kamer uit, want het moet windstil zijn. De vlam van de lamp mag niet trillen, ze moet stabiel blijven. Net zoals je *trataka* eerder op de stip oefende, moet je nu op dezelfde manier oefenen door in volledige duisternis kalm naar het bovenste puntje van de vlam van de lamp te staren. In het begin moet de afstand tussen je ogen en de lamp één meter zijn. Na enige tijd zal er een intense irritatie in je ogen ontstaan. Er zullen ook tranen daaruit vallen. Als *trataka* op de stip na 1 uur oefenen irritatie en pijn in de ogen veroorzaakt, dan zal de beoefening op de vlam van de lamp dit na 15-20 minuten veroorzaken. Op dezelfde manier moet *trataka* op de vlam gedurende 30-40 minuten beoefend worden. Het is beter als men zich specialiseert om een uur te oefenen. Dan zullen de ogen van de spirituele zoeker zeer scherp worden.

Wanneer men de beoefening op de vlam gedurende een uur geperfectioneerd heeft, dan dient hij zijn oefening nu te richten op de boom. De spirituele zoeker zou deze oefening buiten het dorp of de stad moeten doen. Zonder jezelf af en beoefen *trataka* op de top van een boom, die kan lijken als een top ver weg van hem. Zit rustig en kijk naar het topje van de boom. Je zult *trataka* heel goed beheersen, zodat je goed kunt focussen op dingen in de verte. Na verloop van tijd verschijnt er een gele vlek aan de hemel vlak achter het

gedeelte, waarop je *trataka* aan het oefenen bent. Wanneer je veel oefent, zal er een blauwe vlek aan de hemel verschijnen in plaats van een gele vlek. Deze blauwe vlek stelt de stralen (*tejas*) voor, die uit je eigen ogen komen. Hierna dien je *trataka* op de zon te oefenen.

Er is een grote betekenis van *trataka* op de zon. De spirituele zoeker moet niet meteen proberen *trataka* op de zon te oefenen. Het is goed om het te beoefenen na het oefenen op respectievelijk de stip en de lamp. Omdat het licht van de zon erg scherp is, kunnen de ogen beschadigd raken. Iemand, die op de vlam geoefend heeft, hoeft niet bang te zijn dat zijn ogen beschadigd raken. Om *trataka* op de zon te oefenen, moet men in de eerste plaats naar de opgaande zon kijken, daarna moet men oefenen tijdens de zonsondergang. In het begin moet men een half uur oefenen met pauzes, zodat er geen nadelige invloed is op de ogen. Verleng daarna de tijd naar gelang je vermogen. Als je *trataka* op de zon oefent en daarna naar een ander object kijkt, zal dat object zichtbaar zijn in een scherpe heldere blauwe kleur. Wanneer je naar iemand kijkt, zal hij zichtbaar zijn in een blauw licht.

Indien je je blik op zijn hoofd richt en in gedachten tot hem zegt “kom naar mij”, dan zal die persoon naar je toe komen. Hij komt misschien niet meteen, maar als je hem een paar keer dezelfde boodschap stuurt, zal hij meteen komen. Wel, ik zou dit allemaal niet moeten schrijven. Deze handeling valt onder **hypnose**. Echter, ik beschrijf het hier ter informatie van de spirituele zoeker. Deze heeft niks te zoeken in hypnose, maar moet juist richting zelfrealisatie gaan. Als de spirituele zoeker *trataka* op de zon oefent, worden zijn ogen zeer scherp en hebben een speciale gloed. De beoefening van *trataka* op de stip is voor hem voldoende om hem te helpen bij de meditatie. Wanneer hij tijd heeft, zou hij verder moeten gaan met de stip *trataka*. Het veel oefenen ervan zal heilzaam zijn.

Als een spirituele zoeker in de toekomst de functie van *guru* wil bekleden of een *yoga* gids wil worden en alle kwalificaties heeft om te begeleiden, dan zou ik hem willen aanraden om perfectie in *trataka* te bereiken. Het zal de mogelijkheid om *shaktipata* toe

te passen vergroten. Men kan *shaktipata* door middel van de ogen toepassen op degene, die ver van hem vandaan zit. Men kan de *Kundalini* ook omhoog brengen door *shaktipata* via de ogen toe te passen. Zo'n spirituele zoeker bezit veel kracht.

Spirituele zoekers! Ik zou zeker willen benadrukken dat je *samadhi* en *trataka* op de Zon nog steeds regelmatig moet blijven beoefenen, zelfs als je *Kundalini* een volledige reis heeft gemaakt en stabiel is geworden. In de herfst zullen je ogen in de namiddag geen enkele negatieve invloed van de Zon ondervinden. Integendeel, de Zon zal uitzien als licht zoals de maan, omdat het licht van de Zon geen effect zal hebben door de blauwe stralen, die uit je ogen komen.

Wat mijn ervaring met *trataka* betreft, ik had op een bepaald moment veel geoefend. Ik beoefende *trataka* niet alleen tijdens mijn oefenperiode, maar ik oefende ook veel zelfs na het voltooien van mijn spirituele reis. Ik bereikte perfectie in *trataka* pas na de stabilisatie van de *Kundalini*. Op dat moment was ik van de Miraj *ashram* naar huis teruggekeerd. Voordien had ik geoefend in een kluizenaarsoord in Shakambhari (Saharanpur), maar na mijn thuiskomst uit Shakambhari ben ik toen begonnen met oefenen. Ik oefende *trataka* thuis op de zon voor zonsopgang tot 10 uur 's ochtends en daarna deed ik het tijdens het zomerseizoen ook voor zonsondergang. Mijn ogen waren zeer glanzend geworden door verscheidene uren te oefenen in de ochtend. De zon begint 's zomers in de ochtend zelf heel snel te schijnen. De ogen bleven niet altijd open op het moment van *trataka* op de zon. Ik moest de ogen sluiten, omdat ik flink geïrriteerde ogen kreeg. Op dat moment kon men lange tijd geen oogcontact met mij maken, omdat er extreem glanzende stralen uit mijn ogen kwamen. In die tijd verscheen er gewoonlijk een helderblauwe vlek heel ver van mij vandaan. Door het intens oefenen kon ik toen duidelijk zien dat er stralen uit mijn ogen kwamen.

Ik beoefende ook veel *pranayama* (speciale ademhalingsoefeningen). Het lichaam was absoluut zuiver geworden, maar ik begon problemen te krijgen door de overmatige beoefening van *trataka*. Overal, waar ik keek, was dezelfde helderblauwe bolvormige vlek zichtbaar. Door die blauwe vlek kon ik op die plaats het echte grofstoffelijke

voorwerp niet zien, want op die plaats verscheen gewoonlijk alleen een blauw licht. Wanneer er iemand voor mij stond, kon ik zijn gezicht niet zien, omdat steeds dezelfde heldere blauwe sferische vlek zichtbaar was. Het gezicht van die persoon werd niet duidelijk zichtbaar. In die tijd kon ik zelfs geen enkele persoon herkennen. Als ik een krant wilde lezen, kon ik dat ook niet. Dezelfde blauwe kleurvlek was altijd zichtbaar, terwijl woorden niet zichtbaar waren. Met het lezen van de krant was ik gestopt. Ik kon niets schrijven. Ja, soms kon ik de organen in mijn lichaam zien als gevolg van het beoefenen van *trataka*. De waarheid is dat de in het astrale lichaam aanwezige organen zichtbaar worden. Ik was in staat om de subtiele cellen van mijn hersenen te zien, zelfs met de ogen open. Ik hoefde slechts mijn zicht voor een paar seconden stabiel te houden. Wanneer ik normaal naar de lucht keek, flitste er in de lucht een zeer heldere kleurloze stip als de punt van een naald in het centrum van de blauwe vlek en verdween in dezelfde vlek. Zelfs het licht van de zon was te verwaarlozen tegenover deze uiterst glanzende kleurloze stip. Deze stip hield verband met de causale wereld. Je zult verbaasd zijn dit te lezen, maar het is waar dat in die tijd mijn derde oog zelfs werkte met mijn fysieke ogen open. En dit kwam door het doen van *trataka*.

Eens lag ik 's middags op mijn kamer na het oefenen van *trataka* op de zon. Na enige tijd zag ik deeltjes van blauwe kleur in de kamer vliegen. Deze deeltjes verspreidden zich in grote hoeveelheid. Het leek alsof de kamer gevuld was met een blauw licht. Nu hielden mijn ogen op met het zien van de muren en het dak van mijn kamer. Mijn ogen waren open, maar ik kon de grofstoffelijke voorwerpen niet zien. Deze toestand bleef lange tijd zo. Ik begon enorme problemen te krijgen door het niet kunnen zien van de grofstoffelijke dingen als gevolg van *trataka*. Ik stopte toen met de beoefening van *trataka*. In de tijd dat ik *trataka* beoefende, zag de zon er altijd uit als de maan. Spirituele zoekers! Dit is mijn eigen ervaring met betrekking tot *trataka*. In die staat kon ik met ogen open alles weten over ieder persoon. Je hoeft echter niet zo veel te oefenen. In feite was ik op dat moment bezig met iets te onderzoeken. Dat is de reden waarom zoveel beoefening van *trataka* nodig was.

29. Onzuiverheid

Zuiverheid is van groot belang in *yoga*. Door onzuiverheid kost het de spirituele zoeker veel tijd om zijn doel in *yoga* te bereiken of het kost hem vele levens. Onzuiverheid zelf is een obstakel op het pad van de spirituele zoeker. Onzuiverheid betekent *tamoguna*. In het huidige tijdperk is er een overvloed aan onzuiverheid. Op elk gebied, waar je ook maar kijkt, zul je alleen maar onzuiverheid vinden. Bovendien is in de atmosfeer van de aarde zelf onzuiverheid in overvloed aanwezig. De hoeveelheid onzuiverheid in ieder mens is zeer groot. Meestal is de onzuiverheid vervat in de *karma* indrukken, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn. Wanneer de spirituele zoeker spiritualiteit gaat beoefenen, veroorzaakt deze onzuiverheid een belemmering. De belemmering vindt men ook in de subtiële kanalen. Daarom wordt er *pranayama* (ademhalingsoefeningen) aanbevolen om deze kanalen te zuiveren. Hoe meer *pranayama* een spirituele zoeker doet, des te meer worden zijn subtiële kanalen gezuiverd. Door de *tamasische karma* indrukken, die in het onderbewuste aanwezig zijn, is er altijd een overmaat aan onzuiverheid. Zolang de *karma* indrukken niet verwerkt zijn, blijft de onzuiverheid aanwezig. Als het onzuivere *tamasische* ego volledig subtiel wordt, verdwijnt de onzuiverheid uit het lichaam. Echter, volgens de wetten van de natuur en vanwege de aanwezigheid van onzuiverheid op aarde, blijft er altijd een zekere hoeveelheid onzuiverheid in het lichaam achter.

Als de spirituele zoeker zit te mediteren, verdwijnt de onzuiverheid uit zijn lichaam en neemt de hoeveelheid *sattvaguna* geleidelijk toe. Als gevolg van deze onzuiverheid kan de mens zijn ware aard niet realiseren. Daarom moet hij altijd proberen om onzuiverheid te vermijden. Bescherm jezelf zoveel als je kunt. Men moet niet denken dat we alleen met onze eigen onzuiverheid in ons lichaam te maken hebben. Integendeel, de onzuiverheid van anderen komt ook ons lichaam binnen. De onzuiverheid van anderen komt op verschillende manieren ons lichaam binnen. Vooral het lichaam van de spirituele zoeker trekt veel onzuiverheden aan. De reden hiervoor is dat *sattvaguna* in het lichaam van de spirituele zoeker toeneemt als gevolg van de spirituele beoefening en de hoeveelheid

onzuiverheid hierdoor begint af te nemen. In deze toestand begint hij zelf de onzuiverheid van anderen aan te trekken door zijn *valaya* (energieveld). Daarom zonderen spirituele zoekers zich meestal af in zuivere omgevingen. De hoeveelheid onzuiverheid blijft laag in een afgezonderde en zuivere omgeving. Het begint te leiden tot een snelle vooruitgang in de spirituele beoefening. Maar niet alle spirituele zoekers kunnen zich op deze manier afzonderen, omdat de meesten gezinshoofden zijn, die hun huizen niet kunnen verlaten. Zij moeten de verplichtingen van gezinshoofden nakomen en dienen zoveel mogelijk zuiver te zijn, terwijl ze thuisblijven.

Een grotere hoeveelheid onzuiverheid komt via voedsel binnen. Je moet het als volgt begrijpen: de verlangens van de persoon, die voedsel bereidt, krijgt men ook via voedsel binnen. Wanneer men eet, moet hij de verlangens en de onzuiverheid van de bereider van het voedsel accepteren. Daarom is het beter voor de spirituele zoeker om zijn voedsel zelf te bereiden of het te laten bereiden door een spirituele en zuivere persoon. Dit soort voedsel zal heilzaam voor hem zijn. Hij dient geen kant en klare maaltijden buitenshuis te nuttigen. De waarheid is ook dat de vruchten, die op de markt verkocht worden, ook ten prooi vallen aan onzuiverheid. De vruchten, die je bereiken, reizen langs de handen van vele mensen en de blik van heel veel mensen valt op die vruchten. Wanneer een klant deze vruchten ziet met het idee ze te kopen, komt de onzuiverheid van die klant via zijn ogen in de vruchten terecht, omdat de gedachten via de ogen in de vorm van stralen (*tejas*) tevoorschijn komen. De verlangens van de klant komen in de vruchten terecht. In dezelfde verlangens blijft ook zijn onzuiverheid verborgen aanwezig. Daarom is het heel moeilijk om met zuiverheid te leven, want tegenwoordig wordt alles op de markt en in de supermarkt gekocht. We worden gedwongen om de onzuiverheid van anderen te aanvaarden. Als de spirituele zoeker rondhangt met zijn vrienden of naar de markt gaat of op een willekeurige plaats gaat rondzwerven, neemt hij onzuiverheid in zichzelf op en geeft hij ook zijn zuiverheid prijs. Hoe onzuiverder een ander is, des te meer onzuiverheid hij op de spirituele zoeker overbrengt. De meest onzuivere mensen vallen in de categorie gewelddadig, kwaadwillig, verslavend, extreem lui enz. Daarom moet een spirituele zoeker niet onnodig ronddwalen en niet onnodig met allerlei mensen in contact

komen, tenzij het nodig is.

De spirituele zoeker moet niet denken dat onzuiverheid alleen via een niet-spirituele persoon overgedragen wordt. Onzuiverheid kan zelfs van andere spirituele zoekers komen. Een spirituele zoeker zijn betekent niet dat er geen onzuiverheid in hem aanwezig is. Ik heb gezien dat sommige spirituele zoekers onzuiverder waren dan gewone mensen. De onzuiverheid zal alleen verminderen, als men een zeer hoge staat in *yoga* heeft bereikt. Wanneer de spirituele zoekers gezamenlijk mediteren, komt de onzuiverheid van de een heel snel in de ander terecht. De onzuiverheid verdwijnt zeer snel uit het lichaam tijdens de meditatie. Het wordt geabsorbeerd in het lichaam van de spirituele zoeker, die zuiverder is dan de ander. Op het moment dat de spirituele zoekers samen mediteren, passen hun *valaya*'s (energievelden) zich aan aan elkaar of ze vermengen zich met elkaar. In deze staat neemt degene, die meer zuiverheid bezit, meer onzuiverheid op, omdat juist de subtiële onzuivere deeltjes van de een geabsorbeerd worden in de *valaya* van de ander. Hoe onzuiver de spirituele zoeker ook moge zijn, zijn *valaya* (energieveld) zal even onzuiver zijn. En hoe zuiver de spirituele zoeker ook moge zijn, zijn *valaya* (energieveld) zal even zuiver zijn. Wanneer de *valaya*'s voor enige tijd samengaan, zullen zuiverheid en onzuiverheid met elkaar samenklonteren. Degene, die meer zuiverheid bezit, zal enig verlies moeten lijden. Nu zul je je misschien afvragen waar deze onzuiverheid vandaan komt en waar zij heengaat. Het is niet nodig veel te zeggen over het binnenkomen van onzuiverheid, want er is overal een zee van onzuiverheid. Sommige individuen hebben veel onzuiverheden vanwege hun *karma* indrukken en sommige anderen hebben minder. Daarom is het tegenwoordig erg moeilijk om volledig zuiver te blijven. Maar, als men zegt dat het onmogelijk is zuiver te blijven, dan zal dat wel waar zijn. Indien men zuiver wil blijven, moet men naar de bossen gaan, want de bomen en planten geven zuiverheid en aanvaarden onzuiverheden. Zelfs als men naar het bos gaat en het zal helpen om zuiver te worden, zal de onzuiverheid in hem toch intact blijven, zolang de *rajasische* en *tamasische* mentale golven in het onderbewustzijn aanwezig zijn. En zolang er mentale golven en het *tamasische* ego in het onderbewustzijn achterblijven, zal er zeker sprake zijn van onzuiverheid. Wanneer het ego van de spirituele zoeker zeer subtiel wordt, zal

hij op dat moment een *yogi* worden van een zeer verheven klasse. Het gebonden zijn aan de kringloop van geboorte en dood zal hem niet meer beïnvloeden.

Wanneer de *Kundalini* van een spirituele zoeker ontwaakt en opstijgt, werpt deze onzuiverheid een hindernis op haar pad. De aard van de *Kundalini* is bewustzijn (*chetana*). Daarom verbrandt zij een hoeveelheid onzuiverheid en verhoogt zij de hoeveelheid *sattvaguna*, want de *Kundalini* verbrandt het element aarde en het element water tot waar ze opstijgt. Op die plaatsen gaat zij verder met het verspreiden van bewustzijn (*chaitanyata*). En zo gaat de *Kundalini* tot op zekere hoogte door met het vernietigen van de onzuiverheid.

Ik heb al geschreven dat een spirituele zoeker meer onzuiverheid aanvaardt dan een gewone mens. Dan zul je misschien denken: “Wat doet een spirituele zoeker met deze onzuiverheid? Hoe wordt hij dan zuiver?” Wanneer hij mediteert, wordt de onzuiverheid door zijn spirituele kracht verbrand en in zekere mate naar buiten gegooid. Een gewone mens blijft echter onzuiverheden van anderen ontvangen. De onzuiverheid gaat naar de binnenste laag van het onderbewustzijn en vermengt zich daar met de oude opgehoopte (*samchita*) *karma*’s, die in volgende levens worden verwerkt. Een deel vermengt zich met de voorbestemde (*prarabdha*) *karma*’s. Indien je te midden van sigarettenrokers leeft, zal je op den duur ook verlangen om te roken. Als de onzuiverheid van sigarettenrook in je binnendringt, zul je niet in staat zijn het te verwijderen. Deze activiteiten hebben echter geen invloed op de persoon met een sterke vastberadenheid.

De hele natuur is opgebouwd uit drie *guna*’s (kwaliteiten). Dat is waarom de aanwezigheid van *tamoguna* onvermijdelijk is. Onzuiverheid zal intact blijven als gevolg van *tamoguna*, maar het is beter voor iedereen om onzuiverheid zoveel mogelijk te vermijden. Onzuivere gedachten zullen opkomen door onzuiverheid, die zal leiden naar het pad van de ondergang. Zuivere gedachten zullen voortkomen uit zuiverheid, die zal leiden naar het pad van de vooruitgang.

Een *tantrika* (beoefenaar van negatieve *tantra*/zwarte magie) of een *mantrika* (iemand, die met bepaalde *mantra*'s een ander schade toebrengt) aanbidt geesten en *tamasische* krachten. Zulke mensen worden *tamasisch* of onzuiver genoemd. Hun voedsel is ook *tamasisch*. Er is een overvloed aan onreinheid bij dit soort mensen. Een spirituele zoeker dient zulke personen te vermijden. De oppergodinnen van *tamasische* macht zijn *Chandi* en *Kali*. Dit betekent niet dat de *sattvische* spirituele zoekers hen, *Kali Devi* en *Chandi Devi*, niet mogen aanbidden. Als een spirituele zoeker dat wenst, mag hij ze aanbidden. Deze godheden zullen u *sattvische* krachten schenken, ook al zijn ze *tamasische* machten, omdat zij personificaties zijn van *Adi-Shakti* (Moedergodin).

De onzuiverheid, die de spirituele zoekers dagelijks opdoen, dienen ze dagelijks te verbranden met hun spirituele kracht. Zij moeten het niet dagenlang in hun lichaam houden, anders zal het schadelijk voor hen zijn. Zelfs onze eigen onzuiverheid moet voortdurend worden bestreden met de kracht van *mantra*'s. Gebruik jouw spirituele kracht om het voedsel te zuiveren alvorens het te consumeren, anders zal de onzuiverheid niet worden verdreven. Je moet de onzuiverheid blijven aanpakken met jouw spirituele kracht, zodat het blijft afzwakken. Ja, jouw spirituele kracht zal tot in zekere mate worden verbruikt. Je moet spirituele kracht blijven bijverdienen door te oefenen. Als je minder spirituele kracht hebt, laat jouw *guru* je dan begeleiden. Lees ook aandachtig het hoofdstuk over spirituele kracht (*yogabala*). Je zult er zeker baat bij hebben.

30. Mantra recitatie

Het chanten of reciteren van *mantra*'s (heilige spreuken) is *mantra yoga* op zich. Het is belangrijk dat spirituele zoekers de hulp van *mantra yoga* gebruiken om hoge niveaus in spiritualiteit te bereiken. In *mantra yoga* dienen *mantra*'s gereciteerd te worden. Door het reciteren van *mantra*'s komt er spirituele energie vrij. Het maakt ook de omgeving zuiver. De zuiverheid in de spirituele zoeker wordt eveneens vergroot door *japa* (recitatie met of zonder een rozenkrans) van een *mantra* (heilige spreuk). Hoe meer hij *mantra*'s reciteert, des te sneller hij succes zal krijgen in zijn spirituele beoefening.

Alvorens met het reciteren van een *mantra* te beginnen, moet hij de juiste methode voor het reciteren ervan aanleren. De uitspraak van een *mantra* moet correct zijn op het moment dat je hem uitspreekt. Er is een speciale manier om *mantra*'s te reciteren. Deze zou men van een ervaren persoon moeten leren, want bij het reciteren van een *mantra* wordt de stem verhoogd en verlaagd. Als de *mantra* niet goed gearticuleerd wordt, zal hij niet veel vruchten afwerpen. Daarom moet de uitspraak van de *mantra* juist en correct zijn. De uitspraak van de *mantra* mag nooit verkeerd zijn. Wanneer de *mantra* verkeerd wordt uitgesproken, kan het ook schadelijk zijn.

Ik heb op een aantal plaatsen gezien dat de manier van reciteren van de *mantra* niet correct was. De *mantra* werd collectief gereciteerd. De betekenis van die *mantra* was ook erg verkeerd. Degenen, die de *mantra*'s reciteerden, hadden er geen baat bij. Ik nam waar met mijn derde oog dat *tamasische* machten het voordeel van de *mantra*'s kregen. De *tamasische* machten, die daar in een astrale vorm aanwezig waren, gebruikten het subtiele deel van de ingrediënten van de offerande (*havana*). Door het verkeerd reciteren van de *mantra* was de betekenis van de *mantra* anders dan de oorspronkelijke betekenis. *Tamasische* onzuivere kracht ging uit van die *mantra* in plaats van *sattvische* zuivere kracht. De *tamasische* machten, die daar aanwezig waren, maakten gebruik van die *tamasische* kracht. Maar degenen, die de *mantra*'s reciteerden, waren zich daar niet van bewust, omdat zij gewone mensen waren.

Er zijn verschillende manieren voor **mantra recitatie (japa)**:

- 1) het luidop reciteren van de *mantra*
- 2) het met zachte stem reciteren van de *mantra*
- 3) het in gedachten reciteren van de *mantra*

Het luidop uitspreken van de *mantra* is het eerste stadium van *mantra*. De geest van een spirituele zoeker begint geconcentreerd te raken door deze manier van reciteren en de omgeving begint ook gezuiverd te raken. Maar het resultaat is minder, omdat de geest er niet zoveel op geconcentreerd raakt. Het geluidsvolume van de *mantra* moet zodanig zijn, dat het anderen niet stoort. Onze *mantra* recitatie moet niet betekenen dat we anderen storen door ons gereciteer. Bij het reciteren van *mantra*'s met een zachte stem is het resultaat van gemiddelde kwaliteit. Bij dit reciteren bewegen alleen de lippen en wordt het geluid alleen gehoord door de persoon, die het reciteert. In deze staat is de geest van een spirituele zoeker meer geconcentreerd. Het resultaat is ook meer dan in het eerste stadium. Niemand anders ondervindt hier last van.

De beste manier om de *mantra* te reciteren is dat de recitatie in het innerlijk doorgaat. De spirituele zoeker bereikt deze stadium op het laatst. Hij dient deze stadium te bereiken. Het maakt de geest volledig geconcentreerd. Het resultaat ervan is zeker. Men ziet de spirituele zoeker geen uiterlijke beweging maken. In plaats daarvan zit hij volkomen stil. Hij zou in die toestand achtereenvolgens moeten reciteren. Als hij met reciteren begint door vanaf het begin zelf zijn ogen te sluiten, zal zijn geest zich niet onmiddellijk concentreren, omdat de aard van de geest wispelturig is. Daarom moet de beoefening langzaam en geleidelijk gebeuren. Een rozenkrans wordt gebruikt als basis bij het reciteren van de *mantra*. Hiermee neemt de spirituele zoeker zich voor om zoveel aantal keren te reciteren. Maar terwijl hij in zijn gedachten reciteert, kan hij niet tellen met de rozenkrans, aangezien het voortbewegen van de kralen van de rozenkrans ophoudt of de rozenkrans uit de hand valt, zodra de geest geconcentreerd begint te raken. Zodra de geest geconcentreerd raakt, stopt men automatisch met het verder bewegen van de kralen van

de rozenkrans. Zolang de rozenkrans blijft bewegen, kun je ervan uitgaan dat de geest nog niet geconcentreerd is. Welnu, deze handeling gebeurt ook, als men met een zachte stem reciteert. De geest begint ook in dat proces geconcentreerd te raken. Deze actie gebeurt echter niet bij een spirituele zoeker, die *mantra japa* luid doet, omdat de geest dan niet geconcentreerd raakt. Maar het resultaat van de *mantra* recitatie wordt wel degelijk verkregen. Elke *mantra* heeft zijn eigen godheid. Het is noodzakelijk dat een spirituele zoeker de vorm van de godheid van die *mantra* visualiseert, terwijl hij de *mantra* reciteert. Het zal helpen om de geest te concentreren.

Tegenwoordig zeggen sommige mensen, dat er in de *mantra's* geen kracht zit: “We hebben de *mantra* duizend of honderdduizend keer gereciteerd, maar het heeft geen vruchten afgeworpen! Waarom is het resultaat van de *mantra* recitatie niet verkregen of waarom is de geest niet stabiel geworden?” Als ze de reden erachter zoeken, zullen ze zeker in staat zijn het antwoord te vinden. De reden kan ook zijn dat de uitspraak niet correct is tijdens het *mantra* reciteren. Hun geloof kan ook zwak zijn. Terwijl je de *mantra* reciteert, moet je volledig vertrouwen hebben in wat je aan het doen bent, dan zal je zeker succes bereiken. Je moet nooit achterdochtig zijn of twijfelen. Er kan een gebrek aan zuiverheid in de geest en het lichaam zijn. Zuiverheid van geest en lichaam is uiterst noodzakelijk. Het is moeilijk te zeggen hoe effectief de *mantra*, die je reciteert, zal zijn zolang je geen zuiverheid bezit. Wil men op de juiste wijze profijt hebben van de *mantra*, dan is het belangrijk voor de spirituele zoeker zuiver te zijn.

Tegenwoordig verwijt men de *mantra* dat het geen kracht meer bezit. De enige reden hiervoor is dat men niet zuiver is. De waarheid is dat de *mantra's* zoveel kracht in zich hebben, dat zelfs vandaag de dag de godheid van de *mantra* verschijnt. Het is echter noodzakelijk om het derde oog te hebben om die god te aanschouwen. Want zonder het derde oog zal die godheid voor jou niet zichtbaar zijn. De structuur van het lichaam van de godheid is samengesteld uit zeer fijne deeltjes, zodat de fysieke ogen ze niet kunnen zien. De *mantra*, die uitgesproken wordt, creëert een vibratie in de atmosfeer. Wanneer het effect van de *mantra* door beoefening subtiel wordt, bereikt die vibratie de

betreffende godheid als gevolg van vibratie in het element lucht. Zodra het effect van de *mantra* de betreffende godheid bereikt, wordt de godheid gedwongen om voor de spirituele zoeker te verschijnen. Dit gebeurt alleen wanneer de *mantra siddha* (buitengewoon krachtig) wordt.

De wijzen en kluizenaars uit de oudheid waren in staat om elke taak succesvol uit te voeren met behulp van de kracht van de *mantra*. Aangezien ze zelf innerlijk extreem zuiver waren en gewend waren *mantra* recitatie met volledige vastberadenheid te doen, werden alleen dan deze *mantra's siddha* voor hen. Als een *mantra* op de juiste manier gereciteerd wordt, dan zal hij op een bepaald moment zeker *siddha* voor je worden. Echter, om de *mantra siddha* te maken, moet je je aan de regels en de voorschriften houden en geduld hebben. Wanneer je de *mantra* reciteert, zal jouw onzuiverheid verminderen en zullen jouw *karma's* ook in een bepaalde hoeveelheid verbranden. Het kan verscheidene jaren duren vooraleer een *mantra* effectief wordt. Hier zou je je kunnen afvragen: ons pad is *Sahaja Dhyana Yoga*, waarom wordt er dan *mantra* in opgenomen? De waarheid is dat in elke vorm van *yoga* men een beroep doet op andere yogapaden.

Spirituele zoekers, het is beter als ik wat meer over *mantra* schrijf. Want tot nu toe heb ik geschreven voor die spirituele zoekers, die beginnelingen zijn of die nog geen hoge status hebben bereikt. Nu voor diegenen, die een subliem stadium hebben bereikt en van wie de *Kundalini* stabiel is geworden na het voltooien van haar volledige reis.

Spirituele zoekers, zelfs op de dag van vandaag reciteer ik *mantra's*. Ik heb veel aan *mantra* recitatie gedaan tijdens de periode van mijn spirituele beoefening. Zelfs na de stabilisatie van mijn *Kundalini* blijf ik tot op heden *mantra* recitatie doen. Indien nodig kan ik zelfs de duur van mijn *samadhi* verkorten, maar ik laat *mantra* recitatie niet achterwege. De waarheid is dat *mantra's* veel kracht hebben. De hoeveelheid spirituele kracht, die we in een heel jaar bereiken door *samadhi*, kan in korte tijd bereikt worden door *mantra* recitatie. Dat is de reden waarom mij tot op heden nooit ontbrak aan spirituele kracht. Wanneer ik een spirituele zoeker begeleid, laat ik hem handelen volgens mijn wil. Ik gebruik veel spirituele kracht om deze taak uit te voeren. Als ik wil dat een

bepaalde handeling in het lichaam van een spirituele zoeker moet plaatsvinden, dan zal dat onvermijdelijk gebeuren. Ik bedoel te zeggen dat het mij niet aan spirituele kracht ontbreekt. Omdat ik enkele *mantra's* heb, die al *siddha* (buitengewoon krachtig) zijn sinds mijn vorige levens, maak ik er daar gebruik van. Door de beoefening van *yoga* was ik te weten gekomen dat deze *mantra's* voor mij al in mijn vorige levens *siddha* waren. Ik heb ze ook in het huidige leven geperfectioneerd. Spirituele zoekers, ik heb veel leed moeten ondergaan om deze *mantra's* *siddha* te maken. Het fysieke lichaam heeft ook veel ontberingen ondergaan. Want om welk doel dan ook te bereiken, moet men zich strikt aan de regels en de voorschriften houden.

Om de *Kundalini* fel te maken, gebruik je de *Shakti mantra* of de *Kundalini mantra*. Wanneer jouw *Kundalini* tot de *keelchakra* is gekomen, dan moet je zeker deze *mantra* gebruiken. Het zal de *Kundalini* intenser maken. Onzuiverheid zal ook minder worden en het zal helpen bij het openen van de *keelchakra*. Vanaf het openen van de *keelchakra* tot het openen van de *Brahmarandhra*, is deze *mantra* recitatie heilzamer. Als jij de *Shakti mantra* reciteert, dan zal de *Kundalini* zeker proberen op te stijgen. Deze *mantra* zal zeker helpen om de *Brahmarandhra* geopend te krijgen. Reciteer de *mantra* gedurende een half uur tot een uur. Zeg de *mantra* hard op, terwijl je in een *yoga* houding zit. Op dit moment moet je de *mantra* recitatie niet in gedachten uitvoeren. Sluit de kamer volledig af, zodat het geluid niet naar buiten gaat. Niemand zou gestoord mogen worden door de *mantra*, die door jou gereciteerd wordt. Het geluid in de gesloten kamer zal blijven weergalmen. Het zal jou meer voordeel geven dan meditatie. De *Kundalini* zal opstijgen, niet zozeer door de beoefening van meditatie als wel door de invloed van de *mantra*. Het betekent niet dat je stopt met mediteren, maar dat je het voortzet zoals voorheen.

Indien je *Kundalini* stabiel is geworden en je je spirituele kracht wilt vermeerderen, doe dan methodisch recitatie van de *Shakti mantra* of de *Om mantra*. Vergeet niet om de *mantra* luid te reciteren. Het zou beter zijn als deze techniek in volledige afzondering wordt toegepast, zoals in het veld of in het bos. Je moet slechts één *mantra* kiezen en niet steeds veranderen van *mantra's* of verschillende *mantra's* gebruiken. Indien de *mantra*

voor jou *siddha* wordt, zul je gedurende jouw hele leven geen gebrek aan spirituele kracht hebben. Je moet kennis blijven verwerven met behulp van het derde oog of met wijsheid, terwijl je de *mantra* reciteert. Een fout of vergissing van welke aard dan ook dien je te verwijderen met de kennis, die door middel van wijsheid (*gyana*) is verkregen.

Vraag jouw *guru* over de *Shakti mantra* of vraag het rechtstreeks aan de *Kundalini Devi*. Ik schrijf die *mantra* hier om de een of andere reden niet op. Omdat spirituele zoekers van slechte *tamasische* aard deze *mantra* kunnen misbruiken. Daarom denk ik dat het niet gepast is om over dat onderwerp te schrijven.

31. Valaya (energieveld)

Een cirkelvormige ring van licht draait om ieder levend wezen. Dit ringvormige licht wordt *valaya* (**energieveld**) genoemd. Deze *valaya* beweegt zich op een kleine afstand rond het fysieke lichaam. De *valaya* is samengesteld uit subtiele deeltjes van licht, waardoor het niet zichtbaar is met de fysieke ogen. Deze *valaya* (energieveld) beschermt de levende wezens. Daarom wordt het ook ‘**een beschermend schild**’ genoemd. Het beschermt tegen externe subtiele invloeden. Deze *valaya* bestaat niet alleen bij mensen, dieren en insecten enz., maar ook bij alle soorten planten en vegetatie. De *valaya* (energieveld) van ieder levend wezen is niet gelijk, maar is eerder gebaseerd op kwaliteit, aard en handelingen. Als in levende wezens de *sattvaguna* domineert, dan zal hun *valaya* (energieveld) helderder en groot van omvang zijn. De *valaya* van een *tamasisch* levend wezen zal iets wazig en klein van omvang zijn.

In tegenstelling tot mensen is de *valaya* (energieveld) van andere wezens bijna hetzelfde bij hun eigen soort, omdat die soorten slechts de resultaten van *karma*’s dienen te ondergaan. Een gelijkwaardige *valaya* wordt bijvoorbeeld bij alle leeuwen gevonden. Slechts een klein beetje verschil kan er zijn. Evenzo hebben koeien, buffels en vogels bij hun soort bijna dezelfde *valaya*. Slechts een kleine variatie kan er zijn. Maar de mensen hebben verschillende *valaya*’s, omdat zij nieuwe *karma*’s maken en ook de voorbestemde *karma*’s uit vorige levens dragen. De *valaya* (energieveld) van een mens is klein of groot, nevelig of stralend, afhankelijk van zijn *karma*’s. Als een mens wrede van aard is en kwaadardige of laaghartige daden verricht, zal zijn *valaya* mistig en klein van omvang zijn. De *valaya* heeft de neiging om op een cirkelvormige manier te bewegen of het blijft draaien in een ring. De *valaya* van een mens met zo’n aard beweegt langzaam. Als een mens goedaardig, vrijgevig, waarheidslievend en geweldloos is, zal zijn *valaya* (energieveld) helderder zijn. De omvang van zijn *valaya* en de rotatiesnelheid zijn ook groter. Als een mens een toegewijde of een *yogi* is, dan zal zijn *valaya* (energieveld) helderder en groter in omvang zijn. De snelheid van zijn rotatie is zeer snel als een draaiende schijf. Zo’n *valaya* is zeer krachtig.

Wanneer een mens ziek wordt of een verwonding aan zijn fysieke lichaam heeft, d.w.z. indien het fysieke lichaam van de mens meer pijn voelt, dan wordt zijn *valaya* aangetast. Als de *valaya* (energieveld) op enigerlei wijze beïnvloed wordt, wordt ook het astrale lichaam van die persoon beïnvloed. Het fysieke lichaam begint pijn te lijden, doordat het astrale lichaam aangetast wordt. Aangezien de *valaya* in een subtiële vorm bestaat, beschermt die het astrale lichaam. Daarom blijft de relatie tussen de *valaya* en het astrale lichaam altijd bestaan. Indien de *valaya* (energieveld) aangevallen en vernietigd wordt, zal het astrale lichaam van die persoon het fysieke lichaam verlaten, wat de dood tot gevolg zal hebben. Zodra de *valaya* aangevallen wordt, zal het menselijk lichaam op dat moment pijn voelen.

Je zou je kunnen afvragen: ‘Oké, het fysieke lichaam van de mens kan worden geschaad. Maar hoe kan de subtiële *valaya* geschaad worden?’ Het is duidelijk dat de subtiële *valaya* (energieveld) ook op dezelfde manier geschaad kan worden door subtiële krachten, net zoals de fysieke aanval nodig is om het fysieke lichaam te schaden. Iemand, die een meester is in subtiële krachten, kan dit doen. De meester van subtiële krachten zijn mensen zoals een toegewijde, een *yogi*, een *tantrika* (doet zwarte magie), een *mantrika* (doet anderen kwaad met behulp van bepaalde *mantra*’s) enzovoort, maar alleen kwaadaardige mensen brengen een ander schade toe. Een toegewijde of een *yogi* zal dit niet doen, omdat spirituele mensen niemand kwaad willen doen, maar eerder willen zorgen voor het welzijn van anderen. *Tantrika*’s of *mantrika*’s verrichten deze kwade daad, omdat zij *tamasische* aanbidders (van kwade machten) zijn. Ik heb het hier niet over alle *tantrika*’s en *mantrika*’s. Het is echter vaker voorgekomen dat zulke mensen met zo’n *tamasische* macht anderen kwaad doen. Soms doen zij dat ook uit hebzucht naar geld. De mensen, die zulke dingen doen, moeten zeker veel lijden. Zij moeten pijn lijden op het moment van hun dood en zelfs na hun dood.

Wanneer iemand op een subtiële manier schade is berokkend, dan moet er subtiële kracht gebruikt worden om deze schade te compenseren. Daarom ziet men soms dat zelfs goede dokters ten einde raad zijn met hun behandeling, want ondanks dat de patiënten zeer

intens behandeld worden, wordt de ziekte niet genezen. Maar daarentegen genezen de heiligen of de exorcisten de ziekte wel, slechts door hun wil of door het gebruik van hun subtiële krachten. De reden hiervoor is dat de mens in zijn astrale vorm op de een of andere manier ziek is geworden. Als de *valaya* (energieveld) aangetast is en deze genezen wordt, zal de ziekte of de pijn automatisch genezen. Als iemand op het astrale niveau onwel was, kan elke *tantrika* of *mantrika* enz. hem schade berokkend hebben. Soms is het ook mogelijk dat de inferieure klasse van *tamasische* machten in een onzichtbare vorm in de atmosfeer ronddwalen. De mens kan ook aan hen ten prooi vallen. Deze machten zijn van kwade aard. Om zulke machten te overwinnen, moet de persoon krachtig genoeg zijn (meester zijn van subtiële krachten). Anders zal de invloed van deze machten niet gemakkelijk verdwijnen. Indien een persoon bezeten is door een grote kwade macht of boze geest, kan hij zich er alleen van bevrijden met de hulp van een grote *yogi*, heilige of *tantrika*, omdat aan beide kanten krachten gebruikt zullen worden.

Er zijn enkele redenen, waarom onzichtbare kwade machten de mens schade toebrengen. Deze redenen kunnen zijn:

- 1) Het kan zijn dat iemand deze machten gezonden heeft.
- 2) Soms komt het voor dat deze onzichtbare kwade machten mensen tot hun doelwit maken, slechts om hun eigen verlangens te vervullen. Via de mensen krijgen ze, wat ze wensen.

Deze *tamasische* machten beïnvloeden de *valaya* (energieveld) van de mens, waardoor zijn *valaya* begint te verdwijnen. In zo'n toestand wordt de mens ziek of lijdt hij pijn. Deze macht houdt altijd een relatie met die persoon in stand. Wanneer de persoon verlost is van zo'n kwade macht of boze geest (*tamasische Shaktiya*), is het verlangen van die boze geest vervuld of is het juist niet vervuld, maar in plaats daarvan is hij met macht verjaagd. Als de spirituele zoeker in staat is de *valaya* (energieveld) van anderen te zien, kan hij hierdoor veel informatie verkrijgen. Wat is de aard van de persoon, wat voor soort *karma's* maakt hij en hoeveel spirituele kracht bezit hij? Deze *valaya* komt de mens ten

goede, omdat het een levensreddend schild is. Soms aanvaarden mensen via hun *valaya* (energieveld) het kwaad van anderen zonder dat ze het willen.

Het is een regel van de natuur dat wanneer een persoon met een goede *valaya* (energieveld) een persoon met een slechte en onzuivere *valaya* ontmoet of op welke manier dan ook bij hem in de buurt komt, dan worden de goede en de slechte *valaya*'s met elkaar vermengd. De lichtdeeltjes van de slechte *valaya* bereiken de goede *valaya*. Op dezelfde manier vermengen de deeltjes van de goede *valaya* (energieveld) zich met de slechte en onzuivere *valaya*. In deze toestand ondervindt een persoon met een goede *valaya* nadeel, omdat de slechte en onzuivere *tamasische* deeltjes zijn lichaam binnendringen. Deze *tamasische* deeltjes tasten zijn lichaam aan, waardoor *tamasische* ideeën zich in hem beginnen te ontwikkelen. Op dezelfde manier gaan de goede *sattvische* deeltjes de persoon met een slechte *valaya* (energieveld) binnen. Deze *sattvische* deeltjes hebben een goed effect op het astrale lichaam, waardoor er gedurende enige tijd goede ideeën in hem ontstaan. Maar door de overvloed aan *tamoguna* zijn de *sattvische* deeltjes niet in staat veel invloed uit te oefenen. In zo'n toestand is er een verlies voor de persoon met een goede *valaya* (energieveld) en een voordeel voor de persoon met een slechte *valaya*.

Er wordt vaak gezegd dat we in het gezelschap moeten verkeren van goede mensen en niet van slechte. Als je in goed gezelschap verkeert, zul je goed worden. Wanneer je met slechte mensen omgaat, zul je net als hun worden. Dat is de reden waarom een spirituele zoeker met goede mensen dient om te gaan. Door het vergezellen van goede of slechte mensen, begint er een verschil van mening te ontstaan als gevolg van het vermengen van de *valaya*'s. Indien men gedurende vele dagen een *yogi* vergezelt, zal er zeker een verandering in de mens plaatsvinden. De *valaya* (energieveld) van een *yogi* is zeer stralend en wijdverspreid. Het effect van zo'n *valaya* valt al snel op de ander. De plaats, waar de *yogi* leeft, is zeer zuiver. Daarom voelt men zich innerlijk erg aangenaam op zulke plaatsen. Daarentegen is de omgeving, waar een persoon van wrede en gewelddadige aard leeft, onzuiver. Men zou niet op zo'n plaats willen zijn.

Er is nog een andere eigenschap van deze *valaya* (energieveld). De deeltjes van de *valaya* vallen in een minimale hoeveelheid uiteen op het oppervlak van de aarde en in de atmosfeer. Of het nu de deeltjes van de *valaya* van een kwaadaardig persoon zijn of de deeltjes van een *yogi*. De *valaya* (energieveld) zelf compenseert de deeltjes, die iemand in zijn *valaya* tekortkomt. Het astrale lichaam maakt nieuwe deeltjes aan. Daarom is er geen tekort aan *valaya* deeltjes. Door de huidige *karma's* blijven deze nieuwe *valaya* deeltjes zich vormen en zich verspreiden. Wat voor een effect zal er zijn op een persoon van slechte aard? Hij zal *valaya* (energieveld) deeltjes terugkrijgen door slechte *karma's* te verrichten. Echter, om de verstrooide deeltjes weer op te vullen dient een *yogi yoga* te beoefenen, dan zullen er stralende deeltjes gegenereerd worden. Dat is de reden waarom een *yogi* meestal in meditatie blijft zitten. Door de verstrooiing van de *valaya* deeltjes neemt zijn kracht in kleine hoeveelheden af. Deze actie gaat continu door. De *yogi's* moeten geweten hebben dat zij in de tijd van hun oefenperiode zeer veel kracht bezaten. Echter, na de stabilisatie van de *Kundalini* blijft hun kracht niet hetzelfde als voorheen, omdat ze zichzelf in alle opzichten volmaakt beginnen te achten en vervolgens minder tijd besteden om te mediteren of er helemaal mee stoppen. Daarom blijft hun kracht niet hetzelfde als voorheen. Bovendien blijven hun *valaya* (energieveld) deeltjes zich verspreiden volgens de wetten van de natuur en zelfs onzuiverheid legt haar beslag op hen. Daarom moet een *yogi* altijd doorgaan met mediteren zoals voorheen. Ook al mediteert men maar een beetje, hij moet er niet mee stoppen.

Om deze reden leefden de *yogi's* uit de oudetijden in afzondering en kwamen met niemand in contact. Er is een beschrijving van de *ashram* van wijsgeer *Kakabhushundi* ergens in het verhaal van God *Rama* (*Ramacharitamanasa*). Iedereen, die naar zijn *ashram* ging, placht *Rama-Rama* te reciteren vanuit een ver van de *ashram* gelegen plaats. In het verleden was er zoveel invloed van zuiverheid in de *ashrams* dat zelfs gewelddadige dieren gewend raakten om het geweld te vergeten. Door de invloed van *yoga* was er zo'n groot effect op de *tamasische* mentale golven, dat deze mentale golven onderdrukt werden en hierdoor *sattvaguna* overheerste. Daarom werden levende wezens gedurende enige tijd kwalitatief goed (zuiver, *sattvisch*).

Nu moet ik denken aan een voorval, waarbij ik informatie kreeg over de *valaya* (energieveld) van een toegewijde en een *yogi*. Dit voorval vond waarschijnlijk plaats in november-december 1995. Ik raakte in conflict met zeer sterke *tamasische* machten van de *Bhuvarloka* (de 2e hemelse sfeer). Ik wilde geen ruzie met ze maken, maar toch waren de kwade machten vastberaden om te vechten. Op een nacht zat ik te mediteren en op hetzelfde moment werd ik vreselijk aangevallen. Ik schreeuwde het uit van de pijn. Ik had het gevoel alsof mijn ribben gebroken waren. Het was drie uur 's nachts. Toen ik bleef mediteren, werd ik opnieuw aangevallen. Op dat moment had ik het gevoel dat ik dood zou gaan. Ik was heel erg kwaad en zei, "Wie is de schurk, die mij aanvalt?" Op datzelfde moment verscheen *Prakriti Devi* (Moeder Natuur). Ze zei: "*Yogi* zoon, kalmeer. Dit zijn zeer sterke machten van de *Bhuvarloka*, die je aanvallen. Ik zal ze aan hun verstand brengen." Toen werd ik rustig en ging in diepe meditatie.

In de ochtend ging ik mijn hutje binnen. Het hutje is gebouwd in een bos buiten het dorp. Overdag verblijf ik in het hutje en mediteer ik er. Ik was daar wat werk aan het doen. Op hetzelfde moment begonnen enkele *tamasische* machten te denken om mij aan te vallen. Door mijn wijsheid (*gyana*) te gebruiken kwam ik dit feit te weten. Ik ging juist op dat moment voor meditatie zitten en begon het hele tafereel met behulp van mijn wijsheid te bekijken. Aanvankelijk werd ik een beetje bang. Zodra ik weer bewust werd van mijzelf en de omgeving, begreep ik dat mijn spirituele kracht te kort kon schieten, omdat de *tamasische* machten sterk waren. Daarom wilde ik de gunst gebruiken, die *Kundalini Devi* mij geschonken had. Het schoot me echter onmiddellijk te binnen dat deze gunst mij verleend was voor het algemene welzijn. Vandaar, dat ik het idee toen opgaf. In plaats daarvan gebruikte ik dan de *Om mantra*. Deze mantra is *siddha* (bovennatuurlijk krachtig) voor mij. In één enkele aanval begon de toestand van die *tamasische* machten te verslechteren. Die *tamasische* machten gebruikten de *bija mantra* (*mantra* met speciale grondtonen, die enorme kracht geven) van *Kali Devi* en *Chandi Devi* (*tamasische* vormen van Moedergodin). Maar de *Om mantra* wekte onbeperkte kracht op, omdat hij *siddha* voor mij was. Intussen hoorde ik een stem: "*Yogi*, halt!". Op dat moment sloot ik mijn ogen en zag dat deze stem van de elfde *Rudra*, God *Kalagni*, (vorm van God *Shiva*) was.

Vanwege woede straalde er vuur uit zijn ogen, oren en mond. Ik boog mentaal voor hem. Hij zei: “*Yogi* zoon, doe jij maar rustig aan. Ik zal ze straffen.” Intussen spuwde God *Kalagni* vuur uit zijn mond. Dat vuur kwam spinnend als een cirkelschijf de *Bhuvarloka* binnen en stormde af op die *tamasische* machten. Die *tamasische* machten vluchtten weg, terwijl ze de *bija mantra*’s reciteerden. *Chandi Devi* verscheen voor hen. Ze was erg boos. Ze begon haar gedaante te vergroten. Binnen enkele ogenblikken werd Haar gedaante erg groot en toen opende ze haar mond. Het leek alsof het hele universum in haar mond zou opgaan. Die *tamasische* machten dompelden zich onder in Haar mond. Toen verdween het cirkelvormige vuur, dat uit de mond van God *Kalagni* werd gespuwd. Moeder *Chandi* zei: “*Yogi* zoon, wees onbevreesd. Deze *tamasische* machten zullen je in de toekomst niet meer lastigvallen. Denk aan mij, als je in nood bent.”

Lezers, dit voorval is geen visioen tijdens de meditatie. Het gebeurde eerder in waaktoestand.

Ik vroeg God *Kalagni*: “Heer, waarom gedroegen deze machten zich zo onredelijk tegen mij?” God *Kalagni* zei: “Zoon, de *yogi* wordt herkend aan zijn *valaya* (energieveld), hoe machtig hij is. Jouw *valaya* (energieveld) is veel groter geworden door jouw spirituele kracht. Dus deze kwade machten hadden een misvatting dat een *yogi* niet zo’n grote kracht kan bezitten. Jouw kracht werd herkend. Door de weldaden, die je verkregen hebt, lijkt jouw *valaya* zeer groot.” Lezers, men ziet vaak dat de *valaya* (energieveld) van gewone mensen op een afstand van en in een straal van 60-90 cm oftewel 1/2–1 m rondom de persoon draait. Bij een spiritueel persoon blijft de *valaya* groeien naargelang het vermogen. De *valaya* van *yogi*’s is veel groter. De exacte grootte kan niet worden beschreven, omdat het min of meer afhankelijk is van hun vermogen. In die tijd had mijn *valaya* (energieveld) een straal van 12 m.

Bij *yogi*’s, van wie de *Brahmarandhra* open is, loopt de diameter van hun *valaya* (energieveld) op tot 2-3 m. De kleur van de *valaya* van zulke *yogi*’s bestaat uit donkerblauwe deeltjes. De *valaya* van een persoon, die van wrede aard is, bestaat uit een mengsel van deeltjes van vage lichtzwarte kleur. De *valaya* (energieveld) van een goede

priester en een onzelfzuchtig mens is samengesteld uit de deeltjes van licht heldere kleur. De *valaya* (energieveld) van toegewijden enz. is opgebouwd uit deeltjes van gouden kleur. De kleur van de *valaya* kan een beetje verschillen, afhankelijk van hun spirituele verdiensten. Mijn *valaya* (energieveld) was te groot, omdat ik vroeger veel mediteerde en zeer veel aan zelfbeheersing deed. En het belangrijkste punt is dat ik vroeger veel *pranayama* deed. De *udana-vayu* (een *prana*), die in de keel aanwezig is, verrichtte de handeling om de *Kundalini* te laten opstijgen. Ik bracht deze met kracht naar beneden. In deze toestand leed het fysieke lichaam heel erg, maar ik trok mij daar niets van aan. Ik dwong de *udana-vayu* naar beneden te komen en stopte het op lagere plaatsen. Niet alleen werden de subtiële kanalen dan zuiver, maar ook klopte ik op de deur van de *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten), d.w.z. om deze *siddhi's* te verkrijgen was het zeer belangrijk controle te hebben over de *prana*.

Hoe expansiever de *valaya* (energieveld) van een *yogi* is, des te meer onzuiverheid hij naar zich toe zal trekken. Door expansiever te zijn zal het even krachtig zijn. En doordat het krachtiger en expansiever is, zullen steeds meer deeltjes van de *valaya* zich in de atmosfeer en op het oppervlak van de aarde blijven verspreiden. In de *valaya* (energieveld) is er een soort magnetische kracht. Daardoor trekt het de *valaya* deeltjes van anderen naar zich toe. De *valaya* deeltjes van anderen zijn meestal *tamasisch* en *rajasisch*. Door deze deeltjes worden ook de *karma* indrukken van de *yogi* beïnvloed en worden er in zijn onderbewustzijn de indrukken gevormd, die niet van hem zijn. Zij komen via de *valaya* binnen. Daarom moet een *yogi* op zijn hoede zijn. De *karma* indrukken, die in een korte tijd zijn ontstaan, zijn zwak. Zij dienen verwijderd te worden of verbrand te worden met behulp van spirituele kracht. De *yogi's* van een hoger spiritueel niveau komen te weten hoe ze zich van zulke *karma* indrukken moeten ontdoen. De spirituele zoekers, die dit niet weten, moeten het aan hun *guru* vragen.

Ik zal nu een stukje over dit proces schrijven. Kijk eerst door middel van het derde oog naar je *karma's*, hoeveel *karma* je hebt. Als je voelt dat je *karma's* toegenomen zijn, ga dan in meditatie zitten na het nemen van een standvastig wilsbesluit. Verbrand de

karma's, die van buitenaf komen, door middel van jouw spirituele kracht of gebruik de *siddha mantra*, die kracht uitstraalt. Je zult zien dat de van buiten afkomstige *karma's* verbrand of verdreven zijn. Je kunt ze ook verwijderen door een wilsbesluit te nemen, zoals deze: “Mogen de *karma's* teruggaan naar de plaats, waar ze vandaan komen.” Reciteer dan hardop ‘*Om (Aum)*’. Herhaal ‘*Om (Aum)*’ drie tot vier keer. Die *karma's* zullen weggaan. Beslis zelf door ze te observeren. Als je ze niet verwijdert, zullen ze automatisch vernietigd worden tijdens de *samadhi*.

Dit soort onzuiverheid wordt niet alleen door een *yogi* ontvangen, maar ook door ieder mens. Maar de *yogi* krijgt het in een grotere hoeveelheid. Sommige *karma's* gaan via de *valaya* (energieveld) van ieder mens bij elkaar naar binnen, omdat ieder mens gedwongen wordt met elkaar in contact te treden. Zoals op het moment van reizen, naar een vriend of naar familie gaan, in ons eigen huis of bij de burens, op het kantoor, op de markt enz., vloeien de *valaya's* van iedereen in elkaar over. De *karma* indrukken van gewone mensen gaan op onredelijke wijze in elkaars lichaam naar binnen.

Misschien heb je gezien dat een *sattvische* mens zelfs van een *tamasische* persoon zegt dat deze persoon geen goed mens is, zodra deze in zijn buurt komt en ook al kent hij deze persoon niet. De reden hiervoor is de *valaya* (energieveld) zelf. De subtiële gedachtengolven van de *sattvische* mens informeren hem over de aard van de andere persoon, wanneer de *valaya* van beiden met elkaar in contact komt. De *sattvische* mens is zuiver, terwijl de *tamasische* persoon in overmaat onzuiver is. Dit wordt onmiddellijk duidelijk, zodra zuiverheid zich met onzuiverheid vermengt. Hoe verfijnder en krachtiger de *valaya* (energieveld) van een mens is, des te meer invloed hij op anderen kan uitoefenen. Want de subtiële kracht beïnvloedt het astrale lichaam. Daarom zie je een speciale aantrekkingskracht in de wijzen, *yogi's* en mensen met spirituele kracht. Sommige slechte mensen beledigen de heiligen en gebruiken onfatsoenlijke taal. De reden hiervoor is dat de mentale golven van het onderbewustzijn van zulke mensen *tamasisch* zijn. *Sattvaguna* en *tamoguna* zijn elkaars tegenpolen.

Als een patiënt rustig bij een *yogi* blijft zitten en dit een paar dagen volhoudt, zul je zien dat zijn ziekte vanzelf begint te genezen. Wanneer je de Bijbel leest, dan kom je te weten dat een ziekte van een patiënt vroeger genezen kon worden door alleen maar Jezus Christus of zijn kleren aan te raken. Spirituele zoekers, jullie moeten gezien hebben dat als je in het bijzijn van jouw *guru* mediteert, je meditatie goed gaat. De *valaya* (energieveld) van jouw *guru* zelf is daar de reden van. Je bereikt een diepere staat van meditatie onder invloed van de *valaya* (energieveld) van je *guru*. Als jouw *valaya* uitgebreider en krachtiger is, zullen de normale *tamasische* machten niet eens naar je kijken. Ze zullen juist vluchten, zodra ze jouw *valaya* zien.

Beste spirituele zoekers! Als je je *valaya* (energieveld) wilt versterken, doe dan *mantra* recitatie. Er zijn vele *mantra*'s, maar ik vermeld hier de *Om mantra*. Je houdt je fysiek en subtiel aan zelfbeheersing en doet *mantra japa* op een specifieke en zuivere plaats. De klank van de *mantra* moet naar buiten komen en de manier om hem te reciteren moet correct zijn. Houd in gedachten dat de *Om mantra* languit gezongen moet worden. In het begin zul je weinig verschil merken. Echter, na enige tijd zal jouw *valaya* (energieveld) helderder en groter worden. Veel kracht kan men verkrijgen door *mantra* recitatie. De hoeveelheid spirituele kracht, die men in meditatie verkrijgt, is minder in vergelijking met die door *mantra* recitatie, dit is mijn eigen ervaring. Echter, meditatie heeft op zijn plek een ander belang. Daarentegen is het doel van *mantra* recitatie 'het bereiken van andere doelen, zoals het spiritueel zuiveren van jezelf enz.' (zie hoofdstuk *Mantra-recitatie*). Er is een verschil tussen beide doelen.

32. Gyana chakra

De *Gyana chakra* bevindt zich in ieder mens aan de achterkant van de *voorhoofdchakra* of de *Agya chakra*, iets aan de binnenkant. Tussen haakjes, het derde oog (*Divya-drishti*, het goddelijke zicht) bevindt zich ook op deze plaats. Het derde oog bevindt zich binnenin iets boven de *Agya chakra*, terwijl de *Gyana chakra* een beetje meer naar binnen gelegen is, vanuit de positie van het derde oog. Het ziet eruit als een cirkelvormig wiel. Er zitten veel spaken in. Ik kan het precieze aantal van deze spaken echter niet noemen. Er is een kruisgat in het midden ervan. Alsof de spaken in een wagen zijn bevestigd en er in het midden een gat is, waarin de as is bevestigd, zo is het ook met de *Gyana chakra*. Een *yogi* kan met zijn derde oog de *Gyana chakra* zien. Ook een spirituele zoeker kan de *Gyana chakra* in zijn meditatie zien.

Een *yogi* kan over iemands spirituele bekwaamheid te weten komen door diens *Gyana chakra* te observeren. Ik herinner mij een voorval met betrekking tot de *Gyana chakra*. Ik was bezig de subtiliteiten van *yoga* aan mijn leerling *Trikala* te beschrijven en op dat moment kwam het onderwerp *Gyana chakra* in me op. Ik had van de *Gyana chakra* gehoord, maar schonk er niet veel aandacht aan om hierover meer te weten te komen. *Trikala* vroeg mij: “Wil je me alles vertellen over de *Gyana chakra*”? Op dat moment legde ik hem uit over de *Gyana chakra*, omdat ik wat ervaring had opgedaan. Ik zei: “Vraag *Swami Shivananda* over de *Gyana chakra*.” *Swami Shivananda* woonde vroeger in *Rishikesh*. Zelfs vandaag de dag staat zijn hermitage in *Rishikesh* op de naam van *Swami Sivananda Ashram*. Hij verliet zijn fysieke lichaam in het jaar 1963. Nu leeft hij in de *Tapaloka*. In die tijd had ik regelmatig contact met hem. Toen ik *Trikala* vroeg om *Swami Shivananda* te vragen over de *Gyana chakra*, sloot hij onmiddellijk zijn ogen. Volgens hem zei *Swami Shivananda*: “Vraag je *guru* om kennis te vergaren over de *Gyana chakra* en het dan aan jou te vertellen. Geef mij daarna de informatie door.” Toen *Trikala* mij dit alles vertelde, had ik eerst het gevoel alsof *Swami* voor de grap zei: “Vertel mij over de *Gyana chakra*.” Hoeveel liefde zat er in deze woorden! Maar omdat ik het als een opdracht van hem aan mij beschouwde, ging ik in meditatie zitten. Ik

maakte gebruik van mijn wijsheid (*gyana*) en zei tegen mezelf: “Kijk, de tijd van mijn beproeving is aangebroken, ik mag niet falen.” Ik kreeg binnen enkele ogenblikken informatie over de *Gyana chakra* en gaf deze informatie via *Trikala* aan *Swami Shivananda*. Hij zei: “*Trikala*, de informatie van jouw *guru* is juist.”

Voor een gewone man, die niet geïnteresseerd is in spiritualiteit en bij wie het intellect niet erg ontwikkeld is, staat de *Gyana chakra* stil. De *Gyana chakra* van personen, die *tamasisch* of onzuiver zijn, die bedwelmende middelen gebruiken en die wreed van aard zijn, blijft ook gestagneerd. De *Gyana chakra* van de personen, die het pad van spiritualiteit volgen en die goede daden verrichten, blijft ronddraaien op zijn plaats naar gelang hun vermogen. De *Gyana chakra* van hen, die spirituele beoefening doen, beweegt ook snel of langzaam, afhankelijk van hun spiritueel vermogen. De *Gyana chakra* van *yogi's* draait in een zeer snel tempo op zijn plaats rond. De *Gyana chakra* van mensen met een hoogontwikkeld intellect, zoals artsen, ingenieurs, wetenschappers en grote staatslieden en diegenen, die hun hersenen te veel gebruiken, beweegt ook langzaam naargelang hun vermogen. Maar de *Gyana chakra* van hen, die spiritueel bezig zijn, draait in een snel tempo rond.

Nu zal ik over een experiment schrijven. Een dochter van mijn vriend was 14 à 15 jaar oud. Hij drong er altijd op aan dat ik haar een beetje *yoga* zou leren. Ik liet dat meisje voor mij zitten voor meditatie. Eerst bekeek ik haar *Gyana chakra*. Dit was absoluut stabiel. Het meisje zat op een afstand van ongeveer twee meter tegenover mij. Ik paste *shaktipata* toe op haar *Gyana chakra* via mijn ogen. Zodra de blauwe stralen uit mijn ogen kwamen, dompelden ze onder in haar *Gyana chakra*. Met een schok begon er een vibratie in die *chakra* op te treden. Nu begon het meisje in meditatie te verzinken. Na enkele ogenblikken paste ik *shaktipata* toe via mijn ogen en versnelde de beweging van haar *Gyana chakra*. Het meisje verzonk toen nog dieper in meditatie. De door mij gebruikte *shaktipata* veroorzaakte vibratie in haar lichaam en de *bhastrika* (een snelle *pranayama*) begon. Ik grinnikte, want dit was ook wat ik wilde. Ik ging door met het opvoeren van de snelheid van haar *Gyana chakra* gedurende 15-20 minuten en nu was de

snelheid vrij hoog. De *prana-vayu* begon tegen de *Kundalini* aan te duwen en toen opende de *Kundalini* haar ogen. Na enkele ogenblikken spuwde de *Kundalini* haar staart uit haar mond en probeerde op te stijgen. Intussen hoorde ik een stem uit de ruimte: “Gebruik nu geen *shaktipata* meer op dit meisje. Haar astrale lichaam heeft het moeilijk.” Ik stopte onmiddellijk en vroeg het meisje haar meditatie te verbreken. Ze was echter in diepe meditatie. Toen maakte haar vader haar wakker uit haar meditatie door haar lichaam te schudden. Na enige tijd was ze weer normaal. Ik paste dit soort *shaktipata* ook toe bij andere spirituele zoekers. Ik deed dit om te experimenteren, zodat ik kennis kon opdoen.

Ik had veel kennis opgedaan over de *Gyana chakra*. Maar een *yogi* gebruikt het niet veel op het pad van de *Sahaja Dhyana Yoga* (een eenvoudig pad van meditatie). De *Gyana chakra* ziet er erg mooi uit. Ik kreeg informatie dat het gebruikt wordt door hen, die *Parakaya-pravesha siddhi* (het overnemen van een overleden lichaam) bezitten, en door de *Kriya yogi's* (de *yogi's*, van wie het pad zich concentreert op bepaalde uiterlijke en innerlijke activiteiten) enz. Sommige *yogi's* maken er gebruik van om in de ruimte te dwalen met behulp van hun astrale lichaam door uit het fysieke lichaam naar buiten te treden, daarna keert hun astrale lichaam weer terug in het fysieke lichaam. Ze laten hun astrale lichaam op het moment van uittreding uit het fysieke lichaam het gat binnengaan, dat zich in het centrum van de *Gyana chakra* bevindt, en komen door hetzelfde gat weer terug. Wanneer een *yogi* uittreedt, raakt hij gescheiden van het fysieke lichaam. Dan komt de *yogi* na omzwervingen terug, zoals hij het wil. Als het fysieke lichaam in zo'n situatie niet vernietigd is, wordt het ook niet automatisch vernietigd. Een *yogi* kan in zijn fysieke lichaam terugkomen na een lange onderbreking. Het proces van het uittreden van het astrale lichaam wordt volbracht in de lijkhouding (*Shavasana*). Na het uittreden van het astrale lichaam blijft er een subtiele verbinding met het fysieke lichaam aanwezig. Daarom wordt het fysieke lichaam niet automatisch vernietigd. Wanneer het astrale lichaam in het fysieke lichaam terugkeert, dan komt het via hetzelfde gat (de *Gyana chakra*) terug. Het keert op de tegenovergestelde manier terug dan wanneer het uittrad. Ik heb dit proces beschreven in overeenstemming met de kennis, die mij door mijn wijsheid

werd gegeven. Ik heb mij er niet helemaal in gespecialiseerd. Ja, ik had het een paar jaar geleden geprobeerd en dat beschrijf ik nu in het kort.

Enige jaren geleden besloot ik om ook de *Parakaya-pravesha siddhi* te verkrijgen. De gids van deze *siddhi* was voor mij niet beschikbaar. Ik vorderde met de hulp van mijn wijsheid (*gyana*), toen er op dat moment het volgende gebeurde. Je kunt er ook over lezen in mijn boek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’. Ik was in diepe meditatie en op hetzelfde moment zag ik de *Gyana chakra*, omdat ik herhaaldelijk een standvastig wilsbesluit aan het nemen was met betrekking tot de *Gyana chakra*. De *Gyana chakra* verscheen voor mij en bewoog zich in een zeer snel tempo. Ik begon oplettend naar de *Gyana chakra* te kijken. De grootte van de *Gyana chakra* nam steeds toe. Het kwam dichterbij mij toe. Zodra ik het wenste, kwam ik bij het gat. De *Gyana chakra* bewoog in een zeer snel tempo. Ik bleef mijn blik alleen op het gat richten. Ik ging het gat binnen alsof ik vloog. Ik bleef enkele ogenblikken in het gat lopen. Toen voelde ik dat ik in een zeer uitgestrekte ruimte was gekomen en ik vloog vooruit. Tegelijkertijd werd mijn pad verder versperd.

God *Vishnu* stond voor mij in Zijn vierarmige gedaante. Hij glimlachte. Ik zei: “Heer, u hier!” God *Vishnu* zei: “*Yogi*, dit pad is niet voor jou bestemd. Je bent voorbestemd om groots te worden. Ga gewoon verder op je eigen spirituele pad.” Toen verdween God *Vishnu*. Ik begon toen terug te keren. Op mijn terugweg wilde ik hetzelfde gat binnengaan in het centrum van de *Gyana chakra* en automatisch keerde ik terug in het gat. Binnen enkele ogenblikken vond ik mezelf gescheiden van de *Gyana chakra*. De *Gyana chakra* verwijderde zich van mij en verdween in de ruimte. Vanaf dat moment schonk ik geen aandacht meer aan *Parakaya-pravesha*. Wanneer de *guru* of de gids *shaktipata* uitvoert op het midden van het voorhoofd, dan wordt de *Gyana chakra* ook beïnvloed. De invloed op de *Gyana chakra* heeft een effect op het hele lichaam. Zo richt een hypnotiseur ook zijn blik op de *Gyana chakra* of de hersenen om zijn invloed uit te oefenen en dit heeft dan ook effect op het fysieke lichaam.

Sommige spirituele zoekers hebben hun *Gyana chakra* misschien niet gezien. Als jouw spirituele beoefening zich in een subliem stadium bevindt, probeer jouw *Gyana chakra* dan te zien. Het zal zeker zichtbaar voor je zijn. Indien het je nog steeds niet lukt, gebruik dan je derde oog. Dan zul je zien dat deze *Gyana chakra* er erg mooi uit ziet en zal het lijken alsof de *Gyana chakra* zich snel op zijn plaats beweegt. Je kunt meer informatie hierover krijgen via je derde oog, voordat de *Kundalini* stabiel wordt. Hierna worden zulke scènes minder gezien door het derde oog, omdat de spirituele zoeker zich op dat moment in het causale lichaam bevindt. Hij blijft dan voornamelijk relatie houden met de causale wereld. Het is dus beter om te proberen over de *Gyana chakra* te weten te komen na de opening van de *keelchakra* en vóór de opening van de *Brahmarandhra*.

33. Derde oog

Divya-drishhti (het goddelijke zicht) wordt ook wel **het derde oog** genoemd. Dit derde oog is in ieder mens aanwezig. De plaats van dit derde oog is iets boven de *Agya chakra* (voorhoofdchakra). Bij gewone mensen blijft dit oog altijd gesloten. Alleen een *yogi* en een toegewijde of een beoefenaar van het spirituele pad kunnen het openen. Wanneer een spirituele zoeker dit oog door middel van spirituele beoefening geopend krijgt, is hij in staat om afhankelijk van zijn kunnen de taferelen waar te nemen, die betrekking hebben op de subtiële dingen en de astrale wereld. Naarmate zijn vaardigheid in *samadhi* (diepe meditatie) beter wordt, neemt ook het vermogen van het derde oog toe. Op het hoogtepunt van *Savikalpa Samadhi* krijgt hij het gevoel dat hij naar zijn wil met het hele universum kan communiceren. Dit stadium is voor hem het moment van extreem geluk. Hij is in staat om ieders verleden en toekomst te zien en met behulp van het derde oog zelfs geheime informatie over wie dan ook te verkrijgen. In dit stadium begint hij groot respect te ontvangen van de samenleving. Maar de *yogi*, die dit goddelijke zicht heeft, moet hem altijd gebruiken voor spiritueel werk en niet voor wereldse activiteiten. Tijdens het gebruik van het derde oog verbruikt de *yogi* tot in zekere mate zijn spirituele kracht. Het derde oog functioneert op basis van spirituele kracht en de staat van zijn spirituele beoefening. Het derde oog mag niet gebruikt worden om andermans persoonlijke of verwerpelijke informatie te verkrijgen, want ieder mens heeft zijn privacy. Dus mag eventuele informatie over anderen ook met niemand anders gedeeld worden.

Nadat de *keelchakra* van de spirituele zoeker geopend is, opent zijn derde oog zich daarna. De *prana-vayu* (de levenskracht) bevindt zich dan in de *Agya chakra*. Het derde oog begint zich te openen. Soms wordt het derde oog pas geopend wanneer de *Kundalini* de *Agya chakra* bereikt. Het derde oog begint zelfs te functioneren, voordat de *Agya chakra* volledig geopend is. Overigens is het derde oog in het lichaam in een verticale vorm aanwezig, maar het kan ook in een horizontale vorm zichtbaar zijn. Dit oog ziet er iets groter en helderder uit dan de fysieke ogen. Het ziet er heel mooi uit. Als de spirituele zoeker dit oog ziet, lijkt het alsof er een oog geopend is en naar hem kijkt.

Soms kan een spirituele zoeker zien dat een oog zich langzaam opent en het van binnen gevuld is met licht. Er komt een licht uit dit oog. Dit licht is helder en intens. Het goddelijke zicht wordt verkregen bij het openen van dit oog. ***Dura-drishti*** (**helderziendheid**) wordt ook bereikt samen met het goddelijke zicht. Met het derde oog kunnen zelfs subtiele tot subtielere dingen gezien worden. Het is alleen via deze visie mogelijk om *Ishvara* oftewel de *saguna* vorm van het *Brahman* te aanschouwen. De spirituele zoeker is in staat om het uitzicht van de astrale wereld, waarin hij ronddooft tijdens de meditatie, zeer goed te zien of te begrijpen. Hij kan op passende wijze gebruik maken van het goddelijke zicht en de helderziendheid voor zijn eigen persoonlijke doeleinden. Ook kan hij met behulp van het derde oog veel van zijn vorige levens zien naargelang zijn vermogen en kan hij zelfs de levens van anderen zien. Ik heb met dit derde oog veel van mijn vorige levens gezien. Je kunt over die levens lezen in mijn visioenenboek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’. Met dit derde oog kun je zelfs contact leggen met grote *yogi's* en hen vragen om begeleiding. Met het goddelijke zicht vond ik de *guru's* van mijn vorige twee levens. Zij beoefenen nog steeds *samadhi* in de *Tapaloka*.

Nu kan men zich ook afvragen: hoe kunnen we informatie over anderen verkrijgen? Het antwoord hierop is: ‘Wat voor *karma's* iemand ook doet, de indrukken van die *karma's* blijven zich in het onderbewustzijn ophopen in de vorm van mentale indrukken. Deze mentale indrukken in zijn onderbewustzijn kunnen van vele levens zijn. De mentale indrukken in het innerlijk zou men kunnen zien met behulp van het derde oog. De taferelen van vorige levens zijn te zien door middel van deze mentale indrukken.’ Hoe krachtiger het derde oog van de spirituele zoeker is, des te meer is hij in staat om te zien. Van degenen, die hun spiritualiteit buitengewoon intens beoefenen, is het lichaam behoorlijk zuiver en het derde oog zeer krachtig. Maar het derde oog van degenen, van wie de spirituele beoefening traag gaat, is minder krachtig en diegenen kunnen geen voordelen meer halen uit hun goddelijke zicht, zoals ze dat zouden willen.

Het derde oog van de spirituele zoeker wordt zeer krachtig op het moment dat de *Kundalini* zich, wat betreft richting, omkeert na het openen van de *Brahmarandhra*. Dan

gaat zij vanuit de poort van de *Brahmarandhra* in de richting van de *Agya chakra*. Wanneer de *Kundalini* naar de *Agya chakra* terugkeert, is het derde oog op dat moment op zijn hoogtepunt. Dan blijft het in deze staat, totdat de *Kundalini* stabiel is geworden. Na stabilisatie van de *Kundalini* functioneert het derde oog minder dan voorheen. Overigens helpt de *mantra*-recitatie ook bij het openen van het derde oog. Als je steeds meer *mantra* reciteert, kan het derde oog zich wat eerder openen dan op de geplande tijd.

Als de *Kundalini* van de *yogi* na stabilisatie opgaat in de vorm van *vayu* (lucht), dan neemt de functie van het derde oog af. Dan is het onmogelijk om het gewenste werk door het derde oog gedaan te krijgen. Nu kun je na het horen van deze woorden verbaasd zijn: “Hoe kan dat?” Echter, mijn verklaring is waar. Ik heb ervaren dat een *yogi* niet onthult dat zijn derde oog niet meer werkt. Dit betekent niet dat de *yogi* de subtiele dingen niet meer waarneemt, wanneer hij een subliem stadium heeft bereikt. Via zijn wijsheid kan hij alles waarnemen, zodra hij het hoogste stadium heeft bereikt. De taferelen, zichtbaar via zijn wijsheid, lijken iets minder duidelijk te zijn dan met het derde oog. Ze worden gezien naargelang zijn vermogen. Op dat moment blijft de spirituele zoeker verbonden met de causale wereld. In deze toestand is er niet veel te zien. Zelfs visioenen zijn zeer zeldzaam in dit stadium. Die komen meestal voor in de slaap van de *yogi's* (*yoga-nidra*).

Ik heb enkele van zulke *yogi's* gezien, van wie het goddelijke zicht ook ophield te werken en die zelfs niet met behulp van hun wijsheid konden zien. De reden hiervoor is dat zulke *yogi's* ophouden met het beoefenen van *yoga*. Zij besteden al hun tijd aan wereldse zaken of aan het inrichten van een kluizenaarsoord (*ashram*) enz. Met hun eigen ervaringen en gevolgtrekkingen geven zulke *yogi's* leiding en begeleiden ze hun leerlingen. Ik schrijf op grond van mijn eigen ervaring. Ongeacht welke beoefening een *yogi* in het huidige tijdperk ook doet, hij kan nooit volledig *trikala-darshi* (heden-verleden-toekomstziend) worden. Het is waar dat een *yogi* *trikala-darshi* kan worden, maar hij is niet in staat alle gebeurtenissen van de toekomst te zien. De reden hiervoor is dat *Prakriti Devi* (Godin van de natuur) haar geheimen aan geen enkele *yogi* volledig onthult. Niet alleen de *yogi's* van nu, maar als je kijkt naar het karakter van de *yogi's* uit de oudheid, zul je ontdekken

dat zelfs zij de wetten van de natuur niet volledig kenden. Wanneer een *yogi* informatie wil, vraagt hij het aan zijn innerlijk en krijgt hij het antwoord, omdat er in het onderbewustzijn van een *yogi sattvisch* dominante mentale golven aanwezig zijn. Het juiste antwoord wordt verkregen van de *sattvische* mentale golven. Een beeld of afbeelding wordt gevormd door de *sattvische* mentale golven. Deze *sattvische* mentale golven zijn uiterst krachtig. De mentale golven nemen een vorm aan volgens het innerlijke besluit. Deze handeling is alleen mogelijk, wanneer de *rajasische* en de *tamasische* mentale golven minimaal overblijven in het onderbewustzijn.

Het derde oog van de spirituele zoeker opent zich vanzelf tijdens de oefenperiode. Indien de *guru* of de gids het wenst, kan hij het zelfs voor het gevorderde stadium openen. Maar het goddelijke zicht, dat op deze manier geopend wordt, is niet zo krachtig dan wanneer het zichzelf in een ontwikkelde staat opent. Ik ben door mijn ervaringen te weten gekomen dat het goddelijke zicht van de *yogi* niet uit zichzelf ophoudt te functioneren. Hierbij speelt de genade van *Prakriti Devi* een rol. Observeert men tijdens de meditatie het derde oog van de *yogi's*, van wie het derde oog gestopt is met werken, dan blijkt deze open te zijn, maar het functioneert niet. Dat is wat er gebeurt in het huidige tijdperk, maar wat te doen? Een *yogi* kan mijn punt heel goed begrijpen. De tweede reden is dat het derde oog van het astrale lichaam geopend is. Verdere stadia van de *yogi* zijn gerelateerd aan het causale oorzakelijke lichaam. De dichtheid van het causale lichaam en de causale wereld is kleiner dan de dichtheid van het astrale lichaam en de astrale wereld. Door de kleinere dichtheid is de causale wereld subtieler dan de astrale wereld. Daarom kan het astrale lichaam geen voorstelling maken van het causale lichaam en de causale wereld. Een *yogi* van de hoogste staat treedt tijdens de meditatie het causale lichaam binnen, zodra hij zijn ogen sluit. Hij blijft zelfs niet in het astrale lichaam. Het derde oog in het causale lichaam van de *yogi's* van tegenwoordig wordt niet geopend. Indien het wel gebeurt, dan kan het zelfs de subtielere deeltjes van dit universum waarnemen.

Je vraagt je misschien af hoe het mogelijk is dat er een derde oog in het causale lichaam bestaat. Om de objecten van iedere dichtheid waar te nemen zijn de instrumenten ook

verschillend. Die instrumenten hebben hun eigen beperkte vermogen. Daarom is het nodig de fysieke ogen te openen om de fysieke wereld te aanschouwen. Op dezelfde manier ontstaat bij het openen van het derde oog het vermogen om de subtiële wereld te zien. De subtiële wereld reikt tot in het *Brahmaloka*. Daarboven bevindt zich een causale wereld. De kleur van die plaats is lichtblauw en glanzend. Daarom is (in de astrale wereld) helderwit licht en gouden licht zichtbaar via het goddelijke zicht. Enkele taferelen van blauw licht zijn te zien tijdens de meditatie. Op dat moment kan de causale wereld zichtbaar zijn door middel van wijsheid of het derde oog.

Het subtiële lichaam kan tot een vaste dichtheid gaan, daarna kan het niet verder. Dan moet het causale lichaam verdergaan. Ik had bij mezelf gezien dat mijn astrale lichaam op één plaats in de ruimte tot stilstand was gekomen. Daarna stapte ik uit het astrale lichaam en ging daarboven de oneindige ruimte in. Bij terugkomst stond mijn astrale lichaam nog steeds in de ruimte. Ik ging het astrale lichaam binnen en zag ik mijn fysieke lichaam in meditatie zitten. Ik ging toen mijn fysieke lichaam binnen. Je kunt het lezen in mijn boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'. Dit visioen had ik waarschijnlijk in juli 1989. Je kunt soortgelijke ervaringen lezen in mijn visioenen.

In een van mijn visioenen zag ik mijn astrale lichaam richting *Hiranyamaya-Purusha* (God *Brahma*) gaan. Ik stond stabiel in de ruimte ver boven de *Hiranyamaya-Purusha* en glimlachte toen ik mijn lichaam zag. Deze ervaring had ik mogelijk in maart-april 1998.

De lichamen van de halfgoden van de *Svargaloka* (wereld van de halfgoden) vallen onder het astrale lichaam. Wanneer ook zij iets moeten weten, sluiten zij hun ogen en dan kunnen zij het weten. Het goddelijke zicht of het derde oog van de *yogi's* of asceten, die zich in het astrale lichaam bevinden, wordt in het causale lichaam geopend. Ze zijn in staat elk voorval van het hele universum te zien, omdat de schepping van het hele universum onder de causale wereld valt. Het derde oog van het causale lichaam kan zelfs de subtielere dingen waarnemen, omdat de structuur van de causale wereld uit subtielere deeltjes bestaat.

Het derde oog van *Trikala* (aan wie ik *yoga* onderwees) werd in het causale lichaam geopend, omdat hij een speciale persoon was. Hij was in staat om met de fysieke ogen zelfs de *Tapaloka* te zien. Om het uitzicht van de *Tapaloka* te zien, hoefde hij zijn ogen niet te sluiten. Hij was juist gewend om een moment stil te zijn en in een normale waaktoestand te luisteren naar het geluid van de astrale werelden. Hij kon zelfs het gewoel in het fysieke lichaam, de beweging van de *prana* en het rijzen van de *Kundalini*, de bacteriën in het water en de micro-organismen in wrongel enz. met zijn blote ogen zien. Zelfs de verborgen voorwerpen in het binnenste van de aarde konden niet ontsnappen aan het derde oog van *Trikala*. Eens gooide hij een glas water weg tijdens het drinken. Hij zei: “Ik drink geen water, maar wormen.” Toen ik hem in Miraj (Maharashtra) naar mijn *guru* bracht, waren de spirituele zoekers daar verbaasd hem te zien. Ik bad ook rechtstreeks tot *Ishvara* om mij te begiftigen met zo’n goddelijk zicht als *Trikala*, maar Hij weigerde. Hij zei: “*Trikala* is een bijzondere persoon, daarom heeft hij het goddelijke zicht van het causale lichaam gekregen.” Na enige tijd kregen *Trikala* en ik een vloek van *Kundalini Devi*. *Trikala* stopte met *yoga*. Op dat moment was hij elf jaar oud. Ook ik kreeg te maken met veel ellende. Ik doorstond de vloek gedurende anderhalf tot twee jaar. In deze tijd heb ik ook *Trikala* vervloekt om de een of andere reden. Nu is hij een slechterik geworden en houdt hij zich bezig met zondige activiteiten. Voorheen was hij erg egoïstisch vanwege het bezitten van onbeperkte spirituele kracht en macht. Dat is de reden van zijn ondergang. Via *Trikala* heb ik dus ook heel veel kennis opgedaan.

Spirituele zoekers! Het derde oog kan ook aan het begin van de spirituele beoefening geopend worden, doordat de *guru* te veel *shaktipata* geeft. Echter, voor deze taak moet de *guru* zeer veel kracht bezitten. Ik experimenteerde met drie spirituele zoekers. Ik opende hun derde oog meteen in het begin, maar deze sloot zich weer na een paar dagen. Doorgaans deed ik zulke dingen omwille van het experimenteren. Ik heb in mijn visioenen over twee spirituele zoekers geschreven, van wie het derde oog in het beginstadium werd geopend. Een van hen was een meisje uit Jalgaon en de tweede was een spirituele zoeker uit Meerut. De derde was mijn jongere zuster.

Laat me dit punt verduidelijken: het derde oog functioneert niet bij iedere spirituele zoeker hetzelfde. De werking van het derde oog hangt af van zijn huidige beoefening, dat wil zeggen met hoeveel zelfbeheersing en striktheid hij zijn spirituele beoefening doet. De spirituele beoefening in vorige levens heeft ook een effect op het derde oog: hoe rigoureuus was zijn beoefening in de vorige levens en wat was zijn uiteindelijke staat in zijn beoefening, hoe zuiver en heilig is zijn innerlijk nu, hoe groot is de hoeveelheid *tamoguna*, enz.? Op dezelfde manier kunnen er verschillende redenen zijn waarom het derde oog op deze manier functioneert. Het vermogen van het goddelijke zicht hangt af van hoe serieus hij zijn beoefening doet en hoe loyaal hij jegens zijn *guru* is enz. Het innerlijk van een spirituele zoeker wordt zuiver door zijn toewijding aan de *guru* en het *Brahman*, zijn type gedrag in de wereld en zijn denken enz.

Ik heb gezien dat de *Brahmarandhra* van sommige spirituele zoekers geopend is, maar dat hun derde oog niet in staat is om iets te zien. Aan de andere kant kon een spirituele zoeker zoals ik zelfs na het openen van de *keelchakra* veel zien met het derde oog. Zulke spirituele zoekers zijn zeker in staat om de positie van *guru's* te bekleden. Als de *Kundalini* fel van aard is, is het goddelijke zicht (derde oog) van zulke spirituele zoekers extreem scherp. De intensiteit van de *Kundalini* beïnvloedt het derde oog. Alleen diegenen, van wie het goddelijke zicht zeer scherp is, zouden ernaar moeten verlangen de functie van een *guru* te bekleden. Dus zulke mensen zouden *guru's* of gidsen moeten worden, zodat zij de spirituele zoeker zeer goed leren kennen en de juiste begeleiding kunnen geven.

Tegenwoordig is het derde oog van de meeste *guru's* en gidsen niet in staat om helder en minutieus te zien, omdat ze geen rigoureuze spirituele beoefening doen. Ze zitten gewoon op de positie van *guru* en maken honderden leerlingen. Sommige *guru's* hebben niets te maken met het derde oog. Zulke onbekwame *guru's* zijn er tegenwoordig in overvloed. Maar er zijn ook enkele gidsen of *guru's*, van wie het derde oog de functie heeft om zeer snel en duidelijk te zien. Van zulke *guru's* zijn er maar zeer weinig en zij proberen geen menigte om zich heen te verzamelen.

34. Bovennatuurlijke krachten

Een spirituele zoeker krijgt zeker *siddhi's* (**bovennatuurlijke krachten**) tijdens zijn spirituele beoefening. De *siddhi's* bevinden zich op een specifieke plaats in het astrale lichaam of in een bepaalde staat. Wanneer een spirituele zoeker tijdens zijn beoefening de verblijfplaats van deze *siddhi's* bereikt, wachten de *siddhi's* hem op om hem te verwelkomen. Deze *siddhi's* doen hun best om hem in hun verlokkingen te vangen. Zij staan altijd klaar om aan de wensen van de spirituele zoeker te voldoen, afhankelijk van hun vermogen, en kunnen zijn gewenste handeling binnen een oogwenk uitvoeren. Deze *siddhi's* lijken de spirituele zoeker te gehoorzamen. Echter, in werkelijkheid misleiden deze *siddhi's* je, zodat je in hun val loopt, je doel niet kunt bereiken en eerder op dezelfde plaats blijft steken. Maar het doel van een spirituele zoeker is zelfrealisatie, om volmaaktheid te bereiken en zich te ontdoen van de steeds terugkerende kringloop van geboorte en dood. Daarom moet hij niet verstrikt raken in de affaire van deze bedrieglijke *siddhi's*. Een ware *guru* of spirituele gids ontmoedigt altijd zijn leerlingen om *siddhi's* te gebruiken of in hun affaire te geraken, zodat de spirituele zoeker niet wordt misleid.

Degene, die in de affaire van deze *siddhi's* verstrikt raakt, dwaalt af van *yoga*. Als deze *siddhi's* ophouden te werken, is er op dat moment wroeging in hun geest. De *siddhi*, die altijd klaar stond om je te dienen, verlaat je. Je valt ook terug in jouw spirituele beoefening. In feite zijn deze *siddhi's* afhankelijk van de spirituele kracht van jouw beoefening. Indien je in de verleiding van de *siddhi's* komt, dan zul je roem verwerven in de maatschappij. Veel mensen zullen wachten om je bevelen op te volgen. Op dat moment zul je stoppen met jouw beoefening of zul je geen tijd meer hebben voor spirituele beoefening. Er zal een tijd komen dat je begint te vallen van het punt dat je bereikt hebt, omdat je minder blijft oefenen. *Siddhi's* ondersteunen je niet je hele leven lang. Ze beginnen na verloop van tijd inactief te worden. Degenen, die je volgen, zullen je ook verlaten en weggaan. Dan zul je beseffen dat al je harde verdiensten voor niets zijn geweest. Daarom moeten de spirituele zoekers alert blijven. Je moet niet in de affaire van deze *siddhi's* vallen. Het is niet nodig dat mensen je kennen door deze *siddhi's*. Je

beoefent *yoga* om God te bereiken of om een *sthita-pragya* (een mentaal evenwichtig persoon) te worden.

Het is waar dat men in deze tijd in wonderen gelooft, maar een ware spirituele zoeker toont nooit wonderen. Iemand, die God heeft bereikt of een *sthita-pragya* is geworden, zal nooit wonderen laten zien. Hij wil niets met wonderen te maken hebben. Hij heeft geen behoefte aan glorie, maar aan de goddelijke gelukzaligheid. Hij weet dat aardse geneugten van voorbijgaande aard zijn. Door onwetendheid beschouwen sommige mensen tegenwoordig degenen, die wonderen verrichten, als toegewijden van God. Omdat zij de werkelijkheid niet kennen, denken zij dat deze wonderen te danken zijn aan de genade van God. In zo'n op wonderen gerichte maatschappij houden zij de onwetende en naïeve mensen voor de gek. Door slechts één of twee *siddhi's* te verkrijgen, beginnen zij onwetende en naïeve mensen te bedriegen in de naam van God. Zulke wonderdoeners worden flink bediend. Daarentegen worden degenen, die echte toegewijden of *yogi's* zijn, door de maatschappij niet gerespecteerd, omdat zij geen wonderen verrichten.

Sommige mensen verkrijgen verschillende soorten *siddhi's* om dan alleen maar naam te maken en faam te verwerven. Zij krijgen veel van de *tamasische* onzuivere *siddhi's* van een lagere klasse. Zij, die zich in dergelijke soorten *tamasische siddhi's* specialiseren, houden zich altijd bezig met asociale activiteiten. Soms kwetsen ze anderen, omdat de aard van zulke personen onzuiver is. Zulke personen houden zich vaak bezig met slechte *papa karma's*. Na hun dood moeten ze lijden onder de gevolgen van de slechte *karma's*. De aanbidders van geesten en spoken gaan na hun dood naar hun wereld (*Bhuvvarloka*) en worden dan geesten en spoken. Zij moeten een tijdlang ellende ondergaan.

In de *Bhagavad-Gita* zegt God *Krishna* tegen *Arjuna*: “In welke gedaante de mensen mij ook aanbidden, ik ontmoet hen in dezelfde gedaante.”

Het is niet noodzakelijk dat de persoon, die *siddhi's* bezit, een relatie heeft met spiritualiteit. Het is waar dat *siddhi's* in een bepaald stadium van *yoga* verkregen worden, maar deze zijn normale *siddhi's*. Met deze *siddhi's* kunnen een paar wonderen verricht

worden. Daarnaast kunnen deze *siddhi's* gebruikt worden op het gebied van liefdadigheid. Hoe vaker je deze *siddhi's* gebruikt, des te sneller ze gaan werken. Het betekent dat hoe meer je ze gebruikt, des te actiever ze zullen worden. Als je deze *siddhi's* niet gebruikt, worden ze bijna inactief. Zelfs wanneer je deze *siddhi's* voor liefdadigheid gebruikt, dan zal jouw beoefening beïnvloed worden. Want je zult meer aandacht van mensen krijgen en minder tijd voor spirituele beoefening. Het is dus beter om uit hun buurt te blijven en het grootste deel van je tijd te gebruiken voor spirituele beoefening. Wanneer een spirituele zoeker deze *siddhi's* verkrijgt, heeft hij er op dat moment zeker voordeel van. De geur van *siddhi's* blijft niet verborgen, maar verspreidt zich. Dit is de tijd, waarin het beter is voor de spirituele zoeker om zelfbeheersing na te leven, omdat egoïstische mensen in de samenleving je zullen verheerlijken.

Sommige mensen volgen een speciaal soort spirituele beoefening alleen maar omwille van de *siddhi's*. Zij hebben geen behoefte aan Godrealisatie of het mentaal evenwichtig worden (*sthita-pragya*). Zij willen *siddhi's* alleen maar om roem en glorie te verwerven. Sommige laaghartige mensen verkrijgen *siddhi's* alleen maar om verkeerde dingen te doen. Sommige *tamasische siddhi's* zijn zeer krachtig. Als zulke personen deze *siddhi's* gebruiken, lijkt het alsof ze God op aarde zijn. Echter, alles gebeurt dankzij de *siddhi's* en die personen zelf spelen geen rol van betekenis. Integendeel, zij volgen een speciaal soort oefening enkel en alleen om controle te houden over de *siddhi*. Wanneer de beoefening op de *keelchakra* gericht is, dan worden hier wat *siddhi's* verkregen. Het kost de spirituele zoeker niet veel tijd om de *keelchakra* te bereiken, omdat de *prana* snel omhoogkomt met behulp van de wervelkolom en dan de *keelchakra* bereikt. Deze *siddhi's* worden echter niet onmiddellijk verkregen. Alle spirituele zoekers weten dat hun beoefening vele jaren op de *keelchakra* gericht blijft. Als de spirituele beoefening goed is, wordt het lichaam ook zuiver. Tijdens het oefenen gericht op deze *chakra* begint de *Kundalini* omhoog te stijgen, nadat ze tijdens het beoefenen wakker is geworden. Op dat moment krijgt de spirituele zoeker de ***Dura-darshana Dura-shravana siddhi*** (het vermogen om voorvallen, die ver weg plaatsvinden, te zien en te horen).

Wanneer hij deze *siddhi* verkrijgt, krijgt hij het visioen van een verafgelegen plaats en hoort hij ook het geluid van die plaats. Deze taferelen zijn zo duidelijk zichtbaar alsof hij ze rechtstreeks bekijkt. Het geluid wordt ook heel duidelijk en luid gehoord. Het geluid, waar hij naar luistert, kan op die plaats zelfs zacht zijn, maar hetzelfde geluid zal hij luid en duidelijk horen. De afstand, ver of dichtbij, is niet van belang voor deze *siddhi*. Hij kan zien en horen zodra hij gewoon de ogen sluit. Ook kan hij zelfs het uitzicht zien van welke plaats dan ook op aarde en luisteren naar de geluiden van die plaats. Als hij bijvoorbeeld wil weten wat zijn vriend op dit moment aan het doen is, dan zal hij dat zien zodra hij de ogen sluit. Overal waar zijn vriend aanwezig is, zal het geluid van die plaats te horen zijn. Hij kan zelfs op elk moment geheime informatie over wie dan ook krijgen. Maar hij dient dergelijke informatie vertrouwelijk te houden. Hij mag deze informatie nooit misbruiken. Deze *siddhi's* lopen zo achter hem aan dat ze veel informatie blijven geven. Wanneer hij zulke informatie krijgt, raakt hij meer betoverd door deze *siddhi's*. Want hij wordt zo nieuwsgierig om te weten wat zijn kennissen op dit moment aan het doen zijn en wat er op die plaats gebeurt enz. Hij krijgt informatie binnen een oogwenk. Hierdoor raakt hij in de ban van de *siddhi*. Daarom moet hij geduld hebben. Het is goed om niet veel aandacht aan deze *siddhi's* te besteden. Hij moet nog een lange weg afleggen in *yoga*. Als hij van deze *siddhi's* af wil komen, moet hij steeds weer een wilsbesluit nemen tijdens de meditatie. Toch kan hij deze *siddhi's* niet gemakkelijk van zich afschudden. Ze zullen eerder langzaam en geleidelijk afnemen. Deze *siddhi's* moet hij niet op zichzelf gebruiken. Wanneer de spirituele beoefening verder vordert, zal hun invloed verminderen. Deze *siddhi's* zijn voor iedere spirituele zoeker niet even krachtig. Hun werkzaamheid hangt af van zijn spirituele beoefening. Indien de beoefening intens is, zullen deze *siddhi's* zeer krachtig zijn. Als de spirituele zoeker weinig oefent, zullen deze *siddhi's* minder werken dan wanneer hij rigoureuus oefent.

Ik herinner mij dat ik door deze *siddhi's* veel informatie heb gekregen. Deze *siddhi's* hadden mij perplex doen staan. Ik had deze *siddhi's* ook gebruikt, toen dat nodig was. De *siddhi's* waren zeer krachtig door mijn intense spirituele beoefening. Ik schrijf hier nu mijn ervaring. Deze informatie is ontleend aan deze *siddhi's*. Op een dag vertelde ik mijn

vader 's ochtends dat er een oorlog begonnen was tussen Amerika en Irak. Op het moment dat ik de oorlog met mijn derde oog zag, was het half vier of kwart voor vier 's ochtends. Op dat moment zag ik een fel licht zich verspreiden over de hemel van Irak. Sommige steden van Irak werden duidelijk zichtbaar door het kunstlicht dat in de ruimte werd opgewekt, omdat het op dat moment nacht was. De lucht galmde met de oorverdovende kanonnen van Irak. Na enige tijd zag ik talloze straaljagers in de lucht vliegen. Veel explosief materiaal werd vanuit deze jets naar beneden gegooid. De vuurzee was te zien op de grond beneden ons. Ik bekeek al deze taferelen vanuit mijn huis met groot gemak. Daarna bekeek ik nog een of twee keer de taferelen daar, omdat ik onder de indruk was van de oorlogstaferelen. Ik had nog nooit zo'n oorlog gezien. Op dezelfde manier zag ik met deze *siddhi* vele gebeurtenissen in de wereld. Dezelfde gebeurtenissen waren later te horen op BBC News (radio), Londen. Zo was ik ook getuige van de strijd tussen Israël en Palestina. Deze strijd werd uitgevochten met geweren. De taferelen in de heuvels daar staan nog in mijn geheugen gegrift. Na het zien van verschillende incidenten in de wereld raakte ik ongeïnteresseerd. Toen stopte ik volledig met het gebruik van *siddhi*'s. Nu zijn deze *siddhi*'s nutteloos en heb ik geen verlangen meer om ze te gebruiken.

Verder verkrijgt de spirituele zoeker hier zelf ***Vacha-siddhi*** (het vermogen om alles wat gesproken wordt tot vervulling te brengen). Deze *siddhi* wordt alleen verkregen, wanneer de geest (mind) en het lichaam van de spirituele zoeker zuiver worden. De spirituele zoeker dient vier à vijf uur per dag te mediteren, naast veel *pranayama*, en toegewijd te zijn aan de spirituele beoefening en aan God. Daarnaast dient hij ook waarheidsgetrouw te zijn. De *siddhi* werkt in overeenstemming met de intensiteit van het oefenen door de spirituele zoeker. Het is veel beter als de spirituele zoeker in deze situatie stilte in acht neemt, want dan zal de *siddhi* nog beter functioneren. Hij dient alleen te spreken indien nodig, omdat de kracht uitgeput raakt, wanneer hij spreekt of praat. Om deze kracht te behouden is het beter om het praten tot een minimum te beperken. Als hij intens zijn spirituele oefeningen doet, kan hij kleine taken uitvoeren door gebruik te maken van *Vacha-siddhi*. Zo'n spirituele zoeker kan ook obstakels door geesten of spoken en andere

soorten blokkades uit de weg ruimen door de *siddhi* te gebruiken. Hij kan ook kleine ziektes genezen. Daarnaast kan hij ook helpen met de beoefening van beginnende spirituele zoekers. Maar dit alles moet gedaan worden met het grootste gevoel van liefde. Bij het uitvoeren van zulke taken mag er geen sprake zijn van mentale conflicten of ego.

Overigens zijn deze *siddhi*'s het krachtigst wanneer de spirituele zoeker een sublieme staat heeft bereikt. Bij het bereiken van een hoog spiritueel niveau wordt deze *siddhi* zeer krachtig, omdat de wilskracht (*sankalpa shakti*) dan ook versterkt wordt. In deze staat heeft de spirituele zoeker de macht om te zegenen of te vervloeken. Indien hij het wil, kan hij voor het welzijn van anderen zorgen en als hij wil, kan hij ook de macht gebruiken om anderen te vernietigen. Het is echter beter voor een spirituele zoeker als hij het zo nodig gebruikt voor de geestelijke weldaad van anderen. Maar hij moet het niet gebruiken voor wereldlijk gewin, zelfs niet per ongeluk, anders is er een terugval in zijn spirituele beoefening. Als zijn zuiverheid en zijn beoefening afnemen zelfs na het bereiken van een hoog spiritueel niveau, dan zal deze *siddhi* zwak worden. Ik heb twee of drie grote werken met deze *siddhi* verricht. Eén van mijn experimenten heb ik opgeschreven in mijn visioenenboek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'. Dit experiment heb ik uitgevoerd toen ik in de Miraj hermitage spiritualiteit beoefende.

De spirituele zoeker wordt op deze plaats (*keelchakra*) gezegend door *Riddhi-Siddhi* (gemalinnen van God *Ganesha*). Soms ziet hij deze *siddhi*'s naast God *Ganesha* staan en af en toe zelfs zonder God *Ganesha*. Hij wordt door deze *siddhi*'s de verleiding van pracht en praal enz. geboden. Maar hij dient op zijn hoede te zijn. Hij heeft spirituele beoefening nodig en geen glorie. Deze *Riddhi-Siddhi* blijven niet lang zichtbaar. Na enige tijd zijn ze niet meer te zien.

Het belang van het derde oog in *yoga* is zeer groot. Voor meer informatie over dit onderwerp lees het hoofdstuk over het derde oog (*Divya-drishti*). De opvatting van filosofen is, dat het derde oog een subtiele klier is van de subtiele kanalen. De werking van deze klier brengt kennis over het verleden en de toekomst. Volgens de *yoga* is deze klier zichtbaar voor de *yogi*'s in de vorm van een oog. In de *Mahabharata* periode (grote

Indiase oorlog 3000 v Chr.) werd dit derde oog aan twee personen geschonken. Het werd geschonken aan *Sanjaya* door de genade van de groot heilige *Vedavyas*. Ten tweede werd het geschonken aan *Arjuna* met de zegen van God *Shri Krishna*. Echter, deze beide mensen gebruikten het op verschillende manieren. *Arjuna* gebruikte dit goddelijk zicht om de *Virata* vorm van God te zien (een enorm indrukwekkende vorm van God *Shri Krishna*). Op dat moment was alleen *Arjuna* in staat deze gedaante van God te zien. Andere krijgers konden Hem niet zien, omdat de structuur van de *Virata*-gedaante uit zeer subtiele substanties bestond. *Sanjaya* had echter voor helderziendheid (*Dura-drishti*) gebruikt, omdat hij het hele verhaal van het slagveld aan *Dhritrashtra* (de blinde koning) moest vertellen. *Sanjaya* keek naar zichtbare substanties. *Arjuna* observeerde de structuur van de subtiele substanties. Er was een groot verschil tussen deze twee. Wanneer het derde oog oftewel het goddelijke zicht verkregen wordt, dan wordt daarmee ook de helderziendheid verkregen. *Sanjaya* had helderziendheid gebruikt. Nu rijst de vraag of een spirituele zoeker helderziendheid kan verkrijgen, voordat de tijd rijp is. Ik zal het beschrijven op basis van mijn ervaring. Indien een *yogi* bovenmatig spirituele kracht bezit, kan het derde oog zeker geopend worden. Als het derde oog van een beginnende spirituele zoeker geopend wordt vóór het omhoog brengen van de *Kundalini*, kan hij het visioen van het opstijgen van de *Kundalini* waarnemen en goede visioenen krijgen. Maar het derde oog zal na twee tot vier dagen automatisch stoppen met werken. Ik heb dit experiment toegepast op drie beginnende spirituele zoekers. Zij kregen goede visioenen.

Tegenwoordig pronken sommige mensen openlijk. Zij laten zich een paar uur of een paar dagen onder de grond opsluiten of begraven. In feite zijn zulke mensen, die demonstraties geven, geen *yogi*'s. Wereldse mensen beschouwen hen ten onrechte als *yogi*'s. Zulke demonstraties hebben niets te maken met *yoga*. Deze daad is zeer moeilijk en gevaarlijk. Als een persoon zichzelf onder de grond laat begraven alleen maar om een paar uur of een paar dagen één of andere voorstelling te geven, dan heeft die persoon in zo'n toestand niets met *samadhi* te maken. Hij is onschuldige mensen aan het misleiden. Het publiek kan zijn werkelijkheid niet begrijpen. De waarheid is dat zulke mensen vooraf bepalen hoeveel uren ze onder de grond kunnen blijven. Een kuil wordt dienovereenkomstig

gegraven, zodat de juiste hoeveelheid zuurstof in de kuil wordt gevuld, want het is wetenschappelijk bewezen hoeveel kubieke meter zuurstof een persoon in een uur nodig heeft. Hij graaft een kuil zo diep als nodig is en gaat erin. De kuil wordt goed afgedekt. De persoon wordt uit de kuil gehaald, voordat de zuurstof op raakt. In zo'n situatie is geduld heel erg nodig. Het wordt gedurende verschillende maanden geoefend. Zodra ze deze kunst beheersen, beginnen ze shows te organiseren door mensen te verzamelen. Het is een verkeerde manier om geld te verdienen. Dit heeft niets met spiritualiteit te maken.

De beschrijving van de acht *siddhi's* is te vinden in het boek *Patanjali Yogasutra*. Ik heb geen kennis over de verschillende soorten *siddhi's*: *anima*, *laghima*, *garima*, *mahima* enz. Er staat geschreven, dat God *Bajaranga-Bali (Hanuman)* gespecialiseerd was in deze *siddhi's*. Trouwens, de meeste *siddha purusha's* (spiritueel geperfectioneerde meesters) bevinden zich tegenwoordig in de hoogste gebieden van de *Himalaya*.

In juni 1993 besloot ik zeker informatie in te winnen over ***Parakaya-pravesha siddhi*** (een kracht om het eigen lichaam te verlaten en in een ander dood lichaam binnen te gaan om het voor enige tijd levend te maken). Ik heb een beetje kennis verkregen door rigoureuze spirituele beoefening te doen. Je kunt dit nalezen in mijn visioenen. Vroeger ging ik tijdens de meditatie een subtiel kanaal binnen. Het subtiel kanaal was verderop voor mij geblokkeerd. Na verscheidene keren binnengegaan te zijn, veranderde ik van route. Ik wist dat het subtiel kanaal een keer voor mij zou wijken. Echter, later kwam ik via de *Gyana chakra* eruit, maar God *Vishnu* hield mij op mijn weg tegen en legde mij uit dat dit pad niet voor mij was weggelegd.

Voor ***Akasha-gamana siddhi*** (het vermogen om zich zonder voertuig of aandrijving van de grond te verheffen) dien je controle te hebben over de *udana-vayu* (een *prana*). Dit is de eerste stap. De *udana-vayu* kan gebruikt worden, nadat de *Kundalini* gestabiliseerd is. Hiervoor moet elke *kumbhaka* (de adem vasthouden) ten minste drie minuten duren. Na een behoorlijk lange tijd zul je zelfs de aanraking door lucht niet meer voelen. Je zult voelen dat je niet in het lichaam bent. In zo'n situatie gaat je fysieke lichaam veel lijden. Ik heb over deze *siddhi's* geschreven op basis van mijn eigen spirituele beoefening.

35. Kundalini

Sommige mensen hebben geen volledige kennis van de *Kundalini* (goddelijke energie of kracht). Daarom kunnen zij het belang ervan niet begrijpen. Sommige mensen hebben het idee dat de *Kundalini* van zogenaamde heiligen ontwaakt is. Ik zou je willen zeggen dat het niet nodig is dat de *Kundalini* van zulke uiterlijk uitziende heiligen en wijzen ontwaakt is. De *Kundalini* van alleen die personen, die het pad van *yoga* volgen, wordt wakker. De waarheid is dat de *Kundalini* van mensen, die dit pad volgen, pas ontwaakt als de tijd rijp is. Daarom is het aantal mensen met een ontwaakte *Kundalini* zeer gering. Sommige mensen zeggen: “Het is niet nodig om mijn *Kundalini* te wekken, want ik ben een toegewijde van God.” Als iemand werkelijk een toegewijde is, dan is dat goed, maar men wordt geen toegewijde door alleen maar te aanbidden of spirituele boeken te lezen. Het gevoel van toewijding en zelfovergave is ook noodzakelijk. De *Kundalini* van sommige goede toegewijden wordt vanzelf wakker, maar stijgt niet veel omhoog.

Sommige mensen zeggen dat de *Kundalini* geen nut heeft. Want als het ontwaakt, dan krijgt de spirituele zoeker problemen. Zo stijgt de temperatuur van zijn lichaam en krijgt hij koorts, die door een medicus behandeld moet worden. Ik weet niet wat voor verdraaide versies ze gebruiken. Deze woorden hoorde ik van hen, die *yoga* lesgeven. Zij waren *yoga* leraren en spraken op zo’n manier over de *Kundalini*. Ik zou tegen zulke mensen willen zeggen: “Vergaar eerst alle kennis over *yoga* en begrijp de essentie ervan, want het is zeer belangrijk om zelf praktische kennis van *yoga* te hebben. Wanneer de *Kundalini* stabiel is geworden, begin dan pas met het begeleiden van anderen. Word geen gids door alleen maar boeken te lezen. Het bereiken van meesterschap in lichamelijke yogaoefeningen is echter niet de *yoga* (meditatie) die van belang is. Breng beginnende *yoga* beoefenaars niet in verwarring door hen verkeerd te onderwijzen. Jouw *Kundalini* is niet ontwaakt, daarom ken je het belang ervan niet.”

Ik herinner me een voorval. Het is een geval uit het jaar 1986. In die tijd had ik een baan in Delhi. Ik kreeg een boek over *yoga*. Na het lezen van dat boek kwam ik te weten dat er

in Delhi vele vestigingen waren waar *yoga* werd onderwezen. Ik ging naar de organisator van deze instelling. Ik stelde mezelf voor als een spirituele zoeker en vertelde hem enkele van mijn visioenen. Hij was verbaasd te horen over mijn visioenen en zei toen tegen mij: “Je moet niet in de illusie van de *Kundalini* geraken.” Toen sprak hij zeer ongepast over de *Kundalini* en vroeg me om zijn lessen bij te wonen. Ik keerde met een bedroefd hart terug en dacht: ‘Het is zo’n groot instituut en ze hebben verschillende filialen. Wat gaan ze me leren, als ze niks over *yoga* weten?’ Volgens enkele gerenommeerde kluizenaars (*sanyasi*’s) zou de *Kundalini Shakti* in hun lichaam ontwaakt zijn en kunnen zij ook andere mensen een visioen van de *Kundalini Shakti* geven, maar in feite kunnen ze niks. Ze bedriegen de mensen alleen maar.

Sommige auteurs konden hun eigen *Kundalini* niet wekken en hebben dus geen ervaring met de *Kundalini*, maar toch hebben ze behoorlijk lange artikelen over de *Kundalini Shakti* geschreven. Ze publiceren deze en verkopen ze op de boekenmarkt of in de boekenwinkel. Bekwame spirituele zoekers begrijpen echter dat de schrijver geen beoefenaar van *yoga* is. Zulke schrijvers schrijven ook over *siddhi*’s, terwijl ze die *siddhi*’s niet hebben gekregen. Ik wil nogmaals schrijven dat die spirituele zoekers of nieuwsgierigen, die een misvatting hebben over de *Kundalini*, deze misvatting uit hun geest dienen te verwijderen. Want de *Kundalini* is geen gewone kracht, maar eerder *Adi-Shakti* (de Oerkracht oftewel Moedergodin). Een spirituele zoeker bereikt volmaaktheid via haar. *Kundalini* zelf is de moeder van het hele universum. Daarom is zij de echte moeder van ons allen. Alleen de moeder kan een zoon aan zijn vader voorstellen of hem zijn vader doen herkennen. Onze uiteindelijke vader is het *Brahman* (het kosmische bewustzijn). *Kundalini* is een synoniem voor *Adi-Shakti*, een vorm van kracht, die elk afzonderlijk deeltje naadloos doordringt. Zij doordringt alle veertien hemelse sferen van het universum in de vorm van kracht, daarom wordt zij de Godin en de heerseres van alle werelden genoemd. God *Brahma*, God *Shankara* en God *Vishnu* hebben macht verkregen met behulp van de kracht van *Kundalini* zelf. Deze *Kundalini Shakti* verblijft bij *Brahma* als *Gayatri*, bij *Vishnu* in *Vishnuloka* als *Lakshmi*, op de berg *Kailasha* als *Parvati* en in de *Goloka* als *Radha* bij God *Krishna*.

Volgens de schepping van **Prakriti** (de natuur) is de macrokosmos (het universum) gelijk aan de microkosmos (het lichaam van een wezen, in dit geval de mens). De macrokosmos is groot en de microkosmos is klein. Deze beide kosmos blijven met elkaar verbonden. Daarom zijn dezelfde goddelijke krachten, die aanwezig zijn in het universum, ook aanwezig in het lichaam van de mens. De *Kundalini Shakti*, die overal in het universum aanwezig is, bevindt zich in het menselijk lichaam in de *Muladhara chakra* of de *stuitchakra*. De plaats van het *Nirguna Brahman* wordt verondersteld zich te bevinden in de *Sahasrara chakra* of de *kruinchakra* in het menselijk lichaam. Deze *Kundalini Shakti* blijft opgerold en maakt drie en een halve cirkel rond de subtiele *Shiva-lingam* (een symbolische vorm van God *Shiva*) in de *Muladhara chakra*. De *Kundalini* houdt haar staart in haar mond. Omdat die kracht in het menselijk lichaam in de vorm van een spiraal aanwezig is, heeft men haar **Kundalini** genoemd.

In het menselijk lichaam is de *Kundalini* aanwezig in een subtiele slaaptoestand. Zij dient gewekt te worden met de beoefening van *yoga*. Wanneer de beoefening van de spirituele zoeker gevorderd is, dan kan de *guru* of de gids de *Kundalini* wakker maken en haar omhoog-brengen. De *Kundalini* van gewone mensen blijft altijd in een slaaptoestand. Daarom kan de mens tijdens zijn leven de kracht van de *Kundalini* niet gebruiken, net zoals iemand die een schat van diamanten krijgt, maar de deur van de schat van buitenaf gesloten wordt. Hij doet zelf geen moeite om de deur te openen, maar klaagt, bedelt en gaat als een arme drommel door het leven. Wiens schuld is het dan? Wereldse mensen gedragen zich op dezelfde manier. Er is een onuitputtelijke schat (kracht of *Shakti*) in zijn lichaam en toch blijft hij zijn hele leven lang ellendig voelen en bedelen. Hij doet geen moeite om de deur van de schat, die in zijn lichaam binnen handbereik ligt, te openen. Hij blijft in de wereld rondzwerven op zoek naar geluk, terwijl hij zich ellendig voelt. Hij kan geen geluk vinden in deze fysieke wereld en blijft hangen in de kringloop van geboorte en dood. Daarom moet men de kracht, die in hem sluimert, wakker maken. Deze *Shakti* zal je dan de eeuwige gelukzaligheid laten voelen en je ook bevrijden van de slavernij van geboorte en dood. Daarom is het beoefenen van *yoga* van essentieel belang in dit leven, want het leidt naar spirituele bevrijding (*moksha*).

Adi-Shakti Kundalini is de bron van alle bronnen. Daarom moet ieder mens voordeel halen uit de *Kundalini*. Het is ook het recht van ieder mens. Om het te doen ontwaken moet men de regels van *yoga* volgen en meditatie beoefenen onder leiding van een *guru*, zodat het fysieke lichaam gezuiverd kan worden. Verder is het zeer belangrijk om de subtiële kanalen te zuiveren. Om de *Kundalini* te doen ontwaken moet men vele jaren *yoga* beoefenen in dit leven of het volgende leven. Echter, de *Kundalini* wordt snel wakker bij de spirituele zoekers, die innerlijk zuiver zijn, een verlangen hebben om God te bereiken, loyaal zijn aan *yoga* en aan de *Guru* en van wie de huidige *karma's* goed zijn. Men kan niet zeggen op welk moment de *Kundalini* van een bepaalde spirituele zoeker zal ontwaken. Dit hangt af van het vermogen van de spirituele zoeker zelf. Als zijn geest zich tijdens de meditatie begint te concentreren, begint de *prana* schoksgewijs de *Kundalini* te duwen. Wanneer alle drie energiesloten (*bandha's*) van het lichaam automatisch optreden, dan oefent de *prana* op dat moment druk uit op de **Muladhara chakra** en duwt het op de *Kundalini*. Door de schokken van de *prana* begint de *Kundalini* haar ogen te openen. Op dat ogenblik opent en sluit zij haar ogen. Echter, door voortdurende duwtjes van de *prana* opent de *Kundalini* haar ogen volledig. Zelfs na het openen van de ogen blijft zij haar staart heel rustig in haar bek houden zoals voorheen. Zodra het middenrifslot (*uddiyana bandha*) automatisch begint op te treden tijdens de meditatie, moet men begrijpen dat de *Kundalini* haar ogen geopend heeft. In zo'n staat treedt het bekkenbodemsplot (*mula bandha*) ook automatisch op. Als de *yoga* beoefening van de spirituele zoeker geleidelijk vordert en de geest dieper geconcentreerd raakt, worden er door de *prana* meer druk en schokken uitgeoefend op de *Kundalini*. In dat stadium begint de *Kundalini* haar staart uit de mond te spuwen. Er komt een moment dat de *Kundalini* haar staart helemaal uit de mond spuwt.

Wanneer de *guru* denkt dat de spirituele zoeker in zijn beoefening gevorderd is of van mening is dat de tijd voor het wekken van de *Kundalini* aangebroken is, maakt de *guru* op dat moment diens *Kundalini* wakker door *shaktipata* toe te passen. De *Kundalini* staat op door haar kop op te tillen en haar spiraal een stukje rondom de *Shiva-lingam* te ontvouwen. In deze toestand maakt de *Kundalini* hevige sis-geluiden alsof een slang

ontwaakt is uit een slaaptoestand. Dan wordt zij kwaad. Op dezelfde manier laat de *Kundalini* ook woedend gesis horen. In het begin stijgt de *Kundalini* een klein beetje, daarna stijgt zij langzaam omhoog naargelang de beoefening van de spirituele zoeker. Het omhoogstijgen van de *Kundalini* betekent niet dat zij in één keer tot aan de *keelchakra* zal reiken, maar door haar kop op te tillen staat zij in het begin even hoog als de *Shiva-lingam*. Daarna gaat zij steeds wat omhoogstijgen, afhankelijk van de beoefening van *yoga*.

Er bevindt zich een ***Shiva-lingam*** in het midden van de *Muladhara chakra*, binnen in een subtiele driehoek. De *Kundalini* blijft zich rondom vastklampen aan deze *Shiva-lingam*. De ***Sushumna nadi*** (centrale kanaal) loopt vanuit het midden van de driehoek en binnen in de wervelkolom naar boven. De *Ida nadi* bevindt zich aan de linkerkant van deze *Sushumna nadi* en gaat ook naar boven vanuit de linkerkant van de driehoek. De *Pingala nadi* bevindt zich aan de rechterkant van de *Sushumna nadi* en komt tevoorschijn aan de rechterkant van de driehoek, waarna die omhooggaat. Beweging van de *prana-vayu* gebeurt in deze *Ida* en *Pingala nadi*'s. Daarom worden deze beide *nadi*'s de dragers van kracht genoemd. De opening van de *Sushumna nadi*, die zich midden tussen deze beide *nadi*'s bevindt, is gewoonlijk gesloten. De *Kundalini Shakti* gaat deze *Sushumna nadi* binnen en stijgt binnenin omhoog. Spirituele zoekers krijgen goede visioenen op het moment dat de *Kundalini* gaat stijgen.

Op dat moment dat de *Kundalini* haar ogen opent, begint de *bhastrika* (een *pranayama*) bij de spirituele zoeker automatisch op te treden. De reden voor het optreden van de *bhastrika* is de *Kundalini* zelf. De subtiele kanalen worden zuiver door het uitvoeren van de *bhastrika*. De *Kundalini* zelf laat de spirituele zoeker deze handeling uitvoeren tijdens de meditatie. Zelfs wanneer de *Kundalini* omhoogstijgt, werkt de *bhastrika* tot in zekere mate door. In zo'n toestand moet de spirituele zoeker meer en meer *pranayama* beoefenen. Wanneer de *Kundalini* ontwaakt en opstaat, verschijnt haar gedaante alsof een slang in *kumkum* (een soort geurende saffraan) gehuld is. Zij beweegt zich voort, waarbij ze vlammen van vuur uit haar mond naar buiten spuwt. Zodra zij ontwaakt, begint zij het

element aarde op te eten. Het lijkt alsof iemand na een lange tijd voedsel heeft gekregen en van ongeduld gulzig begint te eten. Op dat moment eet hij elk voedsel, dat hij krijgt. Op dezelfde manier begint Godin (*Parmeshwari*) *Kundalini*, die na een lange periode ontwaakt is, het element aarde van het lichaam van de spirituele zoeker op te eten. Zij begint de inertie (*jadata*, inactiviteit, passiviteit, onbewust zijn) van zijn lichaam te vernietigen. Er blijft geen luiheid achter in zijn lichaam. Zijn lichaam wordt actief. Hij volbrengt elke taak sneller dan voorheen. Door gebrek aan inertie en luiheid vermindert ook de duur van de slaap. Op de plekken in het lichaam, waar de *Kundalini* de inertie subtiel opeet of vernietigt, gaat zij verder met het verspreiden van bewustzijn (*chaitanyata*). Omdat de *Kundalini* zelf een belichaming van bewustzijn is, heeft zij een sterke afkeer voor inertie. Daarom valt zij in de eerste plaats de inertie aan. Nadat zij deze subtiel opgegeten en vernietigd heeft, gaat zij verder en verspreidt zij vervolgens bewustzijn volgens haar aard.

Zodra Godin *Kundalini* het element aarde heeft opgegeten, dan is haar volgende voedsel het element water. Zij begint het element water van het lichaam van de spirituele zoeker te drinken. Door de afname van het water element begint de hitte in het lichaam toe te nemen. In dit stadium begint ook de *yoga* beoefening van de spirituele zoeker te vorderen, waardoor warmte wordt opgewekt. Wanneer de *Kundalini* fel wordt tijdens het langzaam naar boven stijgen, drinkt of verdroogt zij op dezelfde manier het water element. De spirituele zoeker begint te vermageren, maar de gloed van het lichaam en de glans van het gezicht nemen toe. Het water, dat in de darm in de buik aanwezig is, begint op te drogen. Als de *Kundalini* fel is, dan begint de darmklachten te vertonen als gevolg van hitte in de buik. Dan kan er een lichte bloeding optreden op het moment van de ontlasting. Hierdoor heeft de spirituele zoeker buitensporige pijn. Op dat moment moet hij steeds meer water drinken, aangezien het water in het lichaam blijft opdrogen. Op zulke momenten moet hij het probleem van de hitte verdragen. Hij wordt zeer mager, maar er is geen gebrek aan kracht in zijn lichaam, hij wordt eerder actiever dan voorheen. Hij heeft ook minder honger door de warmte in het lichaam. Maar deze toestand komt wat later. De *Muladhara chakra* wordt normaal overheerst door inertie, die in deze

chakra in grotere hoeveelheid wordt aangetroffen. Wanneer de *Kundalini* na het ontwaken gaat opstijgen, dan verspreidt ze bewustzijn (*chaitanyata*) in de subtiële kanalen en het subtiële zenuwstelsel van de *Muladhara chakra* door de in deze *chakra* aanwezige inertie te vernietigen. Hierdoor wordt de *Muladhara chakra* volledig gevuld met bewustzijn (*chaitanyamaya*).

Als de *Kundalini* omhoogstijgt na het verspreiden van bewustzijn, bereikt zij de *Svadhithana chakra*. De *Svadhithana chakra* bevindt zich op de plaats van de voortplantingsorganen. Zodra de *Kundalini* op deze plaats aankomt, wordt het seksuele verlangen van de spirituele zoeker zeer intens. In deze staat wordt de lust zo groot, welke misschien nog nooit zo intens is geweest. Sommige spirituele zoekers kunnen zich afvragen, waarom er nu zoveel perversie is met betrekking tot seksuele gedachten, terwijl die er eerder niet was.

Spirituele zoekers! Jullie moeten in zo'n toestand niet in paniek raken, maar geduld hebben. De *Kundalini* zelf zal de lust, die ontstaan is, vernietigen. Hier dienen de spirituele zoekers te denken dat ze getest worden met betrekking tot hun *yoga* beoefening. Er kunnen zich ook visioenen voordoen tijdens de meditatie. Indien er visioenen ontstaan die met lust te maken hebben, dienen ze neutraal geobserveerd te worden. Er mogen geen perverse gedachten in de geest opkomen. Indien er perverse gedachten in de geest opkomen, kan dit leiden tot een achteruitgang van de meditatie. Als gevolg van deze terugval is men een aantal dagen niet in staat om te mediteren. In deze toestand kan *Kundalini Devi* zelf, in de gedaante van een mooie vrouw, in een sensuele houding voor hem verschijnen. Daarom moet de spirituele zoeker waakzaam zijn. Het seksuele verlangen van ieder mens wordt door deze *chakra* geactiveerd. Daarom wordt de lust ook hevig wanneer de *Kundalini* deze *chakra* bereikt. De *Kundalini* begint echter het element water op te eten, terwijl zij verder gaat met het vernietigen van de seksuele lust. Er is in deze *chakra* een overmaat aan het element water. Wanneer zij het element water absorbeert, dan verspreidt zij haar bewustzijn in deze *chakra* en raakt deze *chakra* vol met bewustzijn. Vervolgens blijft de lust van de spirituele zoeker aanwezig in een

zeer subtiële vorm.

Hierna stijgt de *Kundalini* langzaam tot aan de **navelchakra** (*Nabhi chakra*). Als de *Kundalini* de *navelchakra* bereikt, moet de spirituele zoeker op dat moment veel hitte verdragen, want de *Kundalini* zelf spuwt vlammen van vuur uit. De plaats van het subtiële spijsverteringsvuur bevindt zich in de navel. Dit spijsverteringsvuur vervult de functie van het verteren van voedsel en houdt het hele lichaam warm. De navel zelf is het knooppunt van de subtiële kanalen. De *Kundalini* vult deze subtiële kanalen met bewustzijn door hun inertie te vernietigen en steekt het spijsverteringsvuur volledig aan. Hierdoor wordt er alleen maar hitte verspreid in de maag van de spirituele zoeker. Zijn hele lichaam begint warm te worden en blijft dan warm. Dit keer voelt hij zich erg hongerig. Hij begrijpt niet hoe het komt dat alles wat hij ook eet, zo snel verteerd is. Hij krijgt zelfs twee dagen lang geen ontlasting, ook al wordt al het voedsel verteerd. Op dat moment begint het water van de maag en de darmen op te drogen. Als hij pijn in de darmen voelt, moet hij geklaarde boter (*ghee*) gebruiken door het met melk te mengen. Het zal de klachten verlichten. Er is een overvloed aan het element vuur in deze *chakra*. Bovendien produceert de *Kundalini* ook alleen maar vuur, waardoor de spirituele zoeker beslist veel hitte zal voelen.

Terwijl ze bewustzijn in de *navelchakra* verspreidt, gaat ze verder omhoog en bereikt ze de **hartchakra** (*Hridaya chakra*). Wanneer de *Kundalini* omhoogstijgt met de steun van de *Sushumna* en de *hartchakra* bereikt, lijkt het op dat moment alsof er een brand in het hart is ontstaan. Alleen is het vuur rond het hart verspreid. Soms lijkt het alsof het hart volledig zal verbranden. De spirituele zoekers met een felle *Kundalini* hebben soms het gevoel dat het hart uitscheurt. Dit gevoel van scheuren krijgen niet alle spirituele zoekers. De reden hiervoor is dat één route van de *Kundalini* vanuit de *navelchakra* rechtstreeks naar het hart (*hridaya*) gaat. Deze route wordt ook wel **de vierde route** genoemd. De *Kundalini* bereikt via deze route rechtstreeks het hart. Het verbrandt ook tot in zekere mate de *karma* indrukken, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, en het begint ook de lucht (*vayu*) te absorberen, die in het hart aanwezig is. Ze keert dan weer terug naar de

navelchakra. Vervolgens gaat ze met de steun van de wervelkolom opnieuw naar de *hartchakra* en gaat ze direct de *hartchakra* binnen. Deze actie herhaalt zich een paar dagen. Dan gaat zij met de steun van de *Sushumna* verder vanuit de *hartchakra*. Als de *Kundalini* eenmaal de *hartchakra* voorbij is, dan komt zij niet meer vanuit de *navelchakra* rechtstreeks naar de *hartchakra*. Niet bij alle spirituele zoekers komt de *Kundalini* via de vierde route omhoog. De *Kundalini* van degenen, die in hun vorige levens *yogi's* waren, gaat via het vierde pad. Wanneer de *Kundalini* dit pad betreedt, geeft dit de spirituele zoeker veel voordeel, omdat de mentale indrukken van vorige levens tot in zekere mate verbrand worden. Zelfs veel van de *yogi's* weten niet dat dit ook een pad van de *Kundalini* is. Ik zal hier verderop wat overschrijven. Wanneer de *Kundalini* bij de *hartchakra* komt, krijgt de spirituele zoeker goede en goddelijke visioenen. Afhankelijk van zijn *yoga* beoefening gaat de *Kundalini* verder. Intussen vernietigt zij de onzuiverheid en de inertie van de *hartchakra* en vult dit met bewustzijn.

Na een paar dagen bereikt zij de *keelchakra* (*Kantha chakra*). De *keelchakra* is een *chakra*, dat veel tijd nodig heeft om open te gaan. Veel spirituele zoekers zijn niet in staat deze *chakra* te openen, omdat hun beoefening niet zo intens is. Overigens duurt het vele jaren om deze *chakra* te openen, zelfs bij hen die intens oefenen. Wanneer de *Kundalini* de *keelchakra* bereikt, vindt zij geen weg om verder te gaan en zelfs de weg daar is erg smal. Een knoop blijft dit pad blokkeren. Deze knoop is een knoop van subtiële kanalen. Zolang deze knoop niet geopend wordt, kan de *Kundalini* niet verder gaan. De spirituele zoeker moet in deze fase zeer zuiver blijven en zou veel meer moeten oefenen. *Pranayama* is erg belangrijk om deze knoop te openen, dus moet hij ook veel *pranayama* beoefenen. De spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* fel is, voelen goed aan dat de *Kundalini* in hun keel aan het duwen is en naar boven probeert te gaan. Indien de beoefening van de spirituele zoeker goed is en ook de zuiverheid van zijn lichaam toeneemt, begint deze knoop zich te openen. Tijdens het opengaan lijkt het alsof de zenuwen breken of dat de *Kundalini* de knoop openscheurt. Als deze knoop op het punt staat zich volledig te ontvouwen, begint de nek pijn te doen. Echter, wanneer de knoop zich na een paar dagen oefenen opent, beweegt de *prana* zich naar boven. De *Kundalini*

kan niet onmiddellijk naar boven gaan, omdat het verdergaande pad smaller is. Daarom maakt zij het pad breed door er herhaaldelijk op te duwen. Zij verbreedt het pad van de *keelchakra* zodanig dat het voor haar gemakkelijk wordt om omhoog te stijgen. De *Kundalini* stijgt vanaf de *keelchakra* langzaam en geleidelijk omhoog. Om het pad hierboven te kunnen afleggen, dient de spirituele zoeker zich strikt te houden aan de regels en de voorschriften en moet hij zelfs rigoureuus oefenen. De *Kundalini* bereikt heel gemakkelijk de *keelchakra* met de steun van de *Sushumna*, maar ze moet het pad erboven op eigen kracht afleggen.

De *Kundalini* heeft veel tijd nodig om vanaf de *keelchakra* de ***Brahmarandhra*** te bereiken. De *Kundalini* moet drie routes afleggen om vanaf de *keelchakra* de *Brahmarandhra* te bereiken.

Daarom wordt er gezegd dat **de *Kundalini* drie routes kent**:

1) Oostelijke route

2) Westelijke route

3) Rechte route

- 1. De oostelijke route:** Deze route houdt in dat zij vanaf de voorkant van de *keelchakra* naar de ***Agya chakra* (voorhoofdchakra)** komt en dat zij van iets boven de *Agya chakra* omhooggaat naar de poort van de *Brahmarandhra* door zich in een cirkelvormige baan te bewegen. Omdat deze route in de richting van de mond is, wordt hij de oostelijke route genoemd.
- 2. De westelijke route:** Deze route komt via de achterkant van het hoofd vanaf de *keelchakra* naar de *Brahmarandhra*, waarbij ze het midden van de **subtiele kleine hersenen (*Laghu-mastishka*)** in een cirkelvormige weg doorkruist. Deze route staat bekend als de westelijke route, omdat deze route vanuit de regio aan de achterkant van het hoofd loopt.

- 3. De rechte route:** Deze gaat vanaf de *keelchakra* recht omhoog. Direct boven de *keelchakra* is de poort van de *Brahmarandhra*. Deze route gaat direct omhoog als een pijl vanuit de *keelchakra*.

Al deze routes reiken tot aan de *Brahmarandhra*. De *Kundalini* blijft respectievelijk komen en gaan via deze drie routes. De *prana-vayu* wordt in twee delen gesplitst na het openen van de *keelchakra*. De helft van de *prana* komt via de oostelijke route onmiddellijk aan bij de *Agya chakra*, terwijl de andere helft via de westelijke route komt, d.w.z. vanaf de *keelchakra* naar de subtiele kleine hersenen (*Laghu-mastishka*). Het pad, dat van binnenuit de subtiele kleine hersenen gaat, blijft in deze situatie gesloten. Dat is waarom de *prana* op deze plaats geblokkeerd blijft. Als eerste probeert de *Kundalini* deze route, de westelijke route, te openen. De structuur van subtiele kleine hersenen is als een bloemkool. Wanneer de *Kundalini* de subtiele kleine hersenen binnendringt, krijgt de spirituele zoeker met een felle *Kundalini* problemen, want zij gaat voort door de onzuiverheden van dat gebied te vernietigen. De spirituele zoekers krijgen het gevoel dat zij zich voortbeweegt, terwijl zij het vlees van de kleine hersenen afscheurt en het vlees eromheen verbrandt. De subtiele kleine hersenen (*Laghu-mashtishka*) is ingebed in de fysieke kleine hersenen. Dat is waarom zo'n gevoel optreedt. Terwijl de *Kundalini* zich een weg baant naar de subtiele kleine hersenen, bewandelt zij ook de oostelijke route als ook de rechte route naar de *Brahmarandhra*. Daarom legt zij respectievelijk alle drie de routes af. Eerst opent zij de route van de subtiele kleine hersenen, komt dan op de oostelijke route en begint dan de *Agya chakra* in het voorhoofd te openen. Wanneer de *Kundalini* de *Agya chakra* bereikt, opent het derde oog van de spirituele zoeker zich of het kan zich ook eerder openen. Als de *Kundalini* de *Agya chakra* bereikt, begint het derde oog buitengewoon te schitteren. Het goddelijke zicht is door de *Kundalini* zeer scherp geworden. Op dit moment neemt het vermogen van het derde oog om waar te nemen sterk toe.

Op het moment dat de *Kundalini* bij de *Agya chakra* komt, beginnen ook de fysieke ogen extreem glinsterend uit te zien en ontstaat er een intens brandende irritatie in de ogen en

de oogleden. Het lijkt alsof er mieren in de oogleden bijten. De ogen kunnen niet worden geopend in het schitterende zonlicht, omdat het voelt alsof ze flink ontstoken zijn of een letsel hebben opgelopen. De ogen worden naar binnen getrokken tijdens de meditatie, alsof ze naar achteren zullen rollen en de oogleden meedoen. Het lijkt er ook op dat het gezichtsvermogen ook verloren zal gaan, maar dat gebeurt niet. De spirituele zoeker begint in deze staat veel rusteloosheid te ervaren. In deze toestand ontstaat er een enorme kracht in degene, wiens *Kundalini* fel van aard is, en kan dus ook anderen kwaad doen. Wanneer de *Agnya chakra* opengaat, bereikt de *Kundalini* de poort van de *Brahmarandhra* via de rechte route. Als de subtiele kleine hersenen opengaat, bereikt de helft van de *prana-vayu* de ingang van de *Brahmarandhra* via de oostelijke route vanaf de *Agnya chakra* en de andere helft van de *prana-vayu* komt via de westelijke route bij de poort van de *Brahmarandhra*. De beide uiteenlopende *prana's* komen weer bij elkaar. De *Kundalini* vult het gebied van de subtiele kleine hersenen en de *Agnya chakra* vol met bewustzijn door de inertie van die plaats te vernietigen en bewustzijn te verspreiden.

Wanneer de *Kundalini* de rechte weg opent, vallen er druppels nectar vanuit de *Brahmarandhra* direct via de keel in de maag en doen het verteringsvuur in het navelgebied tot rust komen. Op het moment dat deze druppels omlaag vallen, voelt men duidelijk deze druppels in de keel. De smaak is zeer zoet. Het lijkt alsof er honingdruppels omlaag vallen en de smaak blijft een dag of twee aanhouden. Deze druppels staan bekend als de ‘**nectardruppels**’ in de taal van de *yoga*. De spirituele zoekers, die *khechari mudra* (de tong in de neus-keelholte brengen) toepassen, proeven deze druppels op het puntje van hun tong. Het overwint honger en dorst. Als de *keelchakra* zich opent, begint de *Kundalini* alle drie de routes te openen. Tegelijkertijd doet zich tijdens de meditatie een *kriya* (ongewenste beweging) voor bij de beoefenaar. Zijn hoofd drukt het lichaam naar beneden, terwijl het onderste deel van de schouders naar boven drukt. De nek krimpt helemaal in door de druk aan beide kanten, omdat de druk van beide kanten op de nek valt (druk van hoofd en lichaam). Het onderste deel van het hoofd zit vast aan de schouders. De druk van het hoofd neemt soms zo sterk toe, dat het hoofd begint te trillen. Tegelijkertijd treden het middenrifslot (*uddiyana bandha*,

intrekken van de buik) en het bekkenbodemsloot (*mula bandha*, samentrekken van de anogenitale spieren) met volle kracht op. Deze *kriya* vindt plaats, doordat de lucht in het hoofd naar beneden komt en de lucht van het bovenlichaam naar het hoofd gaat. De activiteit van de *udana-vayu* (de opwaartse levenskracht) vindt met name plaats in de nek en het hoofd, zodat maar een beetje *udana-vayu* omlaag komt.

Nu nadert de *Kundalini* via de rechte weg de poort van de *Brahmarandhra* en raakt deze met haar mond aan. Tegelijkertijd blijft de *prana* ook halthouden bij de *Brahmarandhra*. De *prana-vayu* kan de poort van de *Brahmarandhra* niet openen, omdat de structuur ervan niet dezelfde is als die van de andere *chakra's*. De structuur van de *Brahmarandhra* poort lijkt op een speciaal soort laag en deze laag is dun, maar zeer hard. Dat is de reden waarom de *prana* deze poort niet kan openen. Wanneer de spirituele zoeker mediteert, duwt de *Kundalini* op dat moment met haar mond tegen de *Brahmarandhra* poort. Hoe feller de *Kundalini* is, des te harder duwt zij op de *Brahmarandhra* poort. De spirituele zoeker heeft het gevoel alsof een hete priem de poort van de *Brahmarandhra* doorboort, in feite is het de *Kundalini* zelf. In deze toestand treedt er bij hem veel uitwendige *kumbhaka* (de adem vasthouden na het uitademen) op en deze *kumbhaka* duurt erg lang. Soms wordt de uitwendige *kumbhaka* zo lang dat hij zich onbehaaglijk begint te voelen. Het lijkt erop dat de inademing niet zal komen, maar uiteindelijk komt het wel en treedt vervolgens de interne *kumbhaka* (de adem vasthouden na het inademen) op. Deze *kumbhaka* treedt zo sterk op dat de spirituele zoeker niet kan uitademen. Juist deze uitwendige en inwendige *kumbhaka's* blijven aanhouden. In deze toestand moet hij veel lijden. Deze handeling wordt door de *Kundalini* zelf verricht en maakt haar fel. Zij slaat nu krachtig op de poort van de *Brahmarandhra*.

Zodra de *Kundalini* de poort van de *Brahmarandhra* opent, klinkt op hetzelfde moment **het gebrul van wolken**. Een angstaanjagend gebrul van wolken vindt in de lucht plaats net als het gedonder in het regenseizoen. Dit soort gebrul wordt ook wel *Meghanada* genoemd. Dit is de tiende *nada* (geluid) van de tien *nada's*. Zo'n gebrul wordt gehoord door de wrijving van het element lucht met het element ether. Deze handeling wordt

verricht door de *Kundalini*. Deze fase is de uiterste grens van de subtiële zintuigen. Na de opening van de *Brahmarandhra* poort komt de spirituele zoeker terecht in de fase van het ego. Daarom wordt er tijdens het openen van de poort van de *Brahmarandhra* een angstaanjagend gebrul gehoord, waarna de spirituele zoeker het visioen krijgt van mentale golven van het zuivere ego in verschillende vormen. Deze mentale golven zijn uiterst krachtig. Vandaar dat er bij de opening van de *Brahmarandhra* poort een licht als miljoenen zonnen zichtbaar is voor de beoefenaar. Om deze reden is vóór de opening van de *Brahmarandhra* een vuurbal of een bal als een opkomende zon voor hem zichtbaar. In deze toestand buigen de spirituele zoekers met een zeer felle *Kundalini* tijdens de meditatie voorover. Hun hoofd begint de vloer te raken, omdat de *Kundalini* zoveel kracht heeft dat het lichaam vooroverbuigt en het voorhoofd druk uitoefent op de vloer. Het gebied van de *Muladhara* (de stuit) komt wat omhoog. Al deze handelingen vinden plaats dankzij de *Kundalini*. Spirituele zoekers! Mijn *Kundalini* was erg fel. Dus heb ik veel informatie over de felle aard van de *Kundalini*. Wat betreft de andere spirituele zoeker's, die ik begeleid heb, is de *Kundalini* van sommigen stabiel geworden na het voltooien van haar volledige reis.

Nu zal ik wat schrijven over de *Kundalini* met een gematigd en een kalm karakter. Degenen, van wie de *Kundalini* onder de gematigde categorie valt, vallen achterover op het moment van het openen van de *Brahmarandhra* of buigen achterover. Degenen, van wie de *Kundalini* van kalme aard is, blijven zwijgend rechtop zitten, maar hun *Brahmarandhra* heeft veel tijd nodig om te openen.

Als de *Brahmarandhra* van een spirituele zoeker zich dus opent, hoort hij een verschrikkelijk gebrul van wolken. Het lijkt alsof de trommelvliezen barsten. Tegelijkertijd lijkt het alsof de wolken uiteenspatten. Ook voelt hij dat de *Kundalini* de poort van de *Brahmarandhra* heeft doorboord. De zichtbare vuurbal explodeert. Het lijkt alsof er miljoenen zonnen zijn uitgebarsten. Een helder licht heeft zich over het hele universum verspreid. De spirituele zoeker bevindt zich in hetzelfde heldere licht, dat verblindend was. Het lijkt erop dat miljoenen zonnen samen hebben geschenen. Op

hetzelfde moment treedt er bij hem een andere activiteit op. Wanneer de *Kundalini* de poort van de *Brahmarandhra* heeft geopend, gaat de *prana*, die bij de poort van de *Brahmarandhra* werd opgehouden, naar binnen. Zodra de *prana* naar binnen gaat, raakt de spirituele zoeker enige tijd bewusteloos, d.w.z. hij is niet bij zijn zinnen en rolt op zijn zitplaats (*asana*) een andere kant op. Ik herinner me mijzelf dat ik lange tijd bewusteloos was. Lees hierover in mijn visioenenboek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’, n.l. hoe mijn *Brahmarandhra* geopend werd.

Indien de *Brahmarandhra* zich opent, gaat op dat moment tijdens de meditatie de *prana* in de *Brahmarandhra* naar binnen en krijgt de spirituele zoeker een kriebel in het bovenste deel van zijn hoofd. Aanvankelijk blijft de *prana* niet lang aanwezig in de *Brahmarandhra*, maar komt na enige tijd weer naar beneden. Naarmate de oefening vordert, begint de *prana* langer in de *Brahmarandhra* te blijven.

Wanneer de *prana* de *Brahmarandhra* binnengaat, bereikt de spirituele zoeker in die staat *Nirvikalpa Samadhi*.

Na de opening van de *keelchakra* en vóór de opening van de *Brahmarandhra*, bereikt hij *Savikalpa Samadhi*.

Op dit moment gebruikt de *Kundalini* altijd de directe route. De *Kundalini* blijft rechtop staan van *Muladhara* tot *Brahmarandhra*. Zij gaat de *Brahmarandhra* niet binnen, maar steekt haar mond een stukje in de *Brahmarandhra* na het openen van de *Brahmarandhra*. De *Kundalini* blijft niet lang aanwezig bij de *Brahmarandhra* poort, maar beweegt zich vanuit de *Brahmarandhra* poort naar de *Agya chakra*. Zij neemt de oostelijke route vanaf de *Brahmarandhra*. In de taal van de *yoga* staat het bekend als de terugkeer van de *Kundalini*. Dan komt zij via het derde oog naar de *Agya chakra*. Wanneer de *Kundalini* zich omkeert en de *Agya chakra* nadert, lijkt het op dat moment alsof de fysieke ogen branden. De *Kundalini* zelf veroorzaakt dit branderige gevoel. Het lijkt alsof de oogleden met een mes doorboord worden. Dan begint zij vanaf de *Agya chakra* naar beneden te dalen, waarbij ze haar kop naar beneden richt. Op dat ogenblik gebruikt de *Kundalini* niet

de oostelijke route, maar begint zij aan het gehemelte te knabbelen. Vanaf de *Agya chakra* baant zij haar nieuwe weg naar beneden. Als de *Kundalini* aan het gehemelte knabbelt, voelen de spirituele zoekers dat tijdens de meditatie. Na het knagen aan het gehemelte begint de *Kundalini* naar beneden te komen in de richting van het hart (*hridaya*) en gaat dan de in het hart aanwezige subtiële lucht absorberen. Zodra zij de subtiële lucht absorbeert, krijgt de spirituele zoeker een licht onbehaaglijk gevoel tijdens de meditatie en is er intense maagzuur. Deze handeling levert hem echter verstrekkende voordelen op. Op het ogenblik dat de *Kundalini* de lucht in het hart absorbeert, neemt op datzelfde moment het opkomen van mentale golven af. Een intens brandende sensatie treedt op en verbrandt vele mentale indrukken van vorige levens van de spirituele zoeker tot as. Naarmate zijn beoefening vordert, begint de *Kundalini* zich te stabiliseren. Er komt een moment dat de *Kundalini* stabiel wordt en dan keert zij niet meer terug naar de *Muladhara*. Na stabilisatie van de *Kundalini* verlaat zij haar vorm van het element vuur en gaat zij op in het element lucht in het lichaam van de spirituele zoeker. Zijn lichaam wordt stralend en helder, omdat de *Kundalini* in de vorm van subtiële lucht het lichaam doordringt.

Sommige spirituele zoekers vragen zich af: “Na hoeveel spirituele beoefeningen of na hoeveel dagen kan hun *Kundalini* ontwaken?” In antwoord op deze vraag kan ik zeggen dat er geen vaste tijd is voor het ontwaken van de *Kundalini*. Het hangt af van de beoefening van de spirituele zoeker. Wanneer zijn beoefening gevorderd is, kan zijn *guru* de *Kundalini* wakker maken. Hiervoor dient hij echter meditatie en *pranayama* rigoureuus te beoefenen en discipline en zelfbeheersing in acht te nemen. De *Kundalini* is niet alleen de moeder van de spirituele zoeker, maar van het hele universum. Deze moeder *Kundalini* kan ons voorstellen aan onze echte vader, want alleen de moeder weet wie de vader van het kind is. Als de *Kundalini* ontwaakt, gaat zij daarom omhoogstijgen en ons voorstellen aan onze Vader, de Allerhoogste Heer in de verblijfplaats van het ***Nirguna Brahman***, gelegen in de ***Sahasrara chakra***. Het bewijst dat we het bewustzijn van het *Nirguna Brahman* of zelfrealisatie niet kunnen verkrijgen zonder de *Kundalini*.

Terwijl de spirituele zoeker altijd het celibaat in acht moet nemen, heeft het een bijzondere betekenis bij het ontwaken van de *Kundalini Shakti*. Het niet in acht nemen van het celibaat zal het opstijgend proces van de *Kundalini* belemmeren en de geest van degene, die naar het celibaat leeft, zal ook verstoord blijven. Celibaat houdt in dat niet alleen het lichamelijke genot in toom gehouden moet worden, maar ook de geest en de spraak. Het celibaat zijn op zich is zowel belangrijk als moeilijk voor de spirituele zoeker. Hij dient ook speciale aandacht aan voedsel te besteden tijdens zijn periode van spirituele beoefening. *Sattvisch* voedsel is essentieel, omdat voedsel veel onzuiverheden in hem veroorzaakt. Deze onzuiverheid werkt als een barrière voor de *Kundalini*. Het is even belangrijk dat het voedsel zowel voedzaam als zuiver (*sattvisch*) is, zodat het fysieke lichaam niet verzwakt. De spirituele zoeker zou ook stilte in acht moeten nemen.

Wanneer de *Kundalini* van de spirituele zoeker op het punt staat te worden geactiveerd of te ontwaken, beginnen bij hem op dat moment tijdens de meditatie alle drie lichaamsloten (*bandha's*) op te treden. Toepassing van alle drie lichaamsloten helpt de *Kundalini* bij het opstijgen of bij het ontwaken. Op het moment van het ontwaken van de *Kundalini* krijgt hij verschillende soorten visioenen. Als hij geen enkel visioen krijgt tijdens het ontwaken van de *Kundalini*, dan kunnen er visioenen voorkomen bij het opstijgen van de *Kundalini*.

Ik schrijf nu enkele van zulke **visioenen** op:

1. Een drie-en-een-half opgerolde slang is zichtbaar op de *Shiva-lingam*, die zowel zwart als geel kan zijn. Soms is een levendige roodgekleurde slang zichtbaar. Soms is deze *Shiva-lingam* zichtbaar in een wazig licht en soms in de ruimte. Soms is een slang zichtbaar rond de *Shiva-lingam* met haar staart in haar bek gedrukt.
2. Het zal in de meditatie lijken dat een gele slang (dikker dan een normale slang) je aankijkt en een spiraal maakt met het optillen van haar kop. De kop van de gele slang kan zeer dicht bij je zijn of zelfs ver weg. Deze slang ziet er heel mooi uit dan gewone slangen. Soms lijkt deze slang ook te sissen.

3. Een bliksemflits kan verschijnen flitsend aan de hemel en kan meteen weer verdwijnen net zoals de bliksem, die flitst en verdwijnt tussen de wolken in de regentijd. Deze hemel is echter smetteloos en blauw van kleur. Er zijn geen wolken aan de hemel, geen zon, geen maan en zelfs geen sterren. Men heeft zo'n soort hemel misschien nog niet eerder gezien. Deze is zeer aantrekkelijk.

4. De *Kundalini* is *Adi-Shakti*, dus zij is voor de spirituele zoekers zichtbaar als een mooie vrouw. Zij draagt een roodkleurige *sari*. Op deze *sari* zijn er heldere sterren te zien. Op het hoofd draagt ze een prachtige kroon. Er zijn ook edelstenen in de kroon en over het hele lichaam worden prachtige sieraden gedragen. Deze vrouw is zo mooi dat men onmiddellijk zal zeggen dat zo'n mooie vrouw niet op aarde bestaat. Soms lijkt zij op een gewone vrouw, maar ziet ze er toch heel mooi uit. Haar tanden zijn zo parelwit. Soms is zij zichtbaar staande in de ruimte en soms verschijnt zij binnen een ring van licht. Spirituele zoekers! Eén of twee keer zag ik haar ook in een groene *sari*.

5. Een zwarte of gele slang zal je aankijken en een spiraal maken door haar kop op te heffen. Er kan een edelsteen op haar kop zijn. Die edelsteen straalt zeer veel licht uit.

6. Als de *Kundalini* ontwaakt, is zij voor sommigen soms zichtbaar als een klein meisje. Ze lijkt op een mooi meisje van 8 à 10 jaar, met een blouse en een rok aan, staat in de ruimte en glimlacht of lacht. Er is een helder licht om haar heen, soms is er geen licht. Het is geen fysieke hemel (*bhutakasha*), maar de hemel van het onderbewustzijn (*chittakasha*). Daarom zie je de zon, de maan en de sterren enz. niet.

7. Wanneer de eigen gedaante van de spirituele zoeker in een vrouwelijke gedaante voor hem staat, dan moet hij begrijpen dat zijn *Kundalini* begonnen is omhoog te stijgen. Bovendien draagt die vrouwelijke gedaante een rode of groene heldere *sari* met sterren en juwelen enz., met een kroon op het hoofd. Zij is een mooie vrouw, die hem zegt, naar hem glimlacht of lacht. Op dat moment zal hij verrast zijn, want hij zal er staan en zijn eigen andere mooie lichaam zal ook voor hem staan in een vrouwelijke gedaante. De verschijning van die vrouw zal uniek, mooi en luisterrijk zijn. Hij ziet de kracht (*Shakti*)

van zijn lichaam zelf zijn eigen gedaante aannemen.

8. Als er op een reservoir of in stilstaand water een slang verschijnt, die een spiraal maakt en haar kop optilt, dan moet je begrijpen dat jouw *Kundalini* begonnen is op te stijgen of dat ze spoedig zal opstijgen. Soms is deze slang sissend in het water zichtbaar.

9. Wanneer de tijd aangebroken is dat de *Kundalini* gaat opstijgen, begint er een intens brandend gevoel in de *Muladhara* op te treden. Na enige tijd lijkt het alsof er mieren bijten. Het lijkt dan op het moment van opstijgen van de *Kundalini* alsof de mieren door te bijten zich naar boven verplaatsen tot daar, waar de *Kundalini* opstijgt. Deze ervaring van bijtende mieren is het gevolg van onzuiverheid. De *Kundalini* beweegt zich voort door de onzuiverheden te verbranden. Daarom heeft de spirituele zoeker in zijn fysieke lichaam een gevoel van bijtende mieren.

10. Diegenen, van wie het lichaam zuiver is en de *Kundalini* ook fel is, voelen dat er een hete ijzeren staaf naar boven gaat, het vlees scheurend en verbrandend. Zo'n soort *Kundalini* veroorzaakt een ondraaglijk gevoel in het fysieke lichaam van de spirituele zoeker, omdat de *Kundalini* de subtiele kanalen vult met iets branderigs tot de plaats, waar het opstijgt. Het lijkt dan alsof de aderen met een mes worden doorgesneden. Zo'n *Kundalini* begint zelfs gewoonlijk na de meditatie op te stijgen en komt dan terug in de *Muladhara*. Degenen, die zo'n soort *Kundalini* hebben, bezitten zeker zeer veel spirituele kracht. Zulke spirituele zoekers zijn geschikt voor de positie van *guru*.

11. Af en toe ziet de spirituele zoeker in de meditatie de *Kundalini* opstijgen. Terwijl zij naar boven stijgt, schijnt zij als een dunne lijn, die als een elektrische lijn naar boven gaat. Soms lijkt het alsof een slang in een snel tempo cirkelvormig naar boven klimt. Dit visioen is zeldzaam voor spirituele zoekers.

12. Af en toe verschijnt er in de ruimte een opening van een enorme gouden deur. Deze deur is extreem groot en er komt een beetje licht uit. Het ontwerp van deze deur is prachtig. Soms is er een prachtige troon zichtbaar in de ruimte. Hij is helemaal van goud. Als je ernaar kijkt, zul je begrijpen dat deze troon zeker goddelijk is.

Soms verschijnt er in de ruimte een prachtig paleis van goud, het hele paleis is gemaakt van goud en glanzend metaal. Een mooie vrouw, gekleed in rode *sari*, zal voor jou zichtbaar zijn boven dit paleis of aan de deur. Af en toe zullen vrouwen je roepen. Je kunt ook het paleis binnengaan of je ervaring zal op dat moment eindigen. Mocht je in staat zijn het paleis binnen te gaan, dan is dat heel goed, want je zult in de toekomst zeker speciale zegeningen van *Kundalini* ontvangen. Alleen het visioen van de troon of de deur heeft te maken met het ontwaken van de *Kundalini*. Je kunt een mooie vrouw of een gouden of gele slang op de troon zien zitten. Evenzo kun je een mooie vrouw met een roodgekleurde *sari* zien staan of zitten bij de ingang van de deur of je ziet een gouden of gele slang bij de ingang. Spirituele zoekers! Al deze taferelen zijn prachtig. Het uitzicht binnen het paleis zal wel heel erg mooi zijn. Dit is geen gewoon paleis, want het hele universum is erin ondergedompeld. Als je mijn visioenen in het boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen' leest, zul je zeker verrukt zijn om het te lezen.

13. Spirituele zoekers! Wanneer je het geluid 'Om (*Aum*)' tijdens de meditatie hoort, moet je begrijpen dat dit geluid automatisch naar buiten komt bij de gratie van *Kundalini*. De *Kundalini* is wakker geworden of begint op te stijgen. Het geluid 'Om (*Aum*)' wordt geproduceerd met een diepe galmende stem. Het is zeer betoverend om ernaar te luisteren. Soms kan het geluid 'Om (*Aum*)' ook uit de mond komen. Op dat moment kan een ander het ook horen.

Nadat de *Kundalini* wakker is geworden, zal ze opstijgen naargelang de bekwaamheid van de spirituele zoeker. Het duurt vele jaren, voordat de *Kundalini* de *Brahmarandhra* bereikt. De *Kundalini* van uiterst felle aard bereikt de *Brahmarandhra* snel. De *Kundalini* blijft niet altijd opstijgen tijdens de meditatie, eerder stijgt het enige tijd op en komt dan terug naar de *Muladhara chakra*. Indien de spirituele zoeker lang blijft mediteren, kan de *Kundalini* verscheidene keren dalen of stijgen, omdat de opwaartse beweging en de terugkeer van de *Kundalini* naar de *Muladhara chakra* afhangt van de stabiliteit van de geest en de *kumbhaka* (het vasthouden van de adem). Als de duur van de *kumbhaka* langer aanhoudt, zal er door de *kumbhaka* druk van de *prana-vayu* op de *Muladhara*

worden uitgeoefend. Door de druk van de *prana* begint de *Kundalini* omhoog te stijgen. *Pranayama* en *houding* helpen ook bij het ontwaken van de *Kundalini*, zoals ik eerder heb beschreven.

Zodra de *Kundalini* begint te stijgen, moet de spirituele zoeker ervoor zorgen dat hij wat voor opdracht dan ook van de *Kundalini* niet aanneemt (men gaat een innerlijke stem horen die tot hem praat), want de kracht van het wilsbesluit (*sankalpa*) neemt in hem dan aanzienlijk toe. Indien hij de *Kundalini* voor zijn eigen doeleinden misbruikt, zal zijn spirituele beoefening belemmerd worden. Hij moet dus helemaal niet zo'n fout maken. Hij zou *shaktipata* alleen dan moeten uitvoeren, als zijn *Kundalini* stabiel is geworden en hij volledige kennis over *yoga* heeft verkregen. Als hij tijdens de periode van zijn *yoga* beoefening of tijdens het stijgen van de *Kundalini shaktipata* verricht of enig ander voordeel opdoet, zal dat een direct effect hebben op zijn *Kundalini*.

Wanneer de *Kundalini* in het lichaam van de spirituele zoeker omhoogstijgt, hoeft hij haar niet steeds weer te zien omhoogstijgen. De *Kundalini* wordt niet altijd gezien tijdens het omhoogstijgen, zij wordt eerder gevoeld. Sommigen voelen in het begin het omhoogstijgen van de *Kundalini* misschien niet. Indien hun beoefening vordert, voelen ze de *Kundalini* pas na een lange tijd, omdat de *Kundalini* dan iets warmer wordt. Dan komen zij te weten dat hun *Kundalini* aan het omhoogstijgen is. Sommigen beginnen pijn te krijgen zodra hun *Kundalini* omhoogstijgt, want ze voelen iets als een hete ijzeren staaf naar boven klimmen. Terwijl zij omhoogstijgt, gaat zij verder met het verbranden van het vlees van dat gebied. Een soort hitte verspreidt zich in de subtiële kanalen van dat gebied. Het lijkt alsof de zenuwen ontstoken en beschadigd zijn of met een mes doorgesneden zijn.

Spirituele zoekers hebben verschillende ervaringen bij het ontwaken en omhoogstijgen van de *Kundalini*, omdat de *Kundalini* van alle spirituele zoekers niet van dezelfde aard is. Hoewel er geen categorieën van de *Kundalini* zijn, leerde ik uit mijn opgedane ervaring dat veel spirituele zoekers verschillende ervaringen van de *Kundalini* hadden.

Om het te verduidelijken is **de Kundalini** daarom onderverdeeld in **drie categorieën**:

1. *Kundalini* met **een fel karakter**
2. *Kundalini* met **een gematigd karakter**
3. *Kundalini* met **een rustig karakter**

1. De *Kundalini* van **felle aard** is zeer zeldzaam bij spirituele zoekers. Zodra de *Kundalini* gaat opstijgen, komt de spirituele zoeker heel goed te weten dat zijn *Kundalini* begint te stijgen, omdat zij erg warm is. Tijdens het opstijgen lijkt het alsof de *Kundalini* omhoogstijgt, terwijl zij vuur uit haar mond aan het spuwen is. De spirituele zoeker krijgt problemen vanaf het allereerste begin. Op het moment dat de *Kundalini* omhoogstijgt, lijkt het alsof een deel van het vlees rond het ruggenmerg in brand staat. De subtiële zenuwen van het gebied, tot waar ze opstijgt, lijken alsof ze in brand staan en men begint een hitte in het lichaam te voelen. De beoefening van dit soort spirituele zoekers is zeer intens. Zij zijn vastbesloten om hun doel te bereiken. De *Kundalini* begint het lichaam snel te zuiveren, omdat zij vurig van aard is. Deze felheid helpt veel bij het openen van de *chakra's* en de overmaat aan *sattvaguna* begint snel toe te nemen. Als iemand in de buurt van zo'n spirituele zoeker spiritualiteit beoefent, begint zijn spirituele beoefening ook snel te vorderen. Degene met een felle *Kundalini* heeft ook veel spirituele kracht. Zo'n persoon zal zeker succes hebben op het gebied, waar hij zijn kracht ook maar gebruikt. Echter, hij dient zijn kracht alleen voor spirituele doeleinden te gebruiken en helemaal niet voor wereldse zaken. Zulke spirituele zoekers hebben zeker al sinds hun vorige levens spiritualiteit beoefend. Het is een natuurwet dat de spirituele beoefening van vorige levens van invloed is op de huidige spirituele beoefening. Het effect van de beoefening van vorige levens verheft de spirituele zoeker volledig tot een zeer hoog spiritueel niveau. Daarom bereikt hij spoedig zijn doel. Zo iemand heeft een groot vermogen om *shaktipata* te geven en kan zelfs andere spirituele zoekers begeleiden. Hij kan de obstakels verwijderen, die zich voordoen bij de beoefening van *yoga*, en is in staat de *Kundalini* van spirituele zoekers omhoog te brengen.

Laat mij nog iets opmerken: “Voor het om hoog brengen van de *Kundalini* is niet veel *shaktipata* nodig.” Het voornaamste is, dat er bij de spirituele zoekers geen ongewenste handelingen of bewegingen (*kriya*’s) optreden tijdens het stijgen van de *Kundalini*. Als er ongewenste bewegingen plaatsvinden, is het de verantwoordelijkheid van de begeleider om deze ongewenste bewegingen of handelingen bij die spirituele zoekers te stoppen. Want zij moeten juist heel stabiel kunnen zitten, zodat zij tijdens de meditatie hun geest kunnen concentreren. Degenen met een felle *Kundalini* zijn bij uitstek geschikt om de positie van *guru* te bekleden.

2. Er zijn veel spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* **gematigd van aard** is. Zij kunnen *shaktipata* op anderen toepassen, maar dat is slechts een *shaktipata* om de klus te klaren. Wanneer hun *Kundalini* stijgt, wordt dat ook gevoeld, maar zij is niet erg warm. Het is dus niet zo dat alleen maar de warme *Kundalini* omhooggaat. Zulke spirituele zoekers hebben geen last van de *Kundalini*, omdat die minder krachtig is. Tijdens het stijgen lijkt het alsof er een heleboel mieren bijten. Ze doen er vele jaren over om hun doel te bereiken of het hangt af van hun beoefening, hoeveel tijd de *Kundalini* nodig zal hebben om stabiel te worden. Hun spirituele kracht zal minder zijn dan van diegenen gemet een felle *Kundalini*. Als de spirituele zoekers met een gematigde *Kundalini* zich op een hoger bovenbewust niveau bevinden, krijgen ze fysieke problemen door de *Kundalini*. Aangezien hun lichaam op dat moment zuiver wordt, begint de *Kundalini* dan heter te worden. Mediteren tijdens de zomerdagen zal zeker problemen geven. Indien ze het willen, kunnen ze de functie van *guru* gaan bekleden of de positie van *guru* gaan innemen. Bedenk echter dat het beter is om slechts een beperkt aantal leerlingen te nemen. Laat het aantal leerlingen niet steeds toenemen, anders zal een goede begeleiding niet mogelijk zijn. Verder dient hij altijd *samadhi* (diepe meditatie) te blijven beoefenen, zodat hij geen tekort aan spirituele kracht heeft. Anders zal de spirituele kracht afnemen en zal de *shaktipata* geen effect meer hebben.

3. Sommige spirituele zoekers hebben een *Kundalini* met **een kalme aard**. De *Chandra-nadi* of de *Ida-nadi* heeft veel invloed op dit type *Kundalini*. Over het algemeen wordt

gezegd dat zulke spirituele zoekers de *Kundalini* aanvankelijk niet voelen opstijgen of pas na vele dagen voelen opstijgen. Als de *Kundalini* tijdens de meditatie lange tijd gestegen blijft, dan begint zij langzaam warm te worden. Op dat moment realiseert de spirituele zoeker zich dat zijn *Kundalini* aan het stijgen is. Het duurt vele jaren, voordat de *keelchakra* van zulke spirituele zoekers zich opent. Ik kan niet zeggen hoeveel jaren een kalme *Kundalini* nodig zal hebben om haar reis te voltooien. Ik weet alleen dat zo'n *Kundalini* er zeker vele jaren over zal doen om haar volledige reis te voltooien. Zulke spirituele zoekers bezitten ook minder spirituele kracht, waardoor hun *shaktipata* zwak zal zijn. Ik wil alleen maar zeggen, dat het voor hen beter is om de functie van *guru* niet te accepteren, zelfs niet op iemands aandringen. Echter, toch ligt de beslissing bij hem of haar, wat hij of zij wenst te doen. Hun derde oog zal ook minder krachtig zijn.

Laat me nogmaals benadrukken dat de *Kundalini* geen afzonderlijke categorieën kent, maar volgens de gewaarwording van de spirituele zoekers en in termen van begrip is ze in drie categorieën verdeeld. Nu kan men aanvoeren: “Indien de *Kundalini* niet in categorieën verdeeld is, waarom ervaren de leerlingen van dezelfde *guru* de *Kundalini* dan toch verschillend? Waarom zijn er verschillen in de kracht van de *Kundalini*?” De reden hiervoor is dat degenen met een felle *Kundalini* zeker al vele levens *yoga* beoefend hebben, d.w.z. dat ze *yogi's* van een hoger klasse zijn uit vorige levens. Hun *Kundalini* is fel door de invloed van de beoefening in vorige levens. Daarom hebben zij beslist veel kracht en minder *karma's*. Degenen met een gematigd *Kundalini* hebben ook in hun vorige levens spiritualiteit beoefend en zijn *yogi's* uit vorige levens, die nog maar een paar levens geleden begonnen zijn met het beoefenen van *yoga*. Hun *karma's* zijn nog in voldoende hoeveelheid overgebleven en ze zullen nog een paar keer geboren moeten worden om *yoga* te beoefenen. Hun *Kundalini* is gematigd van aard als gevolg van het effect van vorige levens. Degenen met een kalme *Kundalini* zijn zeker *yogi's* geweest in vorige levens, maar men kan niet zeggen hoeveel *yoga* ze hebben beoefend. Het is mogelijk dat hun *Kundalini* in vorige levens niet ontwaakt of opgestegen is, of slechts tot enkele *chakra's* opgestegen is. Het is ook mogelijk dat hun *Kundalini* in het huidige leven zelf voor de eerste keer wakker is geworden. Dit alles kan men vaststellen door het

vorige leven van zo'n spirituele zoeker met het derde oog te bekijken.

Wanneer de spirituele zoekers met een *Kundalini* van verschillende aard na de dood hun fysieke lichaam verlaten en naar de hogere hemelse sferen gaan, is hun toestand ook daar verschillend. Degenen met een felle *Kundalini* hebben het recht om na hun dood naar het bovenste halve deel van de *Tapaloka* te gaan; ze krijgen daar een plaats overeenkomstig hun bekwaamheid. Een spirituele zoeker met een gematigde *Kundalini* krijgt een plaats in het onderste halve deel van de *Tapaloka* of in het bovenste deel van de *Janaloka*. Degene met een kalme *Kundalini* zal misschien geen *Tapaloka* krijgen; hij zal slechts genoegen moeten nemen met de *Janaloka*. Diegenen, van wie de *Kundalini* niet volledig kon rijzen of lichtelijk opsteeg of die het fysieke lichaam vanwege een vroegtijdige dood verlieten, zullen een plaats krijgen in de *loka*, welke voor hun geschikt is overeenkomstig de *yoga* beoefening en *karma* in hun vorige of huidige leven.

Diegenen met een gematigde en kalme *Kundalini* dienen hun lichamen zeer zuiver te houden. Er moet veel *pranayama* beoefend worden. Ze moeten ook hun toevlucht nemen tot *mantra* recitatie en spirituele beoefening blijven doen, dan kan de aard van hun *Kundalini* zeker veranderen. Degenen, die alleen *yoga* beoefenen, kunnen de aard van hun *Kundalini* veranderen door rigoureuus te oefenen. De gezinshoofden krijgen daarentegen niet veel tijd en kunnen te veel zuiverheid niet handhaven, maar ze moeten niet wanhopen. Ze dienen speciaal aandacht te schenken aan hun *karma*'s. Hierdoor zullen ze er zeker heel veel baat bij hebben. De *Kundalini* van sommige huishoudelijke spirituele zoekers is ook fel, maar meestal is zij gematigd van aard. Vroeger leidde ik ook een gezinsleven, maar na verloop van tijd heb ik dat leven achter mij gelaten. Vanaf het moment dat ik op het pad van *yoga* kwam, heb ik me volledig toegelegd op de beoefening ervan en niet meer naar het gezinsleven omgekeken. Zolang ik in het fysieke lichaam nog ben, zal ik het pad van *yoga* blijven volgen.

Wanneer de beoefening van een spirituele zoeker gevorderd is, kan zijn *guru* op dat moment zelf diens *Kundalini* omhoog brengen. Welnu, de *guru*'s gebruiken hun eigen methoden om de *Kundalini* omhoog te brengen. Er zijn verschillende manieren, zoals het

aanraken, het toepassen van *drishti* (*shakti* met de ogen) en het nemen van een wilsbesluit (*sankalpa*) enz. De *guru* kiest de methode, die het beste bij hem past. Als de *guru* of gids veel spirituele kracht bezit, kan hij de *Kundalini* van een spirituele zoeker in het begin heel gemakkelijk omhoogbrengen. De *Kundalini* zal beginnen te stijgen, maar zo'n spirituele zoeker moet veel blijven oefenen, anders zal de *Kundalini* weer in een slaaptoestand terecht komen zoals voorheen. Sommige gidsen zijn van mening dat de *Kundalini* aan het begin van de beoefening helemaal niet opgewekt kan worden. Ik zou tegen zulke gidsen willen zeggen dat het hun aan kennis of spirituele kracht ontbreekt. Ik heb de *Kundalini* van veel spirituele zoekers aan het begin van hun beoefening gewekt. Als de spirituele zoeker geen intens verlangen heeft om *yoga* te beoefenen, moet zijn *Kundalini* niet omhoog geheven worden. Als er niet genoeg geoefend wordt om de *Kundalini* te laten stijgen, zal deze in een slaaptoestand terecht komen. Evenzo geldt dat voor degene, wiens *Kundalini* in een gevorderde staat is gebracht. Want als de beoefening om de een of andere reden na een paar dagen verminderd of gestopt wordt, dan bestaat de kans dat de *Kundalini* in een sluimertoestand geraakt. Wat ik bedoel te zeggen is dat degene, wiens *Kundalini* gewekt en opgestegen is, een tijdje rigoureuus moet blijven oefenen, zodat de *Kundalini* niet in een slaaptoestand geraakt.

Wanneer de *Kundalini* in een gevorderde toestand is beland, hoeft de gids niet veel *shakti* toe te passen, ongeacht de manier waarop de *Kundalini* omhooggeheven wordt. Daarom is het mogelijk om de *Kundalini* bij een gevorderde spirituele zoeker omhoog te heffen door slechts een wilsbesluit. Als de *Kundalini* aan het begin van de spirituele beoefening gewekt wordt met behulp van een wilsbesluit, dan zal het wilsbesluit zeker meer dan eens genomen moeten worden. De spirituele zoeker kan te maken krijgen met onnodige *kriya's* (ongewenste bewegingen). Deze bewegingen moeten dan ook gestopt worden, zodat hij zijn geest kan focussen. Sommige gidsen zijn niet in staat om deze activiteiten te stoppen, door een gebrek aan spirituele kracht. De spirituele beoefening van de leerlingen van zulke gidsen verloopt trager door belemmeringen. Door zulke bewegingen is er niet alleen belemmering in de beoefening, maar krijgen ze ook te maken met lichamelijke problemen. Deze bewegingen ontstaan

door onzuiverheid. Daarom moeten ze alle regels van zuiverheid volgen. *Pranayama* (speciale ademhalingsoefeningen) is dan erg belangrijk.

Het reciteren van de *Shakti mantra* helpt de *Kundalini* om snel te ontwaken en op te stijgen, maar het reciteren van de *Shakti mantra* moet correct gedaan worden om de juiste voordelen te verkrijgen. Vraag jouw *guru* of gids naar deze *mantra*. Ik schrijf hier geen *Shakti mantra* op om bepaalde redenen. Het reciteren moet worden voortgezet totdat de *Kundalini* stabiel is geworden. Als de *Shakti mantra* gezongen wordt na de stabilisatie van de *Kundalini*, zal deze *mantra* zelf spirituele kracht aan de spirituele zoeker verschaffen. Een *yogi* dient deze *mantra* zijn hele leven lang te reciteren.

Indien de *Kundalini* voortijdig omhoog geheven wordt door de toepassing van *shaktipata*, zal de spirituele zoeker die actie van de *Kundalini* niet kunnen waarnemen. Want door het effect van de *shaktipata* begint de *Kundalini* snel te stijgen, zodra zij haar ogen opent en haar staart uit de mond begint te spuwen. Alleen diegenen met een felle *Kundalini* zijn in staat deze handeling waar te nemen. Als zij nog niet aan het stijgen is, kan de spirituele zoeker deze actie van de *Kundalini* duidelijk waarnemen in zijn meditatie. De beoefening van zo'n spirituele zoeker is dan zeer intens. Wanneer hij meer informatie over de *Kundalini* wil krijgen, moet hij zijn *Kundalini* niet via *shaktipata* omhoog laten brengen. Als je haar laat stijgen op basis van jouw eigen spirituele beoefening, dan zul je zeker meer ervaringen van de *Kundalini* krijgen. De eigen spirituele beoefening zonder *shaktipata* is geschikt voor hen, die rigoureus oefenen, maar zij, die minder oefenen, moeten niet proberen om op deze manier te werk te gaan.

Indien de *Kundalini* van de spirituele zoeker in het begin van de spirituele beoefening gewekt is, dwing haar dan niet te veel te stijgen, maar laat de *Kundalini* langzaam verder gaan en al haar werk doen. Als je doorgaat met het omhoogheffen van iemand's *Kundalini* alleen maar om zijn spirituele beoefening vooruit te helpen, kan dat de spirituele zoeker in moeilijkheden brengen, omdat de *Kundalini* door het effect van jouw spirituele kracht tot aan de *keelchakra* kan stijgen. Ik weet tussen haakjes ook dat niet iedere gids in staat is deze taak uit te voeren. Alleen de spirituele gidsen, die een

immense spirituele kracht en ervaring hebben, zijn in staat om dit te doen. Wanneer de *Kundalini* omhoog gebracht moet worden, moet eerst de onzuiverheid van de spirituele zoeker worden verminderd. Hier is nog een belangrijke regel om rekening mee te houden: “Zoals een guru is, zo zijn ook de leerlingen.” Indien een *guru* groots of zijn spiritueel niveau hoog is, zullen de meeste van zijn leerlingen ook groots en van hoge klasse worden. Als het spiritueel niveau van de *guru* niet hoog is, zullen de meeste van zijn leerlingen niet van een hoge klasse zijn, omdat de *guru* zelf niet weet hoe hij de spirituele zoeker tot een hoog spiritueel niveau kan verheffen. Dit houdt direct verband met de *Kundalini*. Je zult je nu wel afvragen: wat voor verband heeft dit met de *Kundalini*? Meer of minder kennis wordt verkregen op basis van de spirituele kracht van de *Kundalini* zelf. De spirituele zoeker krijgt visioenen onder invloed van de *Kundalini* en het derde oog wordt krachtig.

Hoe feller de *Kundalini* van een persoon is, des te meer spirituele kracht zal hij bezitten. Hoe rustiger de *Kundalini* van een spirituele zoeker is, des te minder spirituele kracht zal hij bezitten. De spirituele kracht hangt dus af van de *Kundalini*. De spirituele kracht van degene met een felle *Kundalini* zal sterk toenemen met een beetje spirituele beoefening. De spirituele zoekers met een gematigde en kalme *Kundalini* zullen niet kunnen wedijveren met degene met een felle *Kundalini*, zelfs niet na lang mediteren. Ik heb in mijn leven ervaren dat spirituele zoekers met een felle *Kundalini* altijd meer spirituele kracht hebben. Er is een speciale manier om de spirituele kracht van een spirituele zoeker te meten. Dit kan alleen worden gedaan met behulp van het derde oog. Het is niet gepast om deze methode hier te beschrijven, omdat het derde oog niet lang blijft werken. Lees het hoofdstuk “het derde oog” (*Divya-drishti*) voor meer informatie.

Spirituele zoekers! Voordat de *Kundalini* gewekt wordt, kan men al weten wiens *Kundalini* fel, gematigd of kalm van aard zal zijn. Alleen *yogi*'s kunnen deze informatie verkrijgen. Een beginnende spirituele zoeker kan dit niet. Om dit soort informatie te verkrijgen moet men uit de vorige levens van de spirituele zoeker opmaken hoeveel levens hij gehad heeft en wat voor spirituele beoefening hij gedaan heeft, d.w.z. of zijn

beoefening intens of minder intens was. Zodra dit soort nuttige informatie ontvangen is, duurt het niet lang om erachter te komen van welke aard zijn *Kundalini* zal zijn. Daarnaast is er nog een manier, maar die is moeilijker, namelijk “vanuit welke hemelse sfeer is zo’n spirituele zoeker op aarde geboren, welk niveau van *samadhi* heeft hij in die wereld (*loka*) bereikt en hoeveel *karma*’s had hij op het moment van zijn geboorte?” Deze methode is zeer ingewikkeld. Kijken naar vorige levens is gemakkelijker dan de tweede manier. Gebruik deze methoden slechts om de leerling voor te bereiden op de functie van *guru* of wanneer je een speciale genegenheid voor hem hebt om hem superieur te maken aan andere spirituele zoekers.

Indien de aard van de *Kundalini* van een spirituele zoeker veranderd moet worden alvorens haar omhoog te heffen, vertel hem dan enkele geheime methoden, die de aard van de *Kundalini* zullen veranderen. Als men die methoden gebruikt tijdens het opstijgen van de *Kundalini*, is er alle hoop op succes. Maar na de stabilisatie van de *Kundalini* zal het niet meer lukken, omdat het bestaan van de *Kundalini* dan oplost in de vorm van subtiele lucht en de *Kundalini* in het lichaam niet dezelfde blijft als voorheen. Niet iedere spirituele zoeker kan de aard van de *Kundalini* veranderen, omdat men rigoureuze spiritualiteit moet beoefenen en die methoden dient te volgen. Dan zal zij van kalme naar gematigde en van gematigde naar felle aard veranderen. Degene met een felle *Kundalini* hoeft geen enkele methode te volgen, omdat zijn *Kundalini* krachtig zal blijven door de effecten van vorige levens. Degene met een krachtige *Kundalini* hoeft in de toekomst zelden geboren te worden, omdat zo’n persoon maar heel weinig *karma* indrukken heeft. Nu zouden de problemen van vele spirituele zoekers opgelost moeten zijn, want vaak vragen ze hoe ze over de aard van de *Kundalini* te weten kunnen komen. Ook vragen ze of de kennis over de kalme, gematigde en felle aard van de *Kundalini* tegenwoordig voor hen is weggelegd of niet, aangezien de aard van de *Kundalini* te maken heeft met vorige levens.

Nu zal ik iets schrijven over de *bhastrika* (een *pranayama*), want op het moment van het ontwaken of het omhoogstijgen van de *Kundalini* kan bij de spirituele zoeker de

bhastrika pranayama automatisch optreden. Wanneer de *bhastrika* automatisch begint op te treden, kan de spirituele zoeker deze handeling niet tegenhouden, omdat ze door de *Kundalini* gedaan wordt en het astrale lichaam er ook door beïnvloed wordt. De *Kundalini* verblijft in de vorm van een slang in het menselijk lichaam en als zij ontwaakt, sist zij naar gelang haar aard. Deze *Kundalini Shakti* is *sattvisch*. *Sattvisch* is het tegenovergestelde van inertie en onzuiverheid. Om de inertie en de onzuiverheid van het lichaam te verminderen, gaat ze daarom verder met het verbranden ervan door te sissen en verspreidt ze bewustzijn (*chaitanyata*) op die plaats. Onzuiverheid begint ook naar buiten te komen onder invloed van de *Kundalini*. Je zult wel opgemerkt hebben dat de *bhastrika* van de ene spirituele zoeker tijdens de meditatie in een snel tempo loopt, van de ander is het langzaam en van sommigen loopt het in het geheel niet. Soms loopt de *bhastrika* van de een zo snel, dat het maar voor de helft kan worden voltooid. Ook hier zijn enkele redenen voor. Het toont de onzuiverheid, de *karma's* en de aard van de *Kundalini* van de spirituele zoeker.

De *karma* indrukken van de spirituele zoeker, wiens *Kundalini* zeer fel is, zullen meestal ook minder zijn. Als er minder *karma* indrukken zijn, zal de hoeveelheid onzuiverheid ook minder zijn. Vanwege de intensiteit van de *Kundalini* kunnen de onzuiverheid en de *karma's* hun invloed niet uitoefenen en wordt de onzuiverheid snel onderdrukt. Met een klein beetje *bhastrika* wordt deze minder en zelfs verbrand. Soms vermindert de onzuiverheid zo sterk, dat ze niet in staat is de weg van de *Kundalini* langdurig te blokkeren. In deze toestand begint de *Kundalini* heel snel te stijgen. De *karma* indrukken beginnen ook te verbranden tijdens het stijgen van de *Kundalini*. De spirituele zoeker gaat in de richting van volmaaktheid, doordat zijn *karma* al afneemt. Indien de *Kundalini* heftig van aard is en de *karma* indrukken om de een of andere reden te veel zijn, dan zullen de onzuiverheden van de gematigde categorie zijn. Wanneer de *Kundalini* opstijgt, blokkeren de *karma* indrukken en de onzuiverheden het pad dat voor haar ligt. Vandaar dat de *bhastrika* dan zeer snel gaat in een vreselijke vorm. Men raakt hierdoor helemaal buiten adem. Het lijkt alsof een slang diep ademhaalt en daarbij luid sist. Het gebeurt, omdat de *Kundalini* door haar intensiteit bezig is met het effenen van het pad voor haar

en dus probeert vooruit te komen. Hoe meer de *Kundalini* probeert vooruit te komen, des te meer de *karma* indrukken en de onzuiverheden met dezelfde kracht het pad voorwaarts blokkeren. Daarom neemt de *bhastrika* een verschrikkelijke vorm aan. In deze toestand voelt de spirituele zoeker een klein beetje pijn, omdat het lichaam vermoeid raakt. Zulke spirituele zoekers worden in de toekomst beslist machtige *yogi*'s. Zij kunnen op geen enkele manier van hun pad afdwalen. Als de *Kundalini* extreem fel van aard is en de *karma* indrukken slechts minimaal zijn, dan zal de *bhastrika* niet optreden of de *bhastrika pranayama* treedt twee tot vier keer op met veel kracht. De *Kundalini* van zo'n spirituele zoeker wordt heel snel stabiel na het voltooien van haar volledige reis. Zo'n spirituele zoeker wordt na zijn dood pas na lange tijd weer geboren op aarde (*Bhuloka*). Hij heeft niet veel eigen karma, die hem dwingen om op aarde (*Bhuloka*) geboren te worden. Hij heeft wel *karma* indrukken, die in zijn kinderjaren via de *valaya* (energieveld) zijn ontvangen, maar die hebben niet veel effect.

Wanneer de hoeveelheid *karma* indrukken van een spirituele zoeker met een gematigde *Kundalini* groter is, zal de onzuiverheid ook meer zijn. Er blijft een druk op de *Kundalini* als gevolg van de *karma* indrukken en dan gaat de *bhastrika* minder snel. Indien de spirituele zoeker lang zit te mediteren, krijgt de *Kundalini* kracht door de meditatie. Op dat moment begint de *Kundalini* onzuiverheden te verwijderen. De *bhastrika* begint dan ook. Als de spirituele zoeker zijn fysieke lichaam zeer zuiver houdt, zal hierdoor de *bhastrika* binnen korte tijd snel gaan lopen en wordt het subtiele kanaal dus gezuiverd.

De spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* kalm is, hebben veel *karma* indrukken. Zij dragen een lading *karma* indrukken. Daarom zal de *bhastrika* in een langzamer tempo verlopen of af en toe verlopen. Het zal vele jaren duren, voordat hun *Kundalini* stabiel is. Zij zouden meer zuiverheid in acht moeten nemen en als ze devotioneel of emotioneel zijn, kan de *bhastrika* veel sneller gaan. Ook dienen ze de methode te volgen om de *Kundalini* fel te maken, anders zullen ze lang moeten wachten tot de *Kundalini* stabiel wordt. Nu kun je je afvragen: 'De *Kundalini* zelf is de vorm van *Shakti*. Zij is bewustzijn (*chetana*). Hoe kunnen *karma* indrukken en de onzuiverheid haar pad dan versperren?

Waarom verbrandt de *Kundalini* de *karma* indrukken en de onzuiverheden niet?’

Spirituele zoekers! *Karma* en onzuiverheid zijn zelf een vorm van *Shakti*, want ze zijn voortgekomen uit de natuur (*Prakriti*). Daarom is de kracht van *karma* en onzuiverheid groter dan die van de *Kundalini*, omdat er in het onderbewustzijn van de spirituele zoeker te veel onzuivere *tamasische karma's* aanwezig zijn. Vanwege de geringe hoeveelheid zuivere *sattvische karma's* kan de *Kundalini* niet fel worden. *Sattvaguna* steunt de *Kundalini* en *tamoguna* werkt de *Kundalini* tegen. Op dat moment kan de *Kundalini* haar pad alleen effenen na het rigoureuus oefenen door de spirituele zoeker. Hierdoor werkt de *bhastrika* zeer snel tijdens de meditatie. Aangezien onzuiverheid tegenwoordig overal heerst zowel in het lichaam als ook daarbuiten, is de *Kundalini* toch nog krachtig, afhankelijk van de beoefening van de spirituele zoeker. Wanneer de *karma's* en de onzuiverheid in zijn lichaam afnemen, beweegt de *Kundalini* zich in een snel tempo verder door *karma's* en onzuiverheid te verbranden. Daarom moet de spirituele zoeker zijn aandacht volledig vestigen op de zuiverheid, zodat de onzuiverheid in hem minder wordt.

Spirituele zoekers! De *Kundalini* stijgt niet altijd op binnen in de *Sushumna nadi* (centrale kanaal), zij stijgt eerder op met de steun van ook de andere subtiele kanalen. De *Kundalini* gebruikt vier routes tijdens het opstijgen. Zij gebruikt drie routes om van de *keelchakra* de *Brahmarandhra* te bereiken. De *Kundalini* bereikt het hart rechtstreeks vanuit de *navelchakra* via een subtiel kanaal, namelijk de vierde route. Op dat moment verlaat zij de route van de *Sushumna*. De *Kundalini* komt rechtstreeks naar het hart en oefent haar invloed uit op die plaats van het onderbewustzijn, waar de *karma* indrukken aanwezig zijn. Wanneer de mond van de *Kundalini* in de buurt komt van de *karma* indrukken, begint zij haar *sattva-shakti* (zuivere kracht) op die plaats uit te spuwen. In dit proces beginnen sommige onzuivere mentale indrukken en andere onzuiverheden te verbranden. In deze toestand blijft de *Kundalini* niet lang aanwezig in het hart, want ze komt terug naar de *navelchakra*. Na enige tijd bereikt de *Kundalini* opnieuw het hart via dit pad en komt dan weer terug na haar werk te hebben voltooid. Via dit pad kan men de

Kundalini binnen enkele ogenblikken laten opstijgen. Hierover dient de gids te beslissen.

Beste spirituele zoekers, misschien hebben jullie nergens gelezen dat de *Kundalini* ook een vierde route heeft. Vele *yogi's* weten niet eens dat de *Kundalini* vier routes gebruikt tijdens het opstijgen. Deze route is erg moeilijk en gevaarlijk. Een onhandige gids zou deze route niet moeten gebruiken. Zij, die ervaren zijn, kunnen deze route gebruiken. Hoe meer de *Kundalini* van een spirituele zoeker dit pad bewandelt, des te meer zal het hem ten goede komen. Voor degene, die een hoop *karma's* bij zich draagt, zou de gids ervoor moeten kiezen de *Kundalini* zoveel mogelijk via dit pad te laten gaan, zodat de *Kundalini* een zekere hoeveelheid *karma's* en onzuiverheden kan vernietigen. Het zal de spirituele zoeker helpen vooruitgang te boeken op het pad van *yoga*. Het is beter om belangrijke mentale indrukken niet te verstoren, omdat zulke gebeurtenissen belangrijk zijn. Om een goede beoefenaar te worden dient hij leed te ondergaan. Hoe meer problemen hij tegenkomt, des te meer zal hij een groot *yogi* worden. Daarom ziet men, dat grote *yogi's* veel lijden en alleen dan zijn ze in staat om groots te worden.

De gids moet door middel van zijn wijsheid (*gyana*) de leerling observeren. Dan moet hij de *Kundalini* via dit vierde pad naar het hart brengen en een wilsbesluit nemen oftewel een *sankalpa* uitspreken dat de *Kundalini* de goede mentale indrukken naar het oppervlak van het onderbewustzijn brengt. Hierdoor kan de spirituele zoeker onder invloed van de goede mentale indrukken goed bezig zijn met *yoga*. Omdat sommige spirituele zoekers dit vierde pad om de een of andere reden opgeven tijdens de periode van hun spirituele beoefening, is het zinvol om dit onder de aandacht te brengen. Elk soort *karma* blijft in een slaaptoestand tussen alle oude opgehoopte (*samchita*) *karma's* uit vorige levens liggen. Indien goede *sattvische karma's* aan het oppervlak van het onderbewustzijn of op hun bestemming komen, zal dit de spirituele zoeker helpen zich op dit vierde pad te bewegen. Met mijn wijsheid (*gyana*) ben ik te weten gekomen dat de *Kundalini* van sommige spirituele zoekers het vierde pad bewandelt en weer terugkeert na het voltooien van haar werk. De gids hoeft niets te doen.

Na het openen van de *Brahmarandhra* keert de *Kundalini* terug en komt zij naar het hart. Al deze drie typen *Kundalini* doen er min of meer verschillend lang over om vanuit de *Brahmarandhra* naar het hart te komen en er is ook een kleine verandering in de route. Ik herinner me een voorval. Dit voorval vond vermoedelijk plaats in januari 1996. De verheven *Patanjali* had eens tegen mij gezegd: “Als je mij ooit iets over *yoga* wilt vragen, dan moet je niet aarzelen het te vragen.” Hij had me trouwens al vele malen over *yoga* verteld. Op een dag werd ik nieuwsgierig om over de *Kundalini* te vragen. Ik vroeg het via *Trikala*. Op dat moment was *Maharishi Patanjali* in *samadhi* en zijn lichaam was doorzichtig. Ik vroeg: “O Heer! Waarom zie ik u in een doorzichtige vorm, waarom bent u niet duidelijk zichtbaar?” Hij glimlachte en antwoordde: “*Yogi*, wanneer een *yogi* zich in een zeer hoge spirituele staat bevindt, gaat hij op in het *Brahman* en blijft hij in *samadhi*. Opgaan in het *Brahman* betekent niet dat hij volledig in het *Brahman* is opgelost. Hij blijft een uiterst subtiel transparant lichaam houden. Hij is niet zichtbaar voor een gewone *yogi*, zelfs niet met behulp van het derde oog. Wanneer een *yogi* een wilsbesluit neemt (*sankalpa* uitspreekt) en die wilsbesluit mij bereikt, dan toon ik mijzelf aan hem door middel van zijn goddelijke zicht. Hetzelfde gebeurt op dit moment met jou. Je kunt de resterende informatie inwinnen bij jouw ware kennis (*gyana*). Daar zul je de informatie krijgen over waarom ik transparant zichtbaar ben. *Yogi*, wat wilde je vragen over de *Kundalini*?” Ik vroeg: “Heer, vertel me alstublieft hoe de drie typen *Kundalini* verschillende paden bewandelen.”

Maharishi Patanjali zei: “*Yogi*, je weet al van de drie soorten paden en van de felle, de middelmatige en de kalme aard van de *Kundalini*. Alle drie soorten *Kundalini* volgen hetzelfde soort pad tot de *Brahmarandhra* zich opent. Na de opening van de *Brahmarandhra* begint de *Kundalini* terug te keren, maar er is een verschil.

De spirituele zoekers met een felle *Kundalini* besteden veel tijd aan beoefening. Hun fysieke lichaam is ook zuiverder. Er is ook veel hitte in het lichaam vanwege de felle aard van de *Kundalini*. Door de zuiverheid en de hitte keert de *Kundalini* snel terug van de *Brahmarandhra* naar de *Agya chakra*. Zij begint naar beneden te komen via de oostelijke

route vanuit de *Agya chakra*. Zij komt dan naar het hart door haar eigen route te nemen vanaf het bovenste deel van het gehemelte. Op het moment dat ze terugkeert, komt zij niet via de *keelchakra*, maar keert zij terug langs één kant van de *keelchakra*. Het stopt nergens als gevolg van intense beoefening.

Dit is eveneens het pad van **de gematigde *Kundalini***, maar zij gaat langzamer dan de felle *Kundalini*. Het kost haar veel tijd om vooruit te komen op haar pad. Wanneer zij terugkeert naar de *keelchakra*, stopt zij hier. Op dat moment dient de spirituele zoeker intens te gaan oefenen. Bij voldoende beoefening gaat de *Kundalini* dan verder in de richting van het hart en komt aan bij het hart. Dit is het belangrijkste verschil tussen de felle en de gematigde *Kundalini*. De felle *Kundalini* stopt nergens. De gematigde *Kundalini* stopt gedurende lange tijd in de *keelchakra*, beweegt zich dan naar beneden en gaat dan het hart binnen. Na het bereiken van het hart neemt zij veel tijd in beslag om te stabiliseren in vergelijking met de felle *Kundalini*.

Het kost **de kalme *Kundalini*** zeker vele jaren om van de *Brahmarandhra* naar het hart terug te keren en stabiel te worden, want de kalme *Kundalini* gaat heel langzaam vooruit. Zij moet een zeer lange weg afleggen van de *Brahmarandhra* naar het hart. Na het openen van de *Brahmarandhra* keert de kalme *Kundalini* terug via de oostwaartse route en stopt bij het neerwaarts gaan in de *keelchakra*, net als de felle en de gematigde *Kundalini*. Dan dient de spirituele zoeker ook lange tijd te oefenen. Wanneer er voldoende geoefend is, beweegt de *Kundalini* zich in de richting van de westelijke route, terwijl zij de westelijke route al geopend heeft. Via de westelijke route beweegt zij zich naar boven. Ze bereikt opnieuw de poort van de *Brahmarandhra*.

Dan begint zij naar beneden te dalen via de directe route (zij was eerder via deze route omhooggeklommen) door vanaf de poort van de *Brahmarandhra* haar kop recht naar beneden te houden en komt dan in de keel. Deze keer gaat zij niet naar de *Agya chakra*, maar gaat zij het hart binnen na een beetje in de keel te zijn gestopt. Dat is de reden waarom de kalme type *Kundalini* veel tijd nodig heeft om stabiel te worden. Ze moet zich in het hoofd helemaal rondbewegen, alleen dan heeft de *Kundalini* haar werk volledig

voltooid, want de kleine hersenen zijn ook een belangrijke spirituele plaats. Vanwege haar kalme aard kan de *Kundalini* slechts een klein beetje bewustzijn (*chaitanyata*) uitstralen. Daarna moet zij weer terug naar de subtiele kleine hersenen (*Laghumastishka*). Beschouw de subtiele kleine hersenen als een *chakra*. Het regelt het hele lichaam. Daarom is het nodig om de subtiele kleine hersenen bewustzijnsvol (*chaitanya*) te maken. Het is ook een wet van de natuur.”

De verheven *Patanjali* toonde de routes van alle drie soorten *Kundalini* in zijn eigen hoofd. Daarna verbrak mijn contact met de verheven *Patanjali*. Hij was toen weer in *samadhi* gegaan.

Ik hoorde enkele spirituele zoekers en gidsen, die echte *yogi's* zijn, zeggen: “Het ontwaken van de *Kundalini* is geen kinderspel. Na het ontwaken kan de *Kundalini* op een andere manier gaan klimmen of de verkeerde weg nemen. Zij kan de spirituele zoeker pijn gaan doen of hij kan zelfs sterven.” Zo’n bekwame gids zei dit. Ik denk niet dat het gepast is om zijn naam op deze plaats te noemen. Een leerling van een andere *guru* kwam naar hem toe en vroeg: “Kunt U mijn *Kundalini* via het juiste pad omhoog brengen, want ik heb veel pijn door de *Kundalini*?” Toen liet die gids de spirituele zoeker voor hem plaatsnemen om te mediteren. De gids zei tegen de spirituele zoeker: “Jouw *Kundalini* is na het nemen van een verkeerde route verstrikt geraakt in de keel en ze is niet in staat het pad voor haar te vinden. Laat jouw *guru* eerst jouw *Kundalini* terugbrengen naar de *Muladhara*. Dan zal ik het op het juiste pad brengen.” De spirituele zoeker ging terug, maar zijn *guru* kon zijn *Kundalini* niet terugbrengen. Na enige tijd werd bekend dat de spirituele zoeker door pijn gestorven was.

Toen mij dat verteld werd, begreep ik niet waarom dat allemaal verteld werd. Is het een dreigement dat ik nooit *Kundalini* mag opwekken? Of is het een poging om mij van mijn pad af te brengen? In die tijd was ik niet zo onnozel in *yoga* dat ik in verwarring gebracht kon worden. Ja, ik was erg geïrriteerd, toen ik die woorden hoorde en mij verkeerde dingen werden uitgelegd. Wat willen zulke gidsen bewijzen? Willen ze zeggen dat de *Kundalini* niet correct op haar pad kan gaan? Het is een kwestie van grote onwetendheid

dat men mij vertelt dat de *Kundalini*, die Zelf een toonbeeld van macht en wijsheid is, ook een verkeerde pad kan bewandelen. Misschien beschouwen zulke gidsen zichzelf als meer deskundig dan de *Kundalini Shakti*. Het is waar dat *yoga* begeleiding vereist. Het is niet mogelijk zonder begeleiding. De begeleiding is voor de spirituele zoeker en niet voor de *Kundalini*. De *Kundalini* zelf kent haar eigen pad, het is niet nodig haar dat te vertellen. Zulke gidsen brengen beginnende spirituele zoekers in verwarring door ze verzonnen verhalen te vertellen, zodat zo'n gids hoog wordt geacht, maar zulke gidsen worden later belachelijk gemaakt. Wat mij betreft heb ik nooit begeleiding aan mijn *guru* gevraagd. Ik vraag mijn wijsheid (*gyana*) om allerlei soorten begeleiding of indien nodig vraag ik de *yogi's* van de hogere sferen. Wanneer een *yogi* zelf in een gevorderde staat is, bereikt hij spirituele verlichting. Wat is dan de noodzaak voor hem om anderen te vragen? Wat ik bedoel te zeggen, is dat zo'n bekwame gids geen verkeerde dingen over *yoga* moet zeggen.

Sommige spirituele zoekers concentreren zich alleen op de *Muladhara* om hun *Kundalini* te doen ontwaken. Hierbij maken ze gebruik van *yoga* houdingen (*asana's*) en *pranayama*. In hun meditatie verlangen ze dat hun *Kundalini* gaat ontwaken en de *Sushumna Nadi* gaat binnentreden. Wanneer de beoefening van de spirituele zoeker goed gaat en de wilskracht sterker wordt, kan in die staat de *Kundalini* geleidelijk aan ontwaken en naar boven stijgen.

De *Kundalini* kan ook gewekt worden door *mantra* recitatie. Om de *Kundalini* te doen ontwaken moet er veel *mantra* recitatie gedaan worden, omdat de *mantra* zelf een pad van *yoga* is. Voor de volgelingen van *mantra-yoga* is het echter ook noodzakelijk om een *guru* te kiezen. Deze zal ze uitleggen hoe de *mantra* uitgesproken moet worden en zal ze nog meer begeleiding geven, die voor *yoga* noodzakelijk is. Er zijn vele manieren om de *Kundalini* te doen ontwaken. Ik heb hier enkele methoden uitgelegd.

De *Kundalini* van sommige spirituele zoekers stijgt uit zichzelf. Er zijn echter maar heel weinig spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* uit zichzelf stijgt. Zij zijn zeker zeer machtig en worden ook groots. Hun *karma's* zijn zeer gering in aantal of minimaal.

Spirituele zoekers! Het zal jullie verbazen om te weten dat zelfs na de stabilisatie van de *Kundalini* de vermogens (van spirituele kracht en kennis) van de *yogi's* verschillend zijn. Soms worden de vermogens van *yogi's* bekend op het moment dat ze anderen gaan begeleiden. Geen enkele *yogi* moet trots zijn op zijn bekwaamheid. Sommige *yogi's* houden zichzelf verborgen, ondanks dat ze zeer bekwaam en krachtig zijn.

Beste lezers, laat mij jullie in het kort vertellen dat de *Kundalini* niet alleen bij *yogi's* ontwaakt, maar ook bij zangers. De *Kundalini* van alleen die zangers ontwaakt, die rigoureuus de klassieke zang beoefenen. Wanneer er tijdens het zingen toonladders (*raga* noten of zinnen, *alaap*) uit hun mond komen, begint op dat moment de *Kundalini* ook een beetje te stijgen, afhankelijk van de intensiteit van de zangoefeningen. Zulke zangers weten niet dat hun *Kundalini* ontwaakt is. De *Kundalini* van zangers stijgt meestal niet. In het verleden was de *Kundalini* van de legendarische zanger *Tansen* ontwaakt. De *Kundalini* van de Zuid-Indiase zanger *Kumar Gandharva* was ook wakker geworden. Ik heb in mijn meditatie gezien dat de *Kundalini* van sommige zangers van deze tijd ontwaakt is.

36. Diepe meditatie

Samadhi of **diepe meditatie** is de laatste stap van *yoga*. *Samadhi* vindt pas plaats na het openen van de *keelchakra*. Wanneer de beoefening van sommige spirituele zoekers op de *keelchakra* gericht is, denken zij dat zij de staat van *samadhi* binnentreden, maar dat is hun misvatting. Indien men tijdens de meditatie op een object concentreert en op den duur de vorm van het object verdwijnt, d.w.z. als de mediteerder zich niet meer bewust is van het feit dat hij aan het mediteren is, dan wordt het ***samadhi*** genoemd.

Er zijn twee soorten ***samadhi***:

1) *Savikalpa Samadhi*

2) *Nirvikalpa Samadhi*

1. ***Savikalpa Samadhi*** treedt op wanneer de spirituele beoefening gaande is boven de *keelchakra* en vóór de opening van de *Brahmarandhra*.
2. ***Nirvikalpa Samadhi*** vindt plaats na de opening van de *Brahmarandhra*. Daarna blijft de spirituele zoeker altijd *Nirvikalpa Samadhi* beoefenen.

In *Savikalpa Samadhi* blijft de geest (mind) alleen gericht op het doelobject. In deze staat is de geest niet gehecht aan zinnelijke verlangens, zodat het alleen op het doelobject gericht blijft. Dit is de concentratie van de geest. Het doelobject voor de meeste beoefenaars is God zelf. Daarom ziet de spirituele zoeker het visioen van God en de taferelen, die Hem betreffen, en verkrijgt hij kennis over God of het doelobject. Op dit moment vervult het derde oog zelf de functie van het zien. Op dezelfde manier zal hij dan wijsheid verkrijgen, als hij meer concentreert of meer *samadhi* beoefent. De werkelijkheid van de natuur (*Prakriti*) wordt bekend na het verkrijgen van wijsheid. Dit alles wat zichtbaar is, is in werkelijkheid een *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn zelf. In het begin duurt de *samadhi* één of anderhalf uur. Daarna neemt deze duur geleidelijk toe, naarmate de beoefening dienovereenkomstig vordert. Nu hangt het van de beoefening van de *yogi* af hoelang hij in de *samadhi* blijft. Hoe langer hij in

samadhi blijft, des te meer zal zijn concentratie toenemen. Mentale indrukken blijven onderdrukt door de toegenomen concentratie. Soms worden de mentale indrukken ook zichtbaar, als de concentratie verstoord raakt. Wanneer men meer geconcentreerd raakt, begint onthechting vrij snel toe te nemen.

Soms gebeurt het in *samadhi* dat een object, wat men nog nooit eerder heeft gezien, ook zichtbaar wordt. Woorden, die men nog nooit eerder heeft gehoord, worden ook gehoord. De spirituele zoeker vraagt zich af: “Ik heb nog nooit zoiets eerder gezien. Waarom zie ik het dan? Zelfs dat woord of die zin heb ik nog nooit eerder gehoord. Waarom hoor ik het dan nu?” De reden hiervoor is dat zowel ons lichaam als de zintuigen grofstoffelijk zijn, terwijl de handelingen in ons leven in de fysieke wereld in waaktoestand plaatsvinden. Aan de andere kant is ons doelobject zeer subtiel. De zintuigen die naar buiten gericht waren, zijn tijdens de *samadhi* naar binnen gericht. Dat is de reden waarom de *yogi* in de eerste plaats het visioen heeft, dat betrekking heeft op de fysieke wereld. Vandaar dat ook vreemde taferelen zichtbaar zijn. De subtiële dingen worden vanzelf zichtbaar naarmate de concentratie toeneemt, omdat de *sattvaguna* eveneens toeneemt en de *tamoguna* afneemt. Wanneer de *sattvaguna* toeneemt begint in de *samadhi* wat licht te verschijnen. Hierdoor kan men subtiële objecten aanschouwen. In deze staat is de *yogi* verbonden met de astrale wereld. Hij begint dan visioenen van de astrale wereld te krijgen en kennis met betrekking tot deze wereld op te doen. In deze staat voelt de *yogi* zich erg gelukkig. Zodra hij in meditatie zit, begint hij visioenen te krijgen van de astrale werelden en van de *siddha purusha's* (*yogi's* met bovennatuurlijke krachten). Hij krijgt zelfs de gelegenheid om met hen in contact te treden. In deze staat speelt het derde oog een belangrijke rol. De *yogi* kan nu wat vertellen over de astrale wereld. Hij kan het verleden en de toekomst van wie dan ook zien. Soms ziet de *yogi* in *samadhi* een enge schaduw of een eng beeld. De reden hiervoor is dat *tamasisch* onzuivere mentale indrukken op dat moment zichtbaar zijn. Zulke figuren verschijnen in een wazig licht. Het wazige licht wordt veroorzaakt door *tamoguna*. Wanneer de schaduw of het beeld van de *sattvische* zuivere mentale indruk zichtbaar is, wordt deze in het heldere licht gezien. Op dat moment zijn er soms visioenen van vrome zielen. Ook van hen kan men leiding of een

preek ontvangen. Als er spirituele vragen aan zulke vrome zielen worden gesteld, zullen deze zeker worden beantwoord.

Er is een speciaal verband tussen de subtiële elementen en de subtiële zintuigen. Alle astrale werelden vallen eronder. Hier wordt gelukzaligheid gevoeld vanwege de voorkeur voor *sattvaguna*. Een ander belangrijk punt is dat de *sattvische* mentale indrukken, welke de oude opgehoopte *samchita karma's* zijn en die zich aan de onderkant van het onderbewustzijn in een slaaptoestand bevinden, in de *sattvische* toestand ontwaken en aan het oppervlak aan de bovenkant verschijnen. Hierdoor worden goede taferelen zichtbaar. Soms ziet de spirituele zoeker zichzelf te midden van een heldere glans. Op dat moment begint hij te denken: “Ik ben een god of ben het vroeger geweest.” Dergelijke activiteiten vinden plaats als gevolg van een overmaat aan *sattvaguna*. Je moet bedenken dat het slechts een verbeelding is. Het is de geest zelf in de vorm van een *sattvische* mentale golf. In dit stadium kunnen er vele soorten visioenen voorkomen, die allemaal niet beschreven kunnen worden. Dit alles is dus een product van de denkbeeldige *sattvische* mentale golf. Ik heb dit uitgelegd omdat de spirituele zoeker zichzelf soms als een incarnatie van God begint te beschouwen. O spirituele zoekers! Maak niet zo’n fout, anders is jouw ondergang zeker. Bereik eerst zuivere wijsheid door de mentale indrukken in het onderbewustzijn te vernietigen. Wanneer je zuivere wijsheid verkregen hebt, zul je alles te weten komen over wie je bent.

Bij het bereiken van een overmaat aan *sattvaguna* zijn “het zien”, “het zicht” (visioen) en de ziener (“degene die ziet”) bijna stabiel, omdat het innerlijke gedrag op dit moment op waarheid en zuiverheid berust. In dit stadium krijgt men visioenen van *yogi's* en godheden. De spirituele zoeker blijft bezig met zijn *Ishta* (liefdevol gekozen godheid). Het is een feit dat de waarnemer, het waarnemen en de waarneming in deze staat gescheiden blijven. De *sattvische* mentale golf in het onderbewustzijn van de spirituele zoeker neemt de vorm aan van zijn *Ishta*. In deze toestand blijft het onderbewustzijn geconcentreerd. Behalve dat de gevoelens voor God of het doelobject in mindere mate aanwezig zijn, zijn er geen beperkingen. Vanwege *sattvaguna* heerst er een gevoel van

gelukzaligheid. Het ego is in een subtiële vorm aanwezig en dient als steun voor het onderbewustzijn.

De spirituele zoeker ervaart soms een plotselinge opkomende geur tijdens de meditatie. Het lijkt alsof er een aroma van verschillende soorten bloemen of van een bepaalde soort bloem zich verspreidt. Zo nu en dan ervaart hij automatisch een zoete smaak of de smaak van een heerlijke vrucht alsof hij zojuist een bepaalde vrucht heeft gegeten. Soms voelt hij een zachte, geurige luchtstroom en daar geniet hij van. Af en toe worden er woorden gehoord. Het lijkt alsof deze woorden inherent uit de lucht komen of dat iemand luidkeels aan het reciteren is. Ik herinner me dat ik hetzelfde meemaakte tijdens mijn meditatie. Deze woorden hoorde ik ook in mijn *samadhi*. Soms hoorde ik deze woorden zelfs wanneer ik wat fysiek werk deed. Ik stond er altijd versteld van, want het leek alsof iemand in mijn oren sprak. Eens vertelde ik mijn *guru* dat ik ook zulke woorden had gehoord. Ze zei: “Dit is een staat van *yoga*, waarin zulke woorden gehoord worden.”

Spirituele zoekers! De vijf subtiële zintuigen laten de spirituele zoeker dit alles ervaren. Zodra zijn beoefening verder vordert, vindt het aanschouwen van de subtiële zintuigen plaats, dat voorbij de subtiële elementen gaat. Het aanschouwen van welke zaken dan ook (zoals zintuigen, elementen enz.) vindt in *samadhi* plaats, waarna ze opgaan in hun oorspronkelijke bron. Allereerst vindt de aanschouwing van de fysieke elementen in *samadhi* plaats, waarna deze opgaan in de subtiële elementen. Na het aanschouwen van de subtiële elementen gaan deze vervolgens op in de subtiële zintuigen. Zodra de aanschouwing van de subtiële zintuigen heeft plaatsgevonden, gaan deze geleidelijk over in het ego. Na het aanschouwen van het ego gaat dit op in de ***trigunatmaka chitta*** (het onderbewustzijn is samengesteld uit de drie *guna*’s, oftewel kwaliteiten, en identificeert zich met de ziel).

Spirituele zoekers! Als een beoefenaar verder vordert in *yoga*, terwijl hij in *samadhi* geniet van het plezier van de subtiële zintuigen, dan beginnen de *rajoguna* en de *tamoguna* te verzwakken. Er ontstaat een overvloed aan *sattvaguna*. Nu komen de visioenen niet meer zoals voorheen. In deze staat ervaart de spirituele zoeker

gelukzaligheid. Soms krijgt hij dit soort visioenen: ‘Een stralend licht verspreidt zich rondom en ik sta erin. Ik beweeg mij voorwaarts. De kleur van het licht is wit. Ik zit in dat licht. Ik geniet.’ Dat wil zeggen dat de *yogi* zelf alleen lijkt te zijn. Dit komt door het *sattvische* ego. Indien hij in deze staat niet veel visioenen krijgt, ontstaat er in zijn innerlijk de mentale golf “*Ik ben*” of soms hoort men in de ruimte “*Ik ben het Brahman*”. In feite is de zichtbare ruimte zijn eigen onderbewustzijn. In zijn onderbewustzijn hoort hij de stem: “*Ikzelf ben het Brahman*”.

Als een spirituele zoeker in dit geval een vraag stelt aan dezelfde heilige stem, zal hij zeker antwoord krijgen. Indien hij een antwoord krijgt, mag er over de juistheid ervan geen twijfel bestaan. In het geval dat er een antwoord nodig is, dient hij alvorens te gaan mediteren een wilsbesluit in gedachten te nemen met dezelfde vraagstelling en het antwoord zal zeker komen. Hij moet ervoor zorgen dat hij geen antwoorden op onnodige vragen of onnodige informatie of informatie over wereldse zaken probeert te verkrijgen, want in dit stadium is alles mogelijk om te zien met behulp van het derde oog naargelang het vermogen. Hij moet verdergaan op het pad van *yoga* en zou zich alleen met *yoga* bezig moeten houden, want hij zou moeten genieten van de gelukzaligheid om in *samadhi* te zijn.

Sommige spirituele zoekers zullen wel denken: ‘We horen of lezen dat het ego een slechte zaak is. Vandaar dat men adviseert om het ego op te geven.’ Ik spreek dat tegen, want er is een gevoel van vreugde in het ego. Het ego, waar jullie het allemaal over hebben, is het slechte *tamasische* ego. Het *tamasische* ego is erg gevaarlijk. Het brengt ons altijd op de weg naar de ondergang. Maar door *samadhi* wordt het *tamasische* ego erg zwak. Nu overheerst het *sattvische* zuivere ego en wordt het *tamasische* ego onderdrukt. Alleen de werking van *sattvaguna* is gaande. Het *sattvische* ego is in een vreugdevolle vorm aanwezig. Hierdoor begint de spirituele zoeker te geloven dat hij vreugdevol is. Ik kan deze gelukzaligheid niet in woorden beschrijven. In die toestand is er geen enkel invloed van de subtiele zintuigen.

Vervolgens vindt de aanschouwing van het ego plaats. Het ego is niet zoals andere zinnelijke verlangens, want de subtiële zintuigen zijn hier opgegaan in het ego. In deze staat blijft er een overmaat aan *sattvaguna* over en in *sattvaguna* is er slechts gelukzaligheid. Dat is de reden waarom er in het onderbewustzijn een ego gevoel optreedt door de mentale golf. Indien de spirituele zoeker ernaar streeft een *yogi* van een hogere klasse te worden, dient hij in deze staat zoveel mogelijk te oefenen om 2-3 uur in comfortabele zithouding in *samadhi* te zitten. Behalve de beoefening van *samadhi* moet hij ook rekening houden met een paar andere zaken. De hoeveelheid voedsel moet worden beperkt en het moet voedzaam en gezond zijn. Banaan, melk, kwark en vruchten enz. dienen ook genuttigd te worden. Als de *Kundalini* zeer fel is, moet men wat *ghee* (geklaarde boter) in de melk doen, zodat de hitte van de *Kundalini* geen letsel aan de darmen veroorzaakt. Er moet meer aandacht worden besteed aan *pranayama* (speciale ademhalingsoefeningen) en dit moet ongeveer vijf keer per dag worden beoefend, zodat de subtiële kanalen absoluut zuiver worden. Wanneer de *Kundalini* de *Brahmarandhra* probeert te openen, moeten er ook *mantra*'s gereciteerd worden, zodat de *Kundalini* feller wordt. Het effect van de *mantra*'s helpt bij het openen van de *Brahmarandhra*.

Na het openen van de *Brahmarandhra* bereikt de spirituele zoeker *Nirvikalpa Samadhi*. *Brahmarandhra* is de poort van het *Nirguna Brahman*. In deze staat blijft de *prana* van een *yogi* binnen de *Brahmarandhra*. Hier ontstaan geen gedachten van welke aard dan ook, omdat in *Nirvikalpa Samadhi* het drietal (***triputi/triade***: de mediteerder, het mediteren en het object van meditatie) ophoudt zich te vormen. Er blijft geen enkele keuze meer over. In *Savikalpa Samadhi* vloeide de stroom van de waarnemer, het waarnemen en de waarneming of het visioen, d.w.z. er vloeide een stroom van naam, vorm (of betekenis) en kennis. Dat is de reden waarom men het visioen van een gericht object kreeg. Die stroom houdt nu op met vloeien. In *Nirvikalpa Samadhi* vloeit de stroom van naam en kennis samen in de betekenis (of de vorm). De mentale golf van de spirituele zoeker blijft aanwezig in de vorm van betekenis, dus de vraag is “wie (de mediteerder) moet wat (het visioen) zien?”, want er is geen “wie” en “wat” meer aanwezig. Soms bevindt de spirituele zoeker zich in een zeer helder verblindend licht,

maar het is niet zijn werkelijke staat, want in het onderbewustzijn zijn er nog mentale indrukken uit vorige levens aanwezig, die *rajoguna* en *tamoguna* bevatten. Zolang hij deze overblijvende mentale indrukken niet vernietigt, kan hij zich niet in het zuivere Zelf (bewustzijn) verankeren.

Geliefde spirituele zoekers! Wie allemaal werkelijk het zelfbewustzijn bereikt heeft, weet ik niet. Ik heb dit slechts geschreven op basis van de informatie, die ik via mijn wijsheid (*gyana*) heb verkregen. Er wordt vaak gezegd dat zo'n *yogi* in het *Brahman* is opgegaan, maar dat gebeurt niet, want hij blijft nog in de astrale wereld bestaan. Daarna wordt hij na een bepaalde tijd op aarde geboren. Ook wordt er gezegd dat een *yogi*, die voorbij verlangens is of van wie alle wensen vervuld zijn en die alleen naar zelfrealisatie (de Ziel) verlangt, het *Brahman* bereikt. Wel vraag ik me af hoe de spirituele zoeker het *Nirguna Brahman* wil bereiken! Zolang ***Ritambhara-pragya*** (het licht van goddelijke wijsheid) zich niet in hem manifesteert, kan spirituele onwetendheid in zijn onderbewustzijn niet volledig vernietigd worden. *Ritambhara-pragya* gaat niet samen met onwetendheid. Afhankelijk van de spirituele beoefening vernietigt het langzaam de onwetendheid en vervangt die plaats met wijsheid. In zo'n toestand krijgt de spirituele zoeker ook het visioen van de waarheid omtrent de subtiële elementen. Na het aanschouwen van deze vijf elementen moet hij nog jaren oefenen, pas dan raakt hij verankerd in zijn Zelf (bewustzijn). Opgaan in het *Brahman* is alleen hierna mogelijk.

Wanneer een *yogi* meditatie beoefent gericht op de *Brahmarandhra*, is hij zich niet meer bewust van de tijd. Hij weet niet hoe lang hij in *samadhi* heeft gezeten. Zelfs na vier uur in *samadhi* gezeten te hebben, voelt hij na het verbreken van de *samadhi* dat hij zojuist was gaan zitten mediteren. Zo een gewaarwording en ervaring krijgt hij, omdat zijn *prana* en zijn geest tegelijkertijd in de *Brahmarandhra* aanwezig zijn. Tijdens de meditatie is de mentale golf aanwezig in de vorm van betekenis. Dus de stroom van kennis gaat op in de vorm van betekenis, d.w.z. de kennis verdwijnt en alleen de betekenis blijft over. Daarom is het besef van tijd en ruimte enz. er niet.

Nu kan men de vraag stellen of een spirituele zoeker, die *Nirvikalpa Samadhi* beoefent, spirituele bevrijding (*moksha*) krijgt. Het antwoord is: “Nee, dat kan men niet krijgen, omdat de mentale indrukken uit vorige levens nog steeds in het onderbewustzijn aanwezig zijn en deze indrukken met *rajoguna* en *tamoguna* vermengd zijn.” Vandaar dat de laatste spirituele fase belangrijk is. Zolang de *yogi* zijn mentale indrukken niet volledig vernietigd heeft, is het bereiken van spirituele bevrijding (*kaivalya*) tot dan toe niet mogelijk. In deze staat veroorzaken de resterende *karma* indrukken van de *yogi* meestal ellende. De *yogi* ondergaat in zijn dagelijkse leven veel leed. Hij dient zeker de gevolgen te dragen van deze *karma* indrukken. In het begin duurt *Nirvikalpa Samadhi* maar een korte tijd. Daarna neemt de duur van de *samadhi* toe, als het beoefenen toeneemt. Aanvankelijk zal *Nirvikalpa Samadhi* niet lang duren als gevolg van de resterende mentale indrukken. Echter, wanneer de spirituele zoeker de duur van *samadhi* verlengt door het herhaaldelijk te beoefenen, dan worden langzaam en geleidelijk aan de overgebleven mentale indrukken onderdrukt. De duur van de *samadhi* begint door oefening ook toe te nemen. De tweede reden hiervoor is ook dat de *prana* in het begin niet lang in de *Brahmarandhra* blijft. Deze keert terug naar beneden. Zolang de *prana* in de *Brahmarandhra* stabiel blijft, treedt *Nirvikalpa Samadhi* op. Met deze beoefening begint de subtiële lucht (*prana-vayu*) langzaam in de *Brahmarandhra* te verblijven. De duur van de *samadhi* neemt dienovereenkomstig toe. Als de *tamoguna* met het verstrijken van de tijd door onthechting begint te verzwakken, begint de *yogi* de onzuivere *tamasische* mentale indrukken te vernietigen door ze te ondergaan.

Na het openen van de poort van de *Brahmarandhra* begint de *Kundalini* terug te keren. Wanneer zij terugkeert, creëert zij haar nieuwe route. Zodra de *Kundalini* bij het hart komt, verbrandt zij enkele overgebleven mentale indrukken in het onderbewustzijn tot as. Nadat zij stabiel is geworden, transformeert zij zichzelf tot een vorm van het element lucht. Aan de andere kant beginnen de overige mentale indrukken te verzwakken en worden ze onderdrukt, naarmate de beoefening van de *yogi* vordert. In deze toestand krijgt men een glimp te zien van een licht als een vlam. Het is in feite een *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn, die de vorm van een vlam aanneemt. Sommige

yogi's beschouwen deze vlam als de eigenlijke Ziel. Zij hebben waarschijnlijk niet in de gaten dat er nog mentale indrukken in het onderbewustzijn aanwezig zijn. Vandaar dat zij zich nog niet in (het bewustzijn van) de Ziel verankerd hebben. Toen ik met enkele *yogi's* hierover sprak, benoemden ze dit stadium als hun doel en deden ze zich voor alsof ze zelfrealisatie (*Atma-sakshatkara*) hadden bereikt. Zij vertelden dat zij volledig bevrijd waren van de kringloop van geboorte en dood. Ik zou tegen zulke *yogi's* willen zeggen dat er nog een lange weg te gaan is. Ga daarom door met het beoefenen van *samadhi*, totdat jouw onderbewustzijn niet meer in de natuur (*Prakriti*) verankerd is en naar de buitenwereld gericht is.

Wanneer de *yogi* lange tijd *Nirvikalpa Samadhi* beoefent, komt er een moment dat er in zijn onderbewustzijn *Ritambhara-pragya* (het licht van goddelijke wijsheid) verschijnt. Door deze kennis worden alle met *rajoguna* en *tamoguna* vermengde indrukken van vorige levens vernietigd. Pas dan wordt de samenstelling van het onderbewustzijn doorzichtig en wordt hij absoluut zuiver. Nu heerst er alleen *sattvaguna* in het onderbewustzijn en blijven er geen mentale indrukken meer over in zijn onderbewustzijn. In deze staat heeft de *yogi* helemaal geen verlangens meer en geen enkele begeerte van welke aard dan ook. Hierdoor kunnen er geen *karma* indrukken in het onderbewustzijn gevormd worden. Dit proces voltrekt zich op de volgende manier. Als de *yogi* handelt, worden zijn mentale indrukken in het onderbewustzijn gevormd. Op hetzelfde moment verschaft het onderbewustzijn de ware kennis over die mentale indrukken. Door het bezit van echte spirituele kennis (*gyana*) blijft er in het onderbewustzijn dan geen mentale indruk meer achter. De mentale indrukken kunnen niet in het onderbewustzijn blijven, dus worden ze vernietigd. Dit stadium van een *yogi* wordt aangeduid als **‘Een *yogi* staat boven de wereld, ook al leeft hij erin’**.

Ik heb reeds geschreven dat in *samadhi* de rest van de mentale indrukken onderdrukt blijven. Deze mentale indrukken worden zeer sterk wanneer de *samadhi* eindigt. De *yogi* dient deze krachtige mentale indrukken in het dagelijkse leven fysiek te verdragen. Ze kunnen door *samadhi* niet vernietigd worden. Ze zijn zeer ellendig.

Spirituele zoekers! Toen ik deze mentale indrukken moest ondergaan, heb ik heel veel geleden. De kwelling was zo ondraaglijk dat ik één of twee keer het gevoel kreeg om misschien zelfmoord te plegen. Door middel van mijn wijsheid (*gyana*) kende ik mijn hele toekomst. Hoe zou ik dan zelfmoord kunnen plegen! Per slot van rekening behoren deze *karma's* mij toe, zelfs al zijn ze van talloze levens. Waarom zou ik anderen de schuld ervan geven? Nu sta ik boven al deze aspecten en ben ik zeer blij en gelukkig. Zelfs mijn naam is **Anand** en ook in het fysieke leven ervaar ik gelukzaligheid. Vroeger lachte de maatschappij om mijn miserabele toestand. Ik had toen medelijden met de maatschappij: “Ze weten niet wat ze aan het doen zijn. Wel, het is oké, zij (de maatschappij) zijn gelukkig met het doen van hun werk en ik ben gelukkig met mijn werk. Dus, beiden zijn gelukkig. Moge God allen gelukkig houden.”

Ik heb voorheen over *samadhi* geschreven dat er een gevoel van *samadhi* is of dat er in *samadhi* een gevoel van gelukzaligheid is. Echter, dit gevoel kan niet in woorden worden beschreven. Het is eerder een kwestie van ervaring. Alleen een praktiserende spirituele zoeker kan het voelen. Sommige *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten) worden ook verkregen op het moment van *Savikalpa Samadhi*. Ik heb ze niet beschreven. Ja, ik had *siddhi's* verworven en had er ook enig voordeel uit gehaald, maar door mijn gezonde verstand (*gyana*) te gebruiken wilde ik er niks meer mee te maken hebben. Een *yogi* raakt verstrikt in de affaire van de *siddhi's*, omdat ze zo betoverend zijn. Ik beschreef *samadhi* in enkele woorden, maar het kost een *yogi* vele levens om de *samadhi* van begin tot eind te voltooien. *Yoga* wordt niet voltooid in één enkele leven. Zolang een *yogi* al zijn *karma* indrukken, die in zijn onderbewustzijn aanwezig zijn, niet vernietigd heeft, moet hij herhaaldelijk geboren worden en *yoga* beoefenen. Een *yogi* die sterft tijdens de periode van zijn *samadhi* beoefening, bereikt deze staat van *yoga* vroeg in zijn volgende leven als gevolg van de mentale indrukken van zijn vorige levens en begint dan *samadhite* beoefenen. Deze reeks gaat door, totdat hij de beoefening van *yoga* heeft voltooid. Een beoefenaar van *samadhi* blijft zelfs na zijn dood in de astrale werelden doorgaan met beoefenen naargelang zijn vermogen.

Spirituele zoekers! Sommige *yogi's* leven zelfs voorbij de veertien hemelse sferen. Zulke *yogi's* houden hun lichamen zeer subtiel en doorzichtig. Ze zijn niet snel zichtbaar, zelfs niet met het derde oog van de spirituele zoeker. Ze zijn alleen zichtbaar, wanneer de ver gevorderde spirituele zoeker een wilsbesluit neemt of uitspreekt om hen te zien. Zulke *yogi's* zijn van uitzonderlijk hoge klasse. Meestal zijn zulke *yogi's* van onheuglijke tijden en hun *samadhi* duurt ook erg lang. Ik heb informatie verkregen dat sommige mensen bedwelmende middelen, zoals drugs, gebruiken voor de beoefening van *samadhi*. Ik vraag me af hoe ze *samadhi* kunnen bereiken na het gebruik van bedwelmende middelen, want om *samadhi* te kunnen bereiken is het noodzakelijk om een uiterst zuiver lichaam te hebben. Het consumeren van bedwelmende middelen maakt het lichaam onzuiver en de subtiële energiekkanalen worden geblokkeerd.

De *karma* indrukken, die overblijven op het moment van de beoefening van *Nirvikalpa Samadhi*, veroorzaken slechts ellende. Deze *karma* indrukken worden nooit met spirituele kracht vernietigd, maar de spirituele zoeker dient ze nog wel te ondergaan, waardoor ze vernietigd worden. Wanneer hij deze *karma* indrukken doorstaan heeft, vindt in *samadhi* de aanschouwing van de spirituele onwetendheid, het slechte ego, het goede ego en *Maya* (Illusie) plaats. Hierna ontstaat ***Ritambhara-pragya*** (de ware kennis van de *Prakriti* of de natuur). Op het moment van *Ritambhara-pragya* blijft de *tamoguna* alleen minimaal over in het onderbewustzijn. De *rajoguna* is slechts zoveel aanwezig dat het nog het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn kan aantonen. Het onderscheidingsvermogen verschaft de kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn. In deze toestand begint het causale lichaam zich naar binnen te richten. De *sattvaguna* verspreidt zich volledig over het onderbewustzijn, waardoor dit heel helder begint te lijken. Zodra de *yogi* het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn aanschouwt, raakt het gevoel van **'wie ben ik, wat ben ik'** verzadigd, omdat hij alle afwijkingen in het onderbewustzijn zelf ziet. Hij begint zichzelf te voelen als de onveranderlijke Ziel, de belichaming van kennis, die niet het onderbewustzijn is. Alleen zo'n *yogi* verdient de verlichting van de ware kennis van het Zelf. Zolang in het onderbewustzijn van de *yogi* de kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn aanwezig blijft, blijft hij

naar spirituele bevrijding streven. Maar wanneer deze kennis begint te verslappen, dan ontstaan de mentale golven van de naar buiten gerichte geest. Vanwege deze mentale golven denkt een *yogi*: “Dit is van mij, ik ben gelukkig, ik ben bedroefd.” Dat komt omdat de wijsheid nog niet gerijpt is. Ik heb al geschreven dat er in de *Nirvikalpa Samadhi* geen enkel visioen en geen enkele gedachte aanwezig zijn. Al deze aanschouwingen of de realisatie (van het verschil tussen het ego, de Ziel en het onderbewustzijn) treden op na lang beoefenen van *samadhi*. Naarmate de beoefening van *samadhi* vordert, raakt het onderbewustzijn georiënteerd op de spirituele bevrijding. Alle drie kwaliteiten (*guna*’s) stoppen enige tijd met hun uitwendige verandering. Het onderbewustzijn raakt gezeteld in de Ziel. Dit wordt ***Nirbija Samadhi*** genoemd (de ultieme vorm van *samadhi*, waarin er geen gevolgen van vroegere handelingen in het onderbewustzijn achterblijven). Dan straalt de *yogi* ware onthechting (*para-vairagya*) uit. Door ware onthechting doet de *yogi* afstand van wereldse zaken, zowel grofstoffelijk als fijnstoffelijk, want zijn onderbewustzijn mist nu alle hunkeringen. Op dat moment bezit de *yogi* dan alle kennis en blijft er voor hem nu niks meer over wat hij nog moet weten.

37. Spirituele kennis

Wanneer de concentratie van de geest eenmaal bereikt is door de beoefening van *yoga*, begint **gyana** (**spirituele kennis of wijsheid**) te ontstaan. Deze wijsheid neemt geleidelijk toe, naarmate men meer oefent. Uiteindelijk brengt deze wijsheid een *yogi* in een opperste spirituele staat. De kennis van niet-spirituele mensen is geen echte kennis, omdat alle levende wezens vastzitten in het web van *Maya* (Illusie). Wijsheid kan niet worden verkregen zonder het web van Illusie te doorbreken. *Yoga* is de enige manier om wijsheid te verkrijgen door het wurgtouw van Illusie te breken. Wereldse kennis zonder *yoga* is slechts onwetendheid. Het geeft slechts een gevoel van geluk en verdriet. Het helpt niet om het pad van de spirituele bevrijding te bewandelen. Indien je alleen maar gewone kennis bezit, kan je zonder *yoga* geen kennis over het *Brahman* verwerven. Als de *tamasische* en *rajasische* mentale golven vernietigd worden door de beoefening van *yoga* (meditatie), begint de *yogi* wijsheid te verkrijgen.

Ware spirituele kennis hebben over een substantie wordt **gyana** genoemd. Er is geen sprake van vermenging van *Maya* (Illusie) en spirituele onwetendheid met spirituele kennis, want als men onwetend is, kan men geen ware kennis van welke substantie dan ook verwerven. Wanneer onwetendheid uit een substantie geëlimineerd wordt, wordt de ware aard van die substantie duidelijk. Vanwege het ego gevoel wordt er geen onderscheid gemaakt tussen de Ziel en het onderbewustzijn. Echter, spirituele kennis maakt duidelijk dat de Ziel en het onderbewustzijn juist twee verschillende dingen zijn. Ware kennis is het tegenovergestelde van onwetendheid en Illusie. Wanneer een *yogi* ware kennis verwerft, blijft er geen enkele lust meer in hem over, omdat hij zich bewust wordt van de vergankelijke aard van de onbewuste natuur (*jada Prakriti*). Bij het verwerven van ware kennis verdwijnt het ik-gevoel, dat hij degene is die handelt, d.w.z. het valse ego verdwijnt. Dus verdwijnt de overtuiging dat men degene is die handelt, zoals “Ik ben wat werk aan het doen”, “Ik ben erg bedroefd vandaag” en “Nu ben ik erg gelukkig” enz.

De ware kennis is een subtiele golf van het zuivere onderbewustzijn en is de ultieme *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn. In deze staat heeft de spirituele zoeker ware onthechting ontwikkeld. Bij het verkrijgen van ware kennis komt hij heel goed te weten: “Ik ben niet het lichaam, ik ben niet de zintuigen, ik ben niet de geest (mind) of het denken, ik ben niet het intellect en ik ben zelfs niet het onderbewustzijn, maar het onderbewustzijn is wat anders dan ik.” Dit is ware kennis of wijsheid.

Er wordt gezegd dat er een andere kennis is, die we opdoen door het lezen van de Geschriften of die we opdoen door het horen van preken. Dergelijke kennis is geen ware kennis, omdat dergelijke kennis de onwetendheid niet kan vernietigen. De *rajasische* en *tamasische* mentale golven blijven in de spirituele zoeker ontstaan, omdat de *rajasische* en de *tamasische* mentale indrukken in zijn innerlijk nog aanwezig zijn. De wijsheid die verkregen wordt in de hoogste staat van *samadhi* vernietigt echter de onwetendheid. Het gevoel van dat ik degene ben, die handelt, verdwijnt. Het wast het vuil van *rajoguna* en *tamoguna* weg en het onderbewustzijn wordt dus volkomen zuiver. Door weerkaatsing van de Ziel heerst er nu bewustzijn (*chaitanyata*) in het onderbewustzijn en worden alle kwellingen volledig vernietigd. Van het intellect wordt gezegd dat het de verblijfplaats van wijsheid is. Deze wijsheid vernietigt dus het onzuivere *tamasische* ego en het intellect, dat voortgekomen is uit het zuivere ego, gaat hier op in het zuivere ego. Het houdt in dat deze wijsheid voorbij het intellect is en getuige is van alle veranderingen in het onderbewustzijn. Het begint met het ervaren van het onveranderlijke Zelf. De spirituele zoeker die deze staat heeft bereikt, is het werkelijk waard de kennis van het Zelf te verkondigen, omdat hij het Zelf gerealiseerd heeft door de beoefening van *yoga*. Alleen zo’n *yogi* kan de kennis over de Ziel goed begrijpen. Wat kan iemand prediken over de Ziel, als hij de Ziel niet ervaren heeft door de beoefening van *yoga*? Want hijzelf heeft geen zelfrealisatie bereikt. Een spirituele zoeker die iets niet bereikt heeft, hoe kan hij de echte kennis van dat object hebben? Men wordt niet goed geïnformeerd door alleen maar spirituele boeken te lezen en uit de *Upanishads* (Hindoe Geschriften) te leren. Wanneer een spirituele zoeker in zijn *samadhi* gelukzaligheid ervaart, begint hij op dat moment wijsheid te verkrijgen. Naarmate de beoefening van *samadhi* vordert, neemt het

verkrijgen van wijsheid in evenredigheid toe, omdat de *rajoguna* en de *tamoguna* beginnen af te nemen. Daarnaast begint ook de onwetendheid minder te worden en begint het overwicht van *sattvaguna* toe te nemen.

Een *sthita-pragya* spirituele zoeker (met een stabiel bewustzijn) raakt onder invloed van *sattvaguna* in zichzelf gekeerd in het gelukzaligheidslichaam, oftewel het supercausaal lichaam. Hij ervaart de gelukzaligheid van het Zelf, nadat hij spirituele verlichting heeft bereikt door wijsheid. Gewone mensen verrichten wereldse activiteiten onder invloed van *rajoguna* en *tamoguna*. Echter, een spirituele zoeker die in ware kennis leeft en geen ‘mijn’ gevoel, ego en gehechtheid meer bezit, blijft met een plichtsgevoel onzelfzuchtig werken. In deze staat worden er geen mentale indrukken meer in zijn onderbewustzijn gevormd. Voor hem lijkt zijn onderbewustzijn verlicht te zijn. In feite is deze verlichting niet van het onderbewustzijn, maar eerder is het een weerspiegeling van de Ziel. Het onderbewustzijn is inactief en is daarom niet zelfverlicht. Door een ik-gevoel in het onderbewustzijn is het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn niet duidelijk. De persoon ontwikkelt gehechtheid en boosaardigheid, zelfzuchtige daden en verlangens naar de resultaten van die daden, geboorte-dood en ouderdom; hij ervaart geluk en verdriet. De schepper van al deze zaken is onwetendheid. Deze onwetendheid blijft in het *tamasische* ego aanwezig in de vorm van een zaadje. Wanneer de spirituele zoeker ware kennis verwerft, krijgt hij kennis van het verschil tussen het *trigunatmaka* onderbewustzijn (lijkt op de Ziel met de drie geaardheden) en de Ziel, het toppunt van bewustzijn. Bij het verkrijgen van de kennis van dit verschil, raakt onwetendheid samen met zijn familie van ellende in zichzelf gekeerd en gaat op in zijn oorspronkelijke bron. De *sattvische* mentale golf in de vorm van ware kennis is de opperste *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn. Net zoals de verschijning, die zichtbaar is in de spiegel, niet de werkelijke vorm is, zo is ook het aanschouwen van de Ziel in het onderbewustzijn niet de werkelijke vorm van de Ziel. Daarom moet een *yogi* zelfs zijn gehechtheid voor deze mentale golf opgeven, die zich voordoet als ware kennis.

Wanneer de spirituele zoeker wijsheid verwerft en door rigoureuze beoefening daarin verankerd blijft, dan ontstaat er ware onthechting. Zonder ware onthechting is het niet mogelijk om van al het verdriet af te komen. Omdat men niet voortdurend in ware kennis verankerd is, blijven de mentale golven van de naar buiten gerichte geest met tussenpozen ontstaan. Deze mentale golven worden vermengd met *rajoguna* en *tamoguna* en de spirituele zoeker blijft geluk en verdriet ervaren. Na het verkrijgen van wijsheid wordt hij zich bewust van het verschil tussen degene die ziet en datgene wat hij ziet (het zicht). Hij komt te weten dat het lichaam, de zintuigen, de geest, het intellect, de ego en het onderbewustzijn verschillen van wie hij in werkelijkheid is.

Een mens verwerft ook kennis door scholing, preken van *guru's* en door het lezen van de Geschriften. Het is echter niet de echte ware kennis, omdat een dergelijke kennis niet in staat is hem te bevrijden van onwetendheid (*avidya*, onjuiste kennis, die niet vrij is van gebondenheden). *Rajasische* en *tamasische* mentale golven blijven in het onderbewustzijn ontstaan. De mentale golven van *rajoguna* en *tamoguna* blijven intact zelfs na de kennis, verkregen door het lezen en beluisteren van boeken. Wanneer ware kennis verkregen wordt in de opperste staat van *samadhi*, is er op dat moment een volledig overwicht van *sattvaguna* in het onderbewustzijn. De *rajoguna* en de *tamoguna* blijven minimaal aanwezig. Deze beide kwaliteiten ondersteunen ook de *sattvaguna*.

Deze ware kennis wordt ook wel ***Tattva-gyana*** of **ware kennis van de natuurelementen** genoemd. In de staat van spirituele verlichting is het onderbewustzijn niet meer verontreinigd door de *rajoguna* en de *tamoguna* en het ik-gevoel dat men degene is, die handelt, is ook niet meer aanwezig. Alle soorten ellende worden volledig vernietigd door de voortdurende stroom van zuivere ware kennis van het onderbewustzijn. Dan is het onderbewustzijn niet meer in staat om de individuele ziel te binden. Zodra het vuil van onzuiverheid uit het onderbewustzijn van de spirituele zoeker volledig vernietigd is en de wereldse kennis geen rol meer speelt, ontstaat er ware kennis van een sublieme staat. Door de ware kennis wordt het onderbewustzijn in deze staat bevrijd van de activiteiten van de spirituele zoeker. Wanneer zijn beoefening verder vordert, krijgt hij de spirituele

bevrijding van het onderbewustzijn. Hij bereikt dan de toestand van **‘het verankerd zijn in het Zelf’**.

In de toestand, waarbij het onderbewustzijn bevrijd is van zijn handelingen, verwerft de spirituele zoeker de volgende kennis:

1. Alles wat gekend moest worden, is gekend, d.w.z. de hele kennis van de *trigunatmaka* natuur. Deze natuur is veranderlijk en doordat zij hierin consequent is, is zij onwerkelijk en vol ellende.
2. Wat onderscheiden moest worden, is ook gebeurd, d.w.z. de kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn is verkregen. Nu is er niets meer over om van elkaar te onderscheiden.
3. De aanschouwer (*sakshatka*) is de enige, die het onderbewustzijn kent. De aanschouwing (*sakshatkara*) van alles, wat gekend moest worden (d.w.z. de grofstoffelijke en subtiele zintuigen, het ego enz.), is volbracht. Er blijft nu niets meer over om gekend te worden.
4. Wat gedaan moest worden, is volbracht. Er is nu niets meer de moeite waard om te doen, d.w.z. alles is volbracht met wijsheid.
5. Het onderbewustzijn heeft alle soorten mentale golven, die erin aanwezig waren, verwerkt. Er blijft nu niets meer over.
6. Alle drie kwaliteiten (*guna's*) gaan op in hun oorspronkelijke bron, nadat ze hun doel hebben bereikt.
7. De staat van gevestigd zijn in het Zelf (de Ziel) voorbij de kwaliteiten (*guna's*) wordt bereikt.

Wanneer de mentale golf van ware kennis onophoudelijk begint te stromen, d.w.z. rijp wordt, dan ontstaan er geen mentale golven meer van de naar buiten gerichte geest. Het leidt tot *Nirbija Samadhi*, dat ook bekend staat als ‘**verankerd zijn in het Zelf (Atma)**’.

Beste spirituele zoekers, ik vertel het volgende op basis van mijn persoonlijke ervaring. Om ware kennis volledig te verwerven, verminder je rigoureuze beoefening gedurende enige tijd. Zolang je niet een beetje in de buitenwereld komt, hoe zul je dan weten of je ware kennis (*Tattva-gyana*) gevorderd is of niet? Maar innerlijke betrokkenheid bij wereldse zaken moet ophouden vanwege echte onthechting. Kom een beetje in de fysieke wereld, test jezelf of je enige gehechtheid hebt voor een of andere grofstoffelijke substantie. Indien je in je geest subtiel gehecht bent aan wat voor grofstoffelijke materie dan ook, dan ben je nog niet gevorderd. De wijsheid (*gyana*) is de laatste opperste mentale golf van het onderbewustzijn. Deze mentale golf is ontstaan vanuit de drie kwaliteiten (*guna's*) en is geen mentale golf van *karma* indrukken, maar manifesteert zich op het moment van ontstaan van de individuele ziel. Alleen de spirituele zoeker die na het verkrijgen van wijsheid het onderscheid kan maken tussen de Ziel en het onderbewustzijn, verdient het om over de Ziel te preken. Hoe kan een persoon die de Ziel niet heeft gerealiseerd, het verdienen om over de Ziel te prediken? Zelfrealisatie kan men dus niet bereiken door slechts spirituele boeken en Geschriften te lezen.

38. Spirituele bevrijding

Moksha (*mukti*, **spirituele bevrijding**) betekent zich van iets ontdoen. Zich ontdoen betekent vrij worden van de slavernij van geboorte en dood. Het betekent ‘zich ontdoen van de wereldse bindingen, zodat men de oorspronkelijke goddelijke vorm weer kan bereiken’. Laat me één ding opmerken. Er is een klein meningsverschil tussen de nobele mensen over spirituele bevrijding (*moksha*), waarover ik verderop wat zal schrijven.

Om spirituele bevrijding te bereiken moet een persoon één van de paden volgen naar zijn keuze. Deze beoefening is noodzakelijk na het naleven van strikte regels en voorschriften. Onwetendheid kan niet vernietigd worden zonder de beoefening en de spirituele zoeker moet ernaar streven spirituele bevrijding te bereiken. Een spirituele zoeker van *Bhakti Yoga* (devotie) moet zijn toevlucht nemen tot zijn *Ishta* (godheid) om spirituele bevrijding te bereiken. Onwetendheid wordt vernietigd in een hogere staat van *yoga*, die in de spirituele zoeker emoties zoals gehechtheid, kwaadwilligheid en verliefdheid beteugelt. De overgebleven mentale indrukken worden ook vernietigd. Dan blijven er geen mentale indrukken meer over in zijn onderbewustzijn. Als zijn mentale indrukken eenmaal vernietigd zijn, worden er geen indrukken van nieuwe *karma*'s meer gevormd. Wanneer al zijn mentale indrukken vernietigd zijn, bereikt hij **spirituele bevrijding**.

Er worden alleen mentale indrukken gevormd van die *karma*'s, die uit onwetendheid zijn uitgevoerd. Er worden geen mentale indrukken gevormd door de spirituele zoeker, die een non-duaal gevoel heeft oftewel verankerd is in het Zelf. Bij de vernietiging van alle mentale indrukken kunnen er geen nieuwe indrukken meer worden gevormd, omdat de onwetendheid van de *yogi* vernietigd wordt.

Na volledige vernietiging van onwetendheid wordt **Tattva-gyana** (ware spirituele kennis) verkregen. Ook aan alle wereldse smarten komt een einde door *Tattva-gyana*. Op deze manier krijgt de spirituele zoeker kennis van de ware aard van de natuur (*Prakriti*, de schepping). Gebondenheid, spirituele bevrijding en wedergeboorte zijn het spel van de

natuur. Trouwens, de natuur zelf bestaat overal in een subtiële vorm. Wanneer de spirituele zoeker alle informatie over de natuur (*Prakriti*) heeft verkregen, dan remt de natuur hem niet af, omdat hij haar werkelijke aard heeft herkend.

Daarom wordt gezegd dat *karma's*, die met zelfzuchtige verlangens gedaan worden, herhaaldelijk tot wedergeboorte leiden en dat zowel plezier als pijn het gevolg zijn. Door dergelijke *karma's* blijven de zintuigen gebonden en de ervaring van plezier en pijn wordt juist door de geest en de zintuigen opgedaan. Uiteindelijk raakt de mens hierdoor niet meer geboeid door het wereldse leven. De geest en de zintuigen worden van elkaar gescheiden door op een onbaatzuchtige manier *karma* te verrichten, hetgeen leidt tot de kennis van het Zelf.

Volgens het principe van *advaita* (non-dualiteit, een filosofie, die zich concentreert op de eenheid van de ziel en het *Brahman*), is het bereiken van het gevoel van eenheid met het *Brahman* zelf spirituele bevrijding, omdat er in die toestand geen verschil is tussen de kenner, het gekende en de kennis. Ik herinner me dat ik ergens in het boek *Gyaneshwari*, dat door de grote heilige (*Sant*) *Gyaneshwar* is geschreven, gelezen heb: “*Het bereiken van het gevoel van eenheid is zelf de onderdompeling in het Brahman.*”

Volgens de Geschriften zijn er vier soorten **spirituele bevrijding**:

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. <i>Salokya Mukti</i>: | In dit type spirituele bevrijding leeft de <i>yogi</i> in de verblijfplaats van <i>Ishvara</i> (God met een vorm) |
| 2. <i>Sannidhya Mukti</i>: | In deze bevrijding leeft de <i>yogi</i> dicht bij <i>Ishvara</i> |
| 3. <i>Sarupya Mukti</i>: | In dit type bevrijding neemt de <i>yogi</i> de gedaante aan van <i>Ishvara</i> , die goddelijk is. |
| 4. <i>Sayujya Mukti</i>: | In dit type bevrijding wordt de <i>yogi</i> in het <i>Brahman</i> (vormloze God) ondergedompeld. |

Spirituele zoekers! Ik weet niet wie tot op heden *sayujya mukti* heeft bereikt. In de eerste drie soorten spirituele bevrijding blijft de individuele ziel gedurende lange tijd in de *loka* of wereld van *Ishvara* leven. Na een eeuwigheid dompelt de *yogi* zich uiteindelijk onder in *Ishvara* of het *Brahman*. De toegewijde dompelt zich onder in *Ishvara*, het *Saguna Brahman* (God met vorm en eigenschappen), en de *yogi* in het *Nirguna Brahman* (God zonder vorm en zonder eigenschappen). Al deze drie soorten *yogi's* blijven doorgaan met het op hun eigen manier beoefenen van spiritualiteit (*samadhi*). *Sayujya moksha* zelf is in werkelijkheid de echte spirituele bevrijding, waarin zelfs het bestaan van de spirituele zoeker is voltooid. Een toegewijde *yogi* gaat op in zijn *Ishta* (God, *Ishvara*), doordat hij een *saguna* aanbidder is.

Nu kan men beweren dat iedereen spirituele bevrijding krijgt ten tijde van de *pralaya* (totale vernietiging van het gehele universum), omdat er een tijd komt dat de schepping (*Prakriti*) ondergedompeld wordt in *Ishvara*. Op dat moment worden alle zielen met goede en slechte *karma's* verenigd en dat is waar. Een dergelijke gebeurtenis vindt echter plaats na een oneindige tijd. Daarom zou ieder mens hier en nu moeten streven naar het bereiken van *Ishvara* of spirituele bevrijding. Om dit doel te bereiken zou men aldus inspanningen moeten leveren, want alleen dan zal het doel bereikt worden. Trouwens, volgens de *Purana's* (oude Hindoe Geschriften) zijn er vele soorten vernietigingen in het *Sanatana Dharma* (Eeuwige levenswijze of Hindoeïsme). Eén type totale vernietiging vindt plaats na elke vier tijdperken (*yuga's*). Er wordt gezegd dat op dat moment de aarde overal met water overstroomd raakt en dat er dan geen levende wezens meer op aarde zijn. Op dezelfde manier worden na een bepaalde periode de hogere astrale werelden samen met de aarde ook vernietigd.

Spirituele zoekers! We weten allemaal dat op een of andere dag het hele universum vernietigd wordt op het moment van de totale vernietiging. Alle soorten levende wezens sterven uit in deze totale vernietiging. Men kan zich afvragen: als ik op dat moment zo en zo spirituele bevrijding ga krijgen, waarom moet ik dan alsnog proberen spirituele bevrijding te bereiken?

Spirituele zoekers, in dit verband zou ik alleen willen zeggen dat het voor geen enkel mens juist is om zo te denken, maar dat het pure onwetendheid is. Want zodra de hele schepping door *pralaya* volledig vernietigd wordt, brengt *Prakriti* de hele schepping in zichzelf terug tot de vorm van een zaad. Daarom blijven de *karma* indrukken van alle levende wezens in *Prakriti* ook aanwezig in de vorm van zaad. Wanneer de schepping weer begint, moeten de individuele zielen weer geboren worden om de resterende karma indrukken af te werken. Daarom krijgt de individuele ziel zelfs na de totale vernietiging geen spirituele bevrijding. De individuele ziel is verplicht om geboren te worden, totdat hij zijn *karma* indrukken volledig vernietigd heeft. Daarom is schepping onvermijdelijk na de totale vernietiging. Zolang de individuele ziel (*jiva*) zijn *karma* indrukken, die samenhangen met onwetendheid, niet vernietigd heeft, zal de kringloop van geboorte en dood zich steeds herhalen.

Spirituele bevrijding en gebondenheid zijn in feite handelingen van de natuur (*Prakriti*) zelf. De Ziel (*Atma*) raakt niet gebonden in slavernij en bereikt evenmin spirituele bevrijding. De aard van de Ziel is het alleen zijn en het onaangeraakt zijn. Alle *karma*'s worden uitgevoerd door de eigenschappen van de natuur (*Prakriti*). Gefascineerd door het slechte *tamasische* ego gelooft de individuele ziel: “*Ik ben de doener*”. Dat is de reden waarom er gehechtheid in hem ontstaat. De spirituele zoeker die *Tattva-gyana* (kennis van de basiselementen) heeft verkregen, raakt niet gehecht. Hij (*tattva-gyani*) weet dat alle handelingen verricht worden door de eigenschappen van de natuur (*Prakriti*). Gebondenheid treedt op ten gevolge van onwetendheid en spirituele bevrijding verkrijgt men ten gevolge van ware spirituele kennis.

Alle rechtschapenheid en onrechtschapenheid of wat voor wereldse activiteiten er ook gaande zijn, zijn het gevolg van het gedrag (*dharma*) van het onderbewustzijn, want ze hebben er allemaal mee te maken. Veranderlijkheid of instabiliteit komt voor in het onderbewustzijn. De Ziel heeft niets te maken met al deze handelingen, omdat het onveranderlijk is. Daarom hebben de gevolgen van *karma*, zoals gebondenheden, spirituele bevrijding en de relatie tot de wereld, allemaal betrekking op het

onderbewustzijn. De Ziel (*Atma*) blijft onaangeraakt door gebondenheden, spirituele bevrijding en alle soorten wereldse bezigheden. Nu zul je je wel afvragen: ‘Waarom wordt er dan gezegd dat de ziel spirituele bevrijding gekregen heeft en dat de ziel geboren wordt als gevolg van gebondenheid? Waarom wordt dit niet gezegd van het onderbewustzijn?’ De reden voor dit alles is het onderbewustzijn zelf.

Er is een verschil in het onderbewustzijn. De toestand van het onderbewustzijn ten tijde van onwetendheid is anders dan de toestand van het onderbewustzijn ten tijde van de ware spirituele kennis (*Tattva-gyana*). De Ziel is de waarnemer, die het onderbewustzijn waarneemt. Omdat men onder invloed van onwetendheid het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn niet begrijpt, worden de toestanden van het onderbewustzijn beschouwd als de toestanden van de Ziel. Daarom schrijft men over de Ziel, dat hij verschillende toestanden kent. In werkelijkheid bindt de natuur (*Prakriti*) zichzelf en bevrijdt zichzelf ook. In waaktoestand verricht een mens wereldse activiteiten, die verbonden zijn met *rajasische* en *tamasische* mentale golven. Maar de spirituele zoeker die gevestigd is in *Tattva-gyana*, verricht alle handelingen door ze te beschouwen als verzaking of als een door God gegeven plicht, belangeloos en zonder enige gehechtheid. Daarom worden mentale indrukken van karma’s niet in zijn onderbewustzijn gevormd.

De spirituele zoekers, die de staat van ‘**het verankerd zijn in het Zelf (de Ziel)**’ hebben bereikt, zijn van tweeërlei aard:

- 1) Zij, van wie de *karma*’s alleen gericht zijn op het vrij worden van alle genietingen.
- 2) Zij, van wie de *karma*’s gericht zijn op het achterwege laten van genietingen en op het welzijn van alle levende wezens, gehoorzaam aan het bevel van *Ishvara* (God).

Zo is ook de **spirituele bevrijding** van tweeërlei aard:

- 1) In de spirituele bevrijding van de eerste soort *yogi's* of spirituele zoekers lossen alle drie kwaliteiten (*guna's*), die het onderbewustzijn vormen, op in hun oorspronkelijke bron (de Ziel, *Atma*). Dit wordt ***kaivalya moksha*** genoemd.
- 2) Het tweede type *yogi* blijft aanwezig in de wereld (*loka*) van *Ishvara* samen met zijn *sattvische* onderbewustzijn. Telkens wanneer het nodig is volgens de wetten van *Ishvara*, wordt de *yogi* op aarde geboren voor het welzijn van alle wezens en voor het herstel of de bevordering van de rechtschapenheid (*dharma*). Na het volbrengen van zijn taken, keert hij weer terug naar zijn hemelse sfeer (*loka*).

Indien de spirituele zoeker door zijn *yoga* beoefening het slechte *tamasische* ego, de onwetendheid en *Maya* (Illusie) in hun oorspronkelijke bron heeft laten samensmelten en de resterende mentale indrukken van het onderbewustzijn ook heeft afgewerkt, wordt zijn onderbewustzijn zuiver als een kristallen edelsteen. Dan worden de mentale indrukken van de karma's, die hij heeft verricht, niet gevormd in zijn onderbewustzijn. Op dat moment verkrijgt hij ware spirituele kennis en wordt hij zich bewust van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn. Dan komt hij te weten dat alle handelingen door de kwaliteiten van de natuur (*Prakriti*) worden verricht.

Zolang de ware spirituele kennis niet rijp is, blijven de *rajasische* en *tamasische* mentale golven van de naar buiten gerichte geest opkomen. Als de ware spirituele kennis eenmaal rijp is, houden de mentale golven van de naar buiten gerichte geest op te ontstaan. In deze staat worden egoïstische *karma's* en hun zinnelijke verlangens vanaf de wortel vernietigd. Door het onderbewustzijn te bevrijden van de omhulsels van alle soorten onzuiverheden, breidt het verlichte onderbewustzijn zich oneindig uit. Daarbij is de substantie, die gekend moet worden, minimaal, omdat de verlichting door wijsheid zo sterk toeneemt dat er niets waardevols overblijft om gekend te worden. Het aantal nog te kennen onderwerpen worden zeer gering en de kennis wordt oneindig. Alle wereldse zaken worden in zijn ogen onbetekenend. Wanneer de spirituele zoeker dit stadium

bereikt, eindigen zijn veranderende *karma* 's, d.w.z. de functie van de kwaliteiten (*guna* 's) komt tot een einde.

Nu beginnen die kwaliteiten niet opnieuw met hun veranderende *karma* 's, omdat hun taak volbracht is. Wanneer de beoefenaar *samadhi* blijft beoefenen, beginnen de kwaliteiten zich te oriënteren op hun oorspronkelijke bron (de Ziel). De kwaliteiten komen nu vrij van hun normale taak. Als ze opgaan in hun oorspronkelijke bron, wordt dat ***Kaivalya Moksha*** genoemd.

Veranderende *karma* 's betekent dat het *sattvische* onderbewustzijn uit alle drie kwaliteiten is samengesteld. Het goede *sattvische* ego kwam voort uit het onderbewustzijn. Het slechte *tamasische* ego richtte zich naar buiten door een verandering in het *sattvische* ego. Evenzo werden respectievelijk het intellect, het onderbewustzijn en de zintuigen enz. naar buiten gericht. De vijf subtiële zintuigen, de vijf subtiële elementen en de vijf grofstoffelijke elementen werden naar de buitenwereld gericht vanuit een aanvaardbare vorm.

39. Hemelse sferen

Er zijn veertien *loka's* (**grof- en fijnstoffelijke hemelse sferen, werelden**), waarvan wordt aangenomen dat ze bestaan in het universum waarin wij leven. Verschillende soorten levende wezens verblijven in deze veertien werelden. De dichtheid van deze werelden varieert. Door deze dichtheid zijn ze verdeeld in veertien sferen. Levende wezensverblijven in elke wereld in overeenstemming met zijn dichtheid. Hoewel het aantal soorten levende wezens niet te tellen is, worden er in de Geschriften 8.400.000 soorten levende wezens beschreven. Ik wil alleen maar zeggen dat het waar is dat de soorten ontelbaar zijn en ik geloof ook in de Geschriften.

Inferieure soorten levende wezens verblijven in de werelden, die zich op een lager niveau bevinden dan de aarde. Superieure soorten levende wezens leven in de werelden, die zich in een hogere dimensie bevinden dan de aarde. En op een lager niveau dan de aarde zijn er zeven werelden, waarin er voornamelijk duisternis en wazig licht is. Wij allen leven op onze aarde (de zichtbare wereld). Hier vinden de dag en de nacht plaats door het licht van de zon, d.w.z. zowel het licht als de duisternis verschuiven steeds op bepaalde tijdstippen. De werelden in een hogere dimensie dan de aarde zijn zelfverlicht en zijn fijnstoffelijk. Er is ook een verschil in kleur van licht in deze werelden, wat ik verderop zal uitleggen.

Er zijn veertien **Loka's** (**hemelse sferen, rijken**). De namen van deze werelden zijn van onder naar boven:

- | | | |
|-----|-----------------|---|
| (1) | <i>Patala</i> | Het rijk van de slang <i>Vasuki</i>, de onderwereld, <i>Nagaloka</i> |
| (2) | <i>Rasatala</i> | Het rijk van de demonen |
| (3) | <i>Mahatala</i> | Het rijk van de slangen <i>Takshaka</i>, <i>Kaliya</i> enz. |
| (4) | <i>Talatala</i> | Het rijk van de illusie, ofwel van de demon <i>Maya</i> |
| (5) | <i>Sutala</i> | Het rijk van de demonenkoning <i>Bali</i> |
| (6) | <i>Vitala</i> | Het rijk van de geesten en de kabouters |

- | | | |
|------|--------------------|--|
| (7) | <i>Atala</i> | Het rijk van de mystiek en de verleiding |
| (8) | <i>Bhuloka</i> | Het zichtbare grofstoffelijke universum |
| | <i>Mrityu-loka</i> | Het rijk van de stervelingen, de aarde |
| (9) | <i>Bhuvarloka</i> | Het rijk van de berechting en de straf, de 'hel' |
| | <i>Yamaloka</i> | Het rijk van de god van de dood |
| (10) | <i>Svargaloka</i> | Het rijk van de halfgoden, de 'hemel' |
| | <i>Pitraloka</i> | Het rijk van de voorouders |
| (11) | <i>Maharloka</i> | Het rijk van de toegewijden |
| (12) | <i>Janaloka</i> | Het rijk van de wijzen |
| (13) | <i>Tapaloka</i> | Het rijk van de <i>yogi's</i> |
| (14) | <i>Brahmaloka</i> | Het rijk van God <i>Brahma</i> |

Er zijn ook drie werelden boven de *Brahmaloka*, maar die worden niet tot deze werelden gerekend. Deze drie werelden zijn eeuwig, omdat ze onder de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*) vallen. *Ishvara* (het *Saguna Brahman*, God met een vorm en kwaliteiten) leeft in deze onvergankelijke schepping; deze schepping is het onderbewustzijn van *Ishvara*. Dus er wordt verondersteld dat deze *loka's* eeuwig zijn. In deze schepping vindt geen enkele vorm van verandering plaats. De onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*) wordt dus verondersteld eeuwig te zijn in vergelijking met de vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*). Men moet ook in gedachten houden dat hoe snel de onvergankelijke schepping ook moge zijn, het is toch inert (*jada*). De uiterlijke vorm van het *Saguna Brahman* (*Ishvara*) is zichtbaar naargelang het gevoel van een toegewijde of een *yogi*. Het *Saguna Brahman* is zichtbaar in de gedaante van *Narayana*, *ParamShiva* en *Krishna*, omdat een aanbidder *Ishvara* in deze gedaanten wenst te zien.

Zo gelooft men dat er drie hemelse sferen bestaan. Deze hemelse sferen zijn als volgt:

1. ***Kshira-Sagara*** ***Vishnuloka, de wereld van Narayana (MahaVishnu)***
2. ***Shivaloka*** ***De wereld van God Shiva***
3. ***Goloka*** ***Krishnaloka of de wereld van God Krishna***

De *Goloka* wordt verondersteld de hoogste hemelse sfeer te zijn.

Ik heb al geschreven dat er in de hemelse sferen lager dan de zichtbare wereld (universum) inferieure zielen van een lagere rang verblijven. Er is een gebrek aan licht in deze zeven werelden. Daar schijnt een wazig licht of heerst een duisternis. De formatie en de oppervlakte van de lagere werelden zijn ook erg vreemd en zelfs niet goed. De zielen van deze werelden moeten leed ondergaan, maar dat betekent niet dat alle zielen lijden. Sommige zielen leven daar om bepaalde redenen, maar zij voelen geen pijn. Andere zielen zijn naar deze werelden gestuurd om pijn te lijden, omdat ze vervloekt zijn. Zulke zielen raken gewend aan de sfeer van de werelden, waar ze wonen. Ze voelen geen enkele vorm van pijn, omdat ze een bezoedeld intellect hebben. De lengte van het lichaam van deze zielen is zeer klein. Dit is de wet van de wereld daar. Ik schrijf op grond van mijn eigen informatie. Toen een van de aardse zielen om de een of andere reden naar ***Rasatala*** (het rijk van de demonen) gestuurd werd om pijn te lijden, onderging zijn astrale lichaam leed tijdens de tocht naar *Rasatala*. Zodra hij *Rasatala* bereikte, werd er een enorme druk uitgeoefend op het astrale lichaam, het hoofd en de voetzolen van die ziel. Die ziel begon te schreeuwen van pijn. Binnen enkele ogenblikken was het astrale lichaam van die ziel nog maar 7,5 tot 10 cm groot. Ben je verbaasd om te horen hoe een mens 7,5 tot 10 cm groot kan zijn? De lengte van het astrale lichaam in die wereld is zo groot. Er is modder en duisternis in die wereld. De zielen die daar leven, vinden en eten iets in diezelfde modder.

Op dezelfde manier is er in de ***Patala-loka (de onderwereld)*** overal alleen maar water. Alle levende wezens van die wereld leven in het water. Er schijnt slechts een beetje licht in die wereld. In dat beetje licht kan men alles nog goed zien, maar niet zo ver zien als op de aarde. Sommige levende wezens in die wereld lijden minder dan in de andere inferieure werelden. Soms gaan ook wijze zielen voor een tijdje daarheen. Ik heb tijdens

mijn meditatie niet veel in de *Patala-loka* rondgezworven.

Nu zal ik iets over de ***Atala-loka* (het rijk van de mystiek en de verleiding)** schrijven. In deze wereld is er geen bodem of grond. Het wordt *Atala* genoemd, omdat het geen enkel soort oppervlak heeft. Er is hier alleen maar lucht aanwezig. In deze wereld hebben de zielen veel problemen, want ze kunnen er erg moeilijk lopen of zich verplaatsen door het ontbreken van enige grond. Als iemand probeert te lopen, valt hij neer. Dat is het enige probleem. De zielen kunnen zich in deze wereld niet goed bewegen. Ook zijn er windvlagen. Als ze vallen, vallen ze rechtop en omgekeerd. Verder wordt honger niet bevredigd, dus de zielen lijden veel.

Ik herinner me een ervaring over de ***Vitala-loka* (het rijk van de geesten en de kabouters)**. De oppervlakte van deze wereld is zeer slecht. Op sommige plaatsen zijn er alleen maar kiezelstenen op het oppervlak van deze wereld en elders zijn er alleen maar stenen. Hier en daar zijn er hopen zand. Het oppervlak van deze wereld is erg ruig. Hier moeten de zielen veel lijden. In dit visioen ondervond mijn astrale lichaam veel problemen tijdens het rondwandelen. Ik zag daar zielen van mannen en vrouwen op een hoop zand zitten. Deze mannen en vrouwen keken mij verbijsterd aan. Na een tijdje stond ik op enige afstand van deze zielen, maar zij zeiden niets. Ik zei ook niets tegen hen. Hun lijden was van hun gezichten af te lezen. Toen eindigde mijn ervaring.

De ***Sutala loka* (het rijk van de demonenkoning Bali)** is beter dan de vorigen. Het oppervlak van deze wereld is ook mooi, d.w.z. het is fijn. Vergelijk dat mooie oppervlak niet met de schoonheid van onze wereld, de aarde. Het is waar dat die de meest volmaakte oppervlakte heeft van al deze zeven lagere werelden. Het oppervlak hier is vlak en op sommige plaatsen heb je ook water.

Spirituele zoekers! Ik kan niet uitleggen hoe de zielen hier lijden, maar het is zeker dat de zielen op deze plek lijden. Ik had een visioen van die wereld. Ik bereikte deze wereld met mijn astrale lichaam en zag een plek met water in de vorm van een rivier. Het water was stabiel. Ik zat op het land op de oever van het water. Na enige tijd stond ik op en begon te

lopen. Toen zag ik een aantal zielen, mannen en vrouwen, bij elkaar zitten. Al deze mannen en vrouwen starden naar mij. Ook ik keek aandachtig naar hen en begon mij af te vragen: “Waarom zitten deze mensen zo stil? Waarom zoeken ze geen contact met mij?” Op hetzelfde moment vertelde mijn wijsheid (*gyana*) mij: “Ze zijn aan het lijden.”

Ik had niet veel visioenen van ***Mahatala* (het rijk van de slangen *Takshaka* en *Kaliya*)** en ***Talatala* (het rijk van de illusie)**. Wanneer visioenen zich voordoen, is het moeilijk om uit te maken van welke wereld de ervaring is. Dan moet ik een beroep doen op mijn wijsheid. Ik weet zeker dat deze werelden in wazig licht en duisternis bestaan en tijdens de periode van mijn spirituele beoefening had ik meerdere visioenen van de lagere werelden, maar ik kan niet vertellen van welke werelden die visioenen waren. Tot nu toe heb ik in het kort wat over de werelden geschreven op basis van mijn ervaring en kennis. De feiten over de lagere werelden zijn niet duidelijk. Het kan ook zijn dat sommige *yogi's* andere soorten visioenen van deze lagere werelden hebben gekregen, omdat iedere sfeer (rijk) erg ruim en zeer uitgebreid is. Het is mogelijk dat het tafereel van een plek elders in die wereld anders is, maar de duisternis en het wazig licht zullen hetzelfde blijven. Ik heb het slechts geschreven op grond van mijn eigen ervaringen.

Het was op een dag in het begin van het jaar 1996. Ik vroeg de Godin *Prakriti*: “Moeder, ik heb niet veel kennis van de lagere werelden, vertel me daar alstublieft wat over, zodat ik die werelden kan leren kennen.” Zij zei: “*Yogi*, je hebt al genoeg informatie. Wees tevreden met datgene wat je daarover hebt. Nu zal je geen informatie meer krijgen over die werelden. Hou je alleen bezig met het werk, dat je is opgedragen. De werelden waar je naar vraagt, zijn van een lager niveau. Een *yogi* behoort niet veel informatie over zulke werelden te verkrijgen. Je zou juist meer moeten weten over de hogere hemelse sferen. Als je wil weten over de plaats, die je na je dood moet bereiken, zal ik je dat graag vertellen en kan ik je zelfs de taferelen van die plaats laten zien.” Ik zei: “Moeder, ik weet waar ik na de dood heen zal gaan, vergeef me alstublieft.” Toen verdween zij. Vandaar dat ik niet meer over de lagere werelden kan schrijven. Wat ik heb geschreven is gebaseerd op mijn eigen ervaringen tijdens de periode van mijn spirituele beoefening.

Deze lagere werelden zijn astraal, dus astrale wezens leven hier.

De aarde, waarop wij allen leven, is ook bekend als *Mrityu-loka* (**wereld van de stervelingen**). Wat moet ik erover schrijven? Want iedereen kent de aarde en toch zal ik een stukje schrijven dat niet bij iedereen bekend is. Jullie moeten allemaal wel gehoord hebben van de *Bermuda Driehoek*. Het ligt in de buurt van Amerika in de zee. We weten allemaal dat er veel schepen en mensen in die *Bermuda Driehoek* zijn verdwenen. Tot op heden zijn ze allemaal niet teruggekeerd. In de atmosfeer van dat gebied is een speciaal soort zwaartekrachtveld aanwezig. Dezelfde situatie vind je ook aan de oppervlakte van het water. De atmosfeer in de *Bermuda Driehoek* en de atmosfeer elders op aarde verschillen enigszins. Wie in dat gebied komt, raakt gedesoriënteerd en vervolgens bewusteloos. De reden hiervoor is de dichtheid en het magnetisch veld van dat gebied.

Er zijn vele erg vreemde gebieden op aarde. In deze gebieden zijn er magnetische tunnels, die altijd op een vaste plaats aanwezig blijven. Deze tunnels zijn niet zichtbaar met de ogen, maar ze worden bekend na een bezoek aan dat gebied. Sommige magnetische tunnels worden soms voor een korte periode aangelegd en houden dan op te bestaan. Als een levend wezen zich op dat moment in dat magnetische veld begeeft, zal het binnen enkele ogenblikken verdwijnen. Dat levende wezen zal nooit worden teruggevonden, zelfs niet nadat het magnetische veld verdwenen is. Er is een netwerk van magnetische tunnels of velden in de ruimte. Zulke magnetische velden bestaan op elke planeet in het universum. Sommige magnetische tunnels of velden worden opgebouwd en weer afgebroken. Deze actie gaat door in het netwerkgebied en terrein van de aarde. Dit gebeurt sinds de schepping van het universum en zal doorgaan tot het einde.

Er zijn zeer vreemde plaatsen op aarde, die moeilijk te beschrijven zijn. Zelfs ik was niet erg geïnteresseerd om over al deze onderwerpen te weten. Er zijn vele verrassende plaatsen in de besneeuwde gebieden van de Himalaya. Deze plaatsen zijn verbonden met de *yogi's*. Ongetwijfeld leven wij allemaal, mensen, dieren, vogels enz. op aarde, maar er zijn ook zeer onverzadigbare zielen, die in de ruimte van de aarde leven in hun astrale lichaam. Deze zielen blijven rondzwerven vanwege hun begeerte of vanwege een

vroegtijdige dood. Deze zielen bereiken de weg omhoog (hemelvaart) op een bepaald moment of na het ophouden van hun begeerte. Zulke zielen treden soms in contact met een spiritueel bekwaam persoon of proberen een relatie aan te gaan met zo'n persoon, die hen kan helpen opstijgen. Alleen degenen die spirituele vermogens bezitten, zijn in staat om deze zielen te helpen opstijgen.

Ik heb ook enkele onverzadigbare zielen geholpen om op te stijgen. Ik heb veel informatie verkregen over deze onverzadigbare zielen. Ik zal het hier niet beschrijven, omdat ik dan te veel ga uitweiden over dit onderwerp, wat de spirituele zoekers op geen enkele manier ten goede zal komen. Bovendien zou ik dan de titel van dit stuk tekst zelfs moeten veranderen. Vroeger stelde ik die onverzadigbare zielen vragen over henzelf. Zij vertelden toen met veel liefde over hun leven. Zulke onverzadigbare zielen hadden immers een beetje profijt van mij. Ik had zelfs na de dood van mijn vrouw nog lange tijd contact met haar en kreeg via haar veel informatie, die later waar bleek te zijn. Toen brak voor haar de tijd aan om verder te gaan met het afwerken van haar karma. Dus verbrak ik mijn relatie met haar, zodat zij geen problemen zou krijgen door mij.

Ook over de ***Bhuvvarloka*** (de wereld van de berechting, de 'hel') heb ik veel informatie verkregen, maar ik zal er kort over zijn. Deze wereld is een astrale wereld en is verdeeld in drie delen. Eén deel is het gebied, waar de zielen na hun dood aankomen. ***Chitragupta*** (de hemelse rechter) beslist voor ***Yamaraja*** (god van de dood), wat voor soort *karma's* die ziel heeft en waarheen hij zal gaan. De zielen met goede *karma's* gaan verder omhoog en de zielen, die slechte *karma's* hebben begaan, stoppen hier. ***Yamaduta's*** (handlangers van ***Yamaraja***) straffen de zielen naargelang de aard van hun *karma's*. De plaats, waar de straffen worden uitgedeeld, bevindt zich binnen de periferie van die wereld. Deze plaats bevindt zich in een zeer uitgestrekt gebied, dat met andere woorden de 'hel' wordt genoemd. Nadat een ziel een bepaalde tijd zijn straf heeft uitgezeten, stijgt hij op om van de goede *karma's* te genieten of komt hij naar de aarde om geboren te worden. Overeenkomstig zijn *karma's* komt hij aan bij de plaats waar hij geboren moet worden. In de 'hel' worden verschillende soorten straffen uitgedeeld.

Tamasische kwade krachten verblijven ook in een deel van de *Bhuvvarloka*. Deze *tamasische* krachten zijn zeer machtig. Zij reciteren *tamasische mantra's* om hun macht te vergroten. Op sommige plaatsen zijn er vuurkuilen aanwezig als *havana-kunda* (vat om een offervuurritueel uit te voeren). Het vuur blijft voortdurend branden in deze vuurkuilen. Deze *tamasische* krachten zijn gewend om subtiele *tamasische* substanties in deze vuurkuilen te offeren en zo ook hun *tamasische* kracht te vergroten. Zulke zielen zijn van een zeer wrede aard. Hun aandacht is ook steeds op de aarde gericht. Zij volbrengen het werk van degenen, die hen aanbidden, en krijgen er *tamasische* substanties voor terug. Ze ontvangen slechts een subtiele deel van die *tamasische* substantie. In bepaalde specifieke gebieden van de aarde grijpen deze *tamasische* krachten soms met geweld de subtiele delen van allerlei substanties. De gewone mens op aarde weet niets af van hun acties. Soms werpen zij ook hindernissen op voor beginnende spirituele zoekers op aarde. Zulke hindernissen dienen door hun gids verwijderd te worden en anders zullen deze hindernissen toch verdwijnen, als een spirituele zoeker zich vastberaden bezighoudt met zijn beoefening. Zulke *tamasische* krachten zijn zeer vijandig tegenover spirituele zoekers, omdat het kwaad (*tamasische*) zich altijd heeft verzet tegen het goede (*sattvische*). Deze *tamasische* krachten hebben veel macht, omdat ze altijd macht blijven verwerven door het reciteren van *tamasische Shakti mantra's*. Als ze willen, kunnen ze zich met hun *tamasische* kracht manifesteren als mensen, die op hen lijken. Dat doen de grote wraakzuchtige krachten. Spirituele zoekers en *tamasische* krachten kunnen niet met elkaar opschieten. De spirituele zoeker moet altijd uit hun buurt blijven. De verblijfplaats van deze *tamasische* krachten is zwak verlicht.

Dharmaraja (god van dharma of rechtschapenheid) is de zoon van god *Surya* (zonnegod) en woont in deze wereld (*loka*). Je zult je misschien wel afvragen: woont *Dharmaraja* daar werkelijk? Deze wereld is zijn woonplaats! Echter, de plaats waar *Dharmaraja* woont, is heel anders dan deze wereld met daarin *tamasische* krachten en de hel enz., want een heldere witte licht blijft altijd schijnen op de plaats, waar *Dharmaraja* verblijft. Deze plaats is gelukkig en is voorbij geluk en verdriet.

Voor *Dharmaraja* is altijd **een goddelijke weegschaal** aanwezig. *Dharmaraja* houdt zijn blik onophoudelijk gericht op de weegschaal. Deze weegschaal is geen gewone weegschaal, want het houdt het evenwicht van het universum in het oog en neemt zelf de beslissing over rechtschapenheid en onrechtschapenheid. Indien de heerschappij van onrechtschapenheid toeneemt in welk gebied van het universum dan ook, gaat de ene pan van de weegschaal omlaag en de andere omhoog. Op dat moment komt god *Dharmaraja* te weten, op welke plaats de hoeveelheid onrechtschapenheid aan het toenemen is. Op hetzelfde moment roept *Dharmaraja Prakriti Devi* (Moeder Natuur) aan en deze treft dan haar regelingen. De arm of de vork van de weegschaal geeft altijd volkomen de juiste stand weer. Als het oordeel geveld moet worden over de goede en slechte *karma's* van een mens, vertelt de weegschaal alles automatisch. De weegschaal blijft vertellen hoeveel rechtschapenheid en onrechtschapenheid op de aarde moet zijn in overeenstemming met het tijdperk. Wanneer de heerschappij van onrechtschapenheid op onze aarde een bepaalde verhouding overschrijdt, brengt god *Dharmaraja* God *Brahma* daarvan op de hoogte. God *Brahma* informeert dan *Prakriti Devi*. *Prakriti Devi* zendt *yogi's* uit om de rechtschapenheid te regelen en *dharma* op aarde te verspreiden. Het aantal *yogi's* kan ook groter zijn. God zelf incarneert ook op aarde bij het toenemen van veel onrechtschapenheid. Men kan niet zeggen dat er in het huidige tijdperk een overvloed aan onrechtschapenheid is, want dit tijdperk is de *Kali-yuga* (het duistere tijdperk). Het is zeker zo dat tijdens de *Kali-yuga* de hoeveelheid onrechtschapenheid in een bepaalde mate zal toenemen en de hoeveelheid rechtschapenheid in een zodanige verhouding zal afnemen. Ook al kan onrechtschapenheid veel lijken, zal men toch zeggen dat het zo hoort, want het is in een bepaalde verhouding.

Beste spirituele zoekers, ik ga nu iets interessants vertellen. God *Dharmaraja* ziet er heel mooi uit. God *Dharmaraja* en ik hadden een goede relatie. Soms maakte ik zelfs grapjes met *Dharmaraja*. Eens vroeg ik gekscherend: “Heer! Waarom bent u zo mooi?” God *Dharmaraja* begon te glimlachen. Ik herhaalde dezelfde vraag nog eens en hij vroeg: “Zie ik er echt mooi uit voor jou?” Ik antwoordde: “Ja, je bent echt mooi.” Hij zei: “Wel, je hebt me in ieder geval mooi genoemd, anders heeft niemand me tot nu toe mooi

genoemd.” Ik vroeg: “Waarom ben ik niet mooi?” Hij reageerde: “Vraag dat maar aan Moeder *Prakriti*.” Na enige tijd stelde ik dezelfde vraag aan Moeder *Prakriti*. Zij antwoordde: “Kijk maar naar je drie levens eerder. Je zult het antwoord hierop krijgen.” Toen ik mijn drie levens eerder zag, vond ik het antwoord op mijn vraag (zie mijn boek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’).

Spirituele zoekers! Als jouw derde oog erg krachtig is, moet je een keer het visioen van god *Dharmaraja* hebben. Je zult ook gefascineerd zijn bij het zien van zijn gedaante. De plaats waar *Yamaraja* (god van de dood) en *Chitragupta* (de hemelse rechter) verblijven, is ook verschillend. *Yamaraja* kan zoveel *Yamaduta*’s (handlangers van *Yamaraja*) uit zijn lichaam manifesteren als hij wil. Het boek dat *Chitragupta* bezit, heeft een levensverslag van alle wezens van het universum; zelfs vele eeuwen uit het verleden kunnen worden ingezien, wanneer dat nodig is. Dit boek is niet erg dik, maar het bevat wel alle informatie over alle levende wezens, want het is goddelijk.

Nu zal ik over een interessant voorval vertellen. Dit voorval speelt zich af in december 1995. Vele jaren geleden pleegde een van mijn vrienden zelfmoord. Ik heb een hut gebouwd aan de oever van een rivier buiten het dorp voor het beoefenen van meditatie. Op dat moment was ik in de hut. Mijn vriend, die zelfmoord had gepleegd, sprak met *Trikala*: “Ik was een vriend van jouw *Guru ji*. Vraag jouw *Guru ji* mij met voedsel te bedienen en mij te helpen opstijgen.” *Trikala* gaf mij dit door. Toen vertelde ik hem: “Het klopt dat hij mijn vriend was, maar hij pleegde zelfmoord om een of andere reden.”

Alhoewel ik niet aan dit verzoek gevolg wilde geven, moest ik het toch doen ter wille van mijn vriend. Eerst diende ik hem een maaltijd op volgens zijn wens en daarna zei ik: “Vriend, je hebt vele jaren gezworven, nu moet je je voorbereiden om op te stijgen.” Hij stond in de lucht boven de rivier. *Trikala* en ik zaten in de hut. Zodra ik ‘*Om (Aum)*’ reciteerde, kwam er een kracht van witte kleur uit de door mij gezongen ‘*Om (Aum)*’ en die reikte tot onder de voetzolen van mijn vriend. Hij groette me en begon omhoog te stijgen, de ruimte in. De snelheid, waarmee hij omhoogsteeg, was zeer hoog. Enkele ogenblikken later verschenen er zwarte wolken in de ruimte. Hij ging omhoog dwars door

het midden van die wolken door ze te splijten en bereikte de grens van de *Bhuvarloka*. Er verscheen een deur in de ruimte daarboven. Er was een trap voor die deur. Hij stond op de trap met behulp van mijn spirituele kracht en begon op enige moment de trap te beklimmen. De trap was hoog. Toen hij alle treden beklommen had, stond hij voor een gesloten deur. Ik schrok: “De deur is gesloten”, maar op hetzelfde moment verschenen er twee zwarte schitterende *Yamaduta*’s (de handlangers van de god van de dood) bij de deur. Zij openden de deur. Mijn vriend ging naar binnen. Na een tijdje gelopen te hebben, vond hij weer een trap en begon hij die trap te beklimmen. Ik keek gretig naar het hele tafereel. Na een aantal treden beklommen te hebben vond hij weer een andere deur. Twee *Yamaduta*’s die daar verschenen, openden ook deze deur. Mijn vriend liep door de deur naar binnen. Daarna ging de deur automatisch dicht. Het uitzicht binnen was zeer helder en er was een plaats om te zitten. Hij zat daar vredig en ging niet verder. Eerst dacht ik: “Waarom stopt hij?” Toen zei ik: “Vriend, ga door. Ik stuur je verder met mijn kracht.”

Intussen verscheen Moeder Natuur (*Prakriti*) en zei: “*Yogi* zoon, deze ziel kan nu niet verder.” Ik vroeg: “Moeder, waarom niet?” Zij antwoordde: “Het is mijn wet. Hij had nog op de aarde moeten blijven, maar jij hebt hem de *Bhuvarloka* laten bereiken met je spirituele kracht. Ik heb je dit tafereel van de *Bhuvarloka* getoond.” Ik zei: “Moeder, ik wil het tafereel nog verder zien; ik ben nieuwsgierig naar wat er nu gaat gebeuren”. *Prakriti Devi* zei: “Nu zal je het tafereel niet meer verder kunnen zien. Je moet niet op alles aandringen.” *Prakriti Devi* verdween. Spirituele zoekers, ik kon het tafereel niet verder bekijken. Mijn vriend zat daar.

De volgende dag hielp ik ook de ziel van een jong meisje opstijgen. Zij was vermoord. Ze noemde me altijd “broer”. Ze bad ook tot mij. Ik kende dat meisje persoonlijk. Ik had medelijden met haar, bediende haar toen met voedsel en liet haar ook opstijgen. Dit meisje ging ook zitten op dezelfde plek, waar mijn vriend zat. Beiden zaten met hun gezicht naar elkaar toe, maar spraken niet met elkaar. Ik vroeg mijn vriend: “Jullie kennen elkaar allebei. Waarom praten jullie dan niet met elkaar?” Mijn vriend zei: “Ik heb geen zin om te praten.” Het meisje gaf hetzelfde antwoord. Mijn band met dat meisje

bleef lange tijd bestaan. Zij had de gewoonte om met mij te praten. Op een dag zei *Prakriti Devi*: “Je moet geen omgang met dat meisje hebben. Je bent een *yogi*.” Van dat meisje kreeg ik te horen dat ze op die plek geen enkel probleem had, want er heerste daar geen honger en dorst. Ik heb eerder geschreven dat er zwarte wolken op de weg waren, toen de ziel van mijn vriend aan het opstijgen was. Dit alles heeft te maken met de astrale wereld en niet met de fysieke wereld. De onverzadigbare zielen die in de aardse lucht leven, kunnen niet door deze donkere wolken heen dringen en doorkruisen, ook al zijn ze veel machtiger. Als hun tijd rijp is om op te stijgen, passeren ze deze automatisch, anders blijven deze onverzadigbare zielen beneden de donkere wolken.

Wie kent de naam ***Svargaloka*** (de hemel, het rijk van de halfgoden) niet? Ieder kind weet van de hemel dat daar goden wonen. Welnu, ik zal nu ook een beetje over de *Svargaloka* vertellen. De *Svargaloka* is hoe dan ook een prachtige plaats. Wie wil er niet naar de hemel? Maar waar vind je de hemel? Voor de uitleg is het beter om de *Svargaloka* in twee gedeelten te verdelen. ***Indra*** en andere halfgoden leven in het ene deel van de *Svargaloka*.

Het andere deel wordt de ***Pitraloka*** (het rijk van de voorouders) genoemd. De zielen met goede *karma*'s verblijven in de *Pitraloka*. De goede *karma*'s, die mensen op aarde verricht hebben, worden in de *Pitraloka* beloond in de vorm van genot. Hier is er geen honger en dorst. Men hoeft hier geen enkele vorm van pijn te lijden. De zielen genieten alleen van geluk. In deze wereld zwerven de zielen rond naar eigen goeddunken. Hier leven veel zielen samen, maar ze praten niet met elkaar, omdat ze daar geen zin in hebben. Ik heb ervaring opgedaan met de *Pitraloka*, omdat ik daar op bezoek ben geweest. Deze wereld is vergelijkbaar met die van de *Svargaloka*. Daarom is er alleen maar geluk rondom. Wanneer de goede *karma*'s in een bepaalde mate opraken, komen de zielen weer naar de aarde om geboren te worden.

De zielen van de *Pitraloka* kunnen het gebied van de *Svargaloka* niet betreden. Er zijn verschillende niveaus van leven in de *Pitraloka*. Deze niveaus veranderen met kleine dichtheden. De dichtheid van het astrale lichaam van de zielen verandert een beetje

naargelang hun *karma*. Dan bereiken de zielen hetzelfde niveau van dichtheid in die wereld overeenkomstig de dichtheid van hun astrale lichaam en blijven ze op hetzelfde niveau. Indien nodig kunnen deze zielen naar een ander niveau van dichtheid gaan, maar deze handeling zal een directe invloed hebben op hun goede *karma*'s. Vanuit fysiek oogpunt bekeken kunnen we dit niveau opvatten als een trap. Het hoogste niveau van deze wereld raakt de *Maharloka*. Daar in dat gebied van de *Svargaloka* bevindt zich de woonplaats van de halfgoden (*devta*'s) en ook is er een zeer groot en mooi hof van **Indra Dev** (koning van de halfgoden). De plaats waar de halfgoden wonen is volledig zelfverlicht. Het licht is hier zeer mooi en deze plaats is zeer sierlijk en aantrekkelijk. Op sommige speciale plaatsen zijn zeer heldere goddelijke edelstenen gebruikt. Deze edelstenen zijn zelfverlichtend.

Spirituele zoekers, ik kan niet veel over de *Svargaloka* schrijven, omdat ik nooit geweest ben in die *Svargaloka*, waar de halfgoden leven. Er komt trouwens tijdens de spirituele beoefening van een *yogi* een moment dat hij met zijn astrale lichaam naar de *Svargaloka* gaat. Dan wordt de *yogi* ook daar geëerd. Het is niet noodzakelijk dat alle spirituele zoekers de gelegenheid krijgen de *Svargaloka* te bezoeken, maar de meeste spirituele zoekers, die goed bezig zijn met hun spirituele beoefening, krijgen deze gelegenheid aangeboden. Ook ik kreeg deze gelegenheid aangeboden, maar ik weigerde te gaan. Het *Brahman* had mij aangeboden om zittend op *Airavata* (de goddelijke olifant van *Indra*) de *Svargaloka* te bezichtigen. Ik bleef op een afstand van het portaal staan om de poorten van de *Svargaloka* niet binnen te gaan (Lees ook het boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen').

In het jaar 1995 en 1996 hadden *Indra Dev* (halfgod) en ik verscheidene gesprekken. Ik zag de bijeenkomst van *Indra Dev* vanaf de aarde en zag ook de taferelen van die plaats. Mijn relatie met *Indra Dev* bleef lange tijd aanhouden. De wet van de natuur was zodanig dat mijn relatie met *Indra Dev* verbroken werd, omdat het de bedoeling was dat ik het doel van *yoga* moest bereiken. De goddelijke nimfen (*apsara*'s) in de *Svargaloka* dansten vaak aan het hof van *Indra*. We dienen niet met een minderwaardige blik naar deze goddelijke nimfen te kijken, omdat zij danseressen zijn. Zij staan boven de kringloop van

geboorte en dood en zij zijn als goddelijke krachten, die hun kunst uitvoeren en de godheden vermaken. Mijn relatie met *Indra* was zoals van een vriend. Hij is heel direct en eenvoudig. Ik sprak hem eerst aan met God, maar hij zei: “*Yogi*, waarom noem je mij God.” Ik zei: “U bent de koning der halfgoden. Dus noem ik u God.” Indra zei: “Ik ben erg bang voor *yogi*’s en hun plaats is ook in de hemelse rijken boven mij. Dus de *yogi* is groot.” Er zit zoveel begrip in deze woorden. Toen ontstond er een soort vriendschap tussen hem en mij, maar deze vriendschap was van korte duur.

Indra is de naam van een positie en niet de naam van een godheid. Net zoals er hier de post van de Minister-President is, zo is de positie van *Indra*. De godheid die de positie van *Indra* bekleedt, heeft ooit in het verleden als mens op aarde geleefd. Deze positie bereikt hij dankzij zijn zeer deugdzame *karma*’s in het verleden. De ene *Indra* blijft op zijn positie zitten gedurende 72 tot 74 tijdperken (*yuga*’s). Dan komt een andere *Indra* voor hem in de plaats om deze positie te bekleden. De macht die *Indra* heeft, hoort bij de positie van *Indra*. Daarom is *Indra* uiterst machtig. *Indra* vertelde me eens: “Wanneer de *Kali-yuga* over de aarde heerst, heb ik geen enkel probleem, omdat op dat moment niemand op aarde zo machtig is die mij lastig kan vallen. In andere *yuga*’s zijn er alleen maar problemen.” Als de zielen, die in de werelden boven de *Svargaloka* verblijven, dat wensen, kunnen ze naar de *Indraloka* (*Svargaloka*) gaan. Voor zulke zielen is het noodzakelijk om spirituele kracht te hebben. Het is een natuurwet dat het doorbrengen met *Indra* een deel van de spirituele kracht van de *yogi* of de toegewijde doet afnemen. Trouwens, de *yogi*’s die in de hogere sferen leven, hebben niets met *Indra* te maken. Als een *yogi* of een ziel in het hof van *Indra* komt, eert hij die *yogi*.

De ***Maharloka*** (**het rijk van de toegewijden**) is de wereld boven de *Svargaloka*. In deze wereld leven veel toegewijden. Deze toegewijden zijn continu bezig met het denken aan hun *Ishta* (liefdevol gekozen godheid) en om deze zich voor de geest te halen. Sommige toegewijden reciteren de naam van hun *Ishta* en houden zich bezig met devotie van hun eigen keuze. De ene toegewijde bekommert zich niet om de andere, aangezien *Maya* (Illusie) hier minder effect heeft. Er zijn vele niveaus in deze wereld. Een toegewijde

blijft reciteren of mediteren afhankelijk van zijn vermogen en zijn spirituele niveau. Indien de spirituele kracht toeneemt als gevolg van toewijding in deze wereld, verandert het spirituele niveau van de toegewijde. Dan gaat hij naar een hoger spiritueel niveau dan waar hij zich bevindt. Na een periode breekt de tijd aan om op aarde te reïncarneren volgens de aanwijzingen van *Prakriti Devi*. Als zo'n ziel een fysiek lichaam aanneemt op aarde, wordt hij een toegewijde als gevolg van zijn *karma* indrukken en door zodanige *karma's* te verrichten in dit leven. De *Maharloka* is zelfverlichtend. Er schijnt altijd een helderwit licht.

De ***Janaloka*** (**het rijk van de wijzen**) bevindt zich boven de *Maharloka*. Dus deze wereld is beter dan de *Maharloka*. Het zou beter zijn als we deze wereld in twee delen verdelen volgens de niveaus. Ik bedoel dat het dan makkelijk te begrijpen zal zijn. Er zijn ontelbare niveaus in dit rijk. De toegewijden leven in de onderste helft van de niveaus en de spirituele zoekers in de bovenste helft van de niveaus van deze wereld. Deze *yogi's* zijn meestal degenen, die minder spirituele kracht bezitten en niet de hoogste status in *yoga* hebben bereikt. Zij bleven voornamelijk *yoga* beoefenen en leefden ook zo in de fysieke wereld. In dit rijk zijn er meer spirituele zoekers met een *Kundalini* van kalme aard. Zij zijn om bepaalde redenen van het pad van *yoga* afgeweken en bezitten ook minder spirituele kracht. Het is zeker dat de spirituele kracht van deze spirituele zoekers hier niet voldoende is. Naar deze wereld komen ook zij, die in hun fysieke lichaam *yoga* beoefenden, zich daarna overgaven aan werelds genot en daarmee hun spirituele kracht verbruikten. In dit rijk blijven de spirituele zoekers verdiept in *samadhi*. Het duurt niet erg lang voor ze weer geboren worden. Het licht in deze wereld is een mengeling van helderwit en goudkleurig.

De ***Tapaloka*** (**het rijk van de yogi's**) is de wereld boven de *Janaloka*. Zoals de naam van deze wereld het weergeeft, zo is zijn land en zo is zijn atmosfeer. Deze wereld is de wereld van de *yogi's*. De *yogi's* van deze wereld zijn van een hoger niveau, de één hoger dan de ander. De spirituele zoekers in deze wereld hebben veel kennis. Al diegenen, die in de hogere regionen van deze wereld leven, zijn zeer deskundig. Degenen op de lagere

niveaus van deze wereld hebben niet zo veel kennis. Hier moet men *gyana* (spirituele kennis) niet interpreteren als *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis van alle elementen). *Tattva-gyani's* (*yogi's*, die *Tattva-gyana* hebben verkregen) leven in de wereld van *Ishvara* (*ParamShiva*), d.w.z. in de onveranderlijke schepping (*Para-Prakriti*). Men kan echter één ding opmerken: 'Hier verblijven spirituele zoekers, die *samadhi* beoefenen.' Spirituele zoekers, ik hou erg veel van deze wereld. De reden hiervoor is dat ook ik een bewoner van deze wereld ben geweest. Ik ben steeds na mijn dood vele malen vanaf de aarde naar deze wereld gekomen. Daarna ben ik na een lange periode van *samadhi* weer op aarde geboren. Dit keer ben ik niet vanuit deze wereld gekomen, maar bevond ik mij in de *Prakritilaya* staat.

In de ***Prakritilaya*** toestand verblijft de spirituele zoeker in de buitenste laag van de vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*). Zo'n spirituele zoeker verkrijgt *Tattva-gyana* (ware kennis), wanneer hij geboren wordt. Mijn laatste *samadhi* daar was het kortst. Na bijna 25 jaar *samadhi* stuurde *Prakriti Devi* (Moeder Natuur) mij naar de aarde om geboren te worden. Deze keer moest ik veel te snel terugkomen. Toen *Prakriti Devi* mij uit de *samadhi* wakte en vroeg om op aarde te incarneren, vroeg ik: "Moeder, ik ben net van de aarde gekomen en u zegt mij dat ik weer op aarde geboren moet worden. Waarom moet ik zo snel weer op aarde reïncarneren?" Moeder *Prakriti* zei: "Je wordt zo snel gezonden om een bepaalde reden. Daar moet je wat werkzaamheden verrichten en je gaat nu ook de vruchten van je *yoga* plukken. Ga naar de aarde en voltooi je *karma*, zodat je de hoogste status kunt bereiken." Toen ben ik weer op aarde geboren.

De atmosfeer van deze wereld is zodanig kalm, dat er soms ook *yogi's* van een hogere status in deze wereld *samadhi* komen beoefenen, wat gunstig is voor de *yogi's*. *Swami Shivananda* (van de *Shivananda Ashram, Rishikesh*) verblijft ook in deze wereld, verdiept in *samadhi*. Mijn vrienden (*yogi's*) uit vorige levens wonen hier ook. Ik onderhield mijn relatie met hen gedurende een lange tijd, maar zij moesten *samadhi* beoefenen. Dus verbrak ik mijn relatie met hen, zodat zij hun *samadhi* oefeningen zonder onderbreking konden continueren. Ik verbrak mijn relatie met hen in april 1996. Al mijn

vier vrienden vroegen mij eens: “Wanneer kom je naar de *Tapaloka*?” Ik antwoordde: “Na de dood”. Ze zeiden: “Er is nog veel tijd voor je dood.” Ik vroeg: “Wat moet ik dan doen?” Ze zeiden: “Pleeg zelfmoord of sterf ergens door een ongeluk.” Ik reageerde: “Dit is niet acceptabel voor *Prakriti*.” Zij zeiden: “Vriend, we missen je erg, kom snel naar de *Tapaloka*, we wachten op je.”

Spirituele zoekers! Deze vier waren mijn jeugdvrienden uit mijn vorige leven. Wij alle vier waren *yogi*'s. We bereikten de *Tapaloka* in een kort tijdsbestek na de dood. Toen kwam ik naar de *Mrityuloka* (de aarde) om mijn *karma*'s af te werken. Mijn vrienden werden niet geboren. Op dit moment zijn er nog enkele *yogi*'s in de *Tapaloka*, die mij bekend zijn uit mijn vorige levens en met wie ik twee of vier keer contact heb gehad. Het hoogste niveau van deze wereld grenst aan de ***Brahmaloka*** (het rijk van God *Brahma*).

Onze geliefde *yogi*, de verheven *Gautama Boeddha*, komt soms naar een zeer hoog niveau van de *Tapaloka* om *samadhi* te beoefenen. Soms beoefent hij *samadhi* in de *Brahmaloka*. Eens vroeg ik de verheven *Gautama Boeddha*: “Waarom beoefent u soms *samadhi* in de *Tapaloka*? U zou in de *Brahmaloka* moeten verblijven.” Hij antwoordde: “Zoon *Yogi*, de *Tapaloka* is het land van de *yogi*'s, dus kom ik hier, wanneer ik maar wil.” Er schijnt een helder gouden licht in deze wereld. De staat van de verheven *Gautama Boeddha* is uiterst subtiel, omdat hij een *tattva-gyani* is. Hij hoeft nu niet meer geboren te worden. Hij gaat ook in *samadhi* op het lagere niveau van de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*). Het is zeldzaam om zijn visioen te krijgen.

De ***Brahmaloka*** is de wereld van **God *Brahma***. God *Brahma* zit op een lotus en verblijft op het hogere niveau van deze wereld. Deze wereld wordt *Brahmaloka* genoemd, omdat het de wereld van *Brahma* is. Deze wereld blijft schitteren als gloeiend goud in een helder gouden licht. In het bovenste gedeelte van deze wereld zijn de verblijfplaatsen van goden en godinnen, zoals **God *Brahma***, **Godin *Sarasvati*** en **Godin *Gayatri*** enz.

Op het lagere niveau van de *Brahmaloka* beoefenen *gandharva*'s, *kinnara*'s enz. hun kunsten. Dit niveau is van de *gandharva*'s (hemelse zangers en muzikanten) en de

kinnara's (hemelse muzikanten met een bovenlichaam van een mens en een onderlichaam van een paard of een vogel). Er is een zeer vreemde plaats op het middelste niveau van deze wereld. Een geurige en aangename lucht blijft altijd stromen op deze plaats. Deze goddelijke lucht is zeer geurig. Deze lucht is ongetwijfeld geurig en zalig, maar een *yogi* kan hier geen *samadhi* beoefenen door de geurige lucht. Een *yogi* zou alleen maar van deze lucht genieten. Als een *yogi* te veel in de aantrekkingskracht van dit genot valt, dan tast dat zijn spirituele kracht aan. Daarom verblijven de *yogi's* hier niet. Ze kunnen *samadhi* beoefenen in het lagere gedeelte, maar door wijsheid (*gyana*) kwam ik te weten dat men op deze plaats soms het gezang van de *gandharva's* hoort. Daarom vermijden de *yogi's* deze plaats en komen ze in de *Tapaloka samadhi* beoefenen, want in de *Brahmaloka* wordt plezier gevoeld en de *yogi* wil geen plezier.

Ik heb de werelden hier beschreven op grond van mijn eigen ervaring. Mogelijk heeft een andere spirituele zoeker andere soorten visioenen gehad. Ik heb alleen informatie gegeven over *yoga* in deze werelden. Andere informatie heb ik weggelaten. Over sommige werelden heb ik veel kennis opgedaan, maar het zou niet passend zijn om daar meer over te schrijven. Er zijn verschillende niveaus in de bovenstaande werelden. Deze niveaus zijn gebaseerd op de dichtheid.

1. Er wordt gezegd dat er veertien werelden (*loka's*) zijn en die heb ik in het kort beschreven. Afgezien van de *Bhuloka* (de zichtbare grofstoffelijke wereld of universum), zijn deze werelden astraal. Deze veertien werelden vallen onder de veranderende vergankelijke schepping (***Apara-Prakriti***).
2. Er zijn nog drie werelden boven deze veertien werelden. Zij worden niet tot deze werelden gerekend (***Para-Prakriti***).
1. De zielen, die in alle *loka's* tot aan de *Brahmaloka* leven, zullen zeker op een bepaald moment op aarde geboren worden. Deze zielen, die in de vergankelijke schepping (***Apara-Prakriti***) aanwezig zijn, moeten dus uiteindelijk op aarde geboren worden.

2. De zielen, die in de onveranderlijke onvergankelijke schepping (***Para-Prakriti***) aanwezig zijn, hoeven niet op aarde geboren te worden. Zulke zielen hebben *Tattva-gyana* verkregen.

Boven de *Brahmaloka* bevindt zich de ***Kshira-sagara*** (de oceaan van melk, *Vishnuloka* of de wereld van God *Vishnu*). Het is de verblijfplaats van God *Narayana* (God *MahaVishnu*). God *Narayana* verblijft daar samen met Godin *Mahalakshmi*, op een bed gevormd door het lichaam van *Shesha-naga* (de goddelijke slang), in *yoga-mudra*. Hij is de Verlosser. Hij is *Ishvara*. Zijn wereld is eeuwig. De invloed van *pralaya* (vernietiging van het heelal) valt nooit op deze wereld. Er is een helder licht van lichtblauwe kleur in de *Kshira-sagara*. De samenstelling van de *Kshira-sagara* onder de supercausale wereld. De kleur van het supercausale is helder lichtblauw. Toegewijden van God *Narayana* en God *Vishnu* (God *Vishnu* komt voort uit God *Narayana*) leven in deze wereld. Het staat ook bekend als ***Vaikuntha*** (de eeuwige hemelse verblijfplaats). Dienaren van God *Narayana* hebben ook vier armen, zoals God *Narayana*. De zielen die deze wereld bereiken op grond van hun devotie of de kracht van *yoga*, blijven hiervoor eeuwig. Zij worden niet opnieuw geboren. De zielen die daar leven, hebben zelf een soort spirituele bevrijding (*moksha*).

De hemelse sfeer boven de *Kshira-sagara* is de ***Shivaloka*** (de wereld van God *Shiva*). Deze *loka* is ook opgebouwd uit de supercausale elementen en valt onder de supercausale wereld. Hier blijft God *Shiva* altijd verzonken in *samadhi* en *Adi-Shakti* (Moedergodin) zit daar ook samen met Hem. De dienaren van God *Shiva* hebben dezelfde vorm als God *Shiva*. De *Shivaloka* is de plaats van de *yogi's* van de allerhoogste klasse. Deze *yogi's* zijn meestal van een oeroude tijd. De *samadhi* van zulke *yogi's* duurt zeer lang. Zulke *yogi's* zijn niet snel zichtbaar, zelfs niet met het derde oog. Dergelijke *yogi's* verminderen de dichtheid van hun lichaam zozeer dat het lijkt alsof deze *yogi's* in het *Brahman* zijn opgegaan. Echter, ze bestaan en zijn dus niet in het *Brahman* opgegaan. Het is heel duidelijk dat zulke *yogi's* alleen zichtbaar zijn voor anderen, wanneer zij dat wensen. Ik had contact met de verheven *Patanjali* en *Dhanvantari*, de *guru* van de

vaidya's (artsen gespecialiseerd in Indiase geneeskunde), over dit onderwerp en in de tijd van mijn meditatie beoefening had ik soortgelijke visioenen van de *Saptarishi* (de zeven grote zieners uit de oeroude tijden). Toen ik in mijn meditatie met mijn supercausaal lichaam de *Shivaloka* bereikte, zwierf ik eerst wat rond in de *Shivaloka*. Ik vroeg toen iets aan het *Brahman*, dat mijn vraag beantwoordde door middel van een orakel. Je kunt het lezen in mijn boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'. Er schijnt daar altijd een blauw licht. Ik had het visioen van deze plaats in *yoga-nidra* (yogische slaap), via mentale golven.

Elf Rudra's zijn voortgekomen uit God *Parama-Shiva*, die ook bekend staan als *Shankara*. Zij zijn ook gelijk aan **God Parama-Shiva** en voeren de daad van vernietiging uit. *Rudra's* zijn ontstaan uit het derde oog van God *Parama-Shiva*. Van de elfde *Rudra* wordt gezegd dat hij de machtigste van alle *Rudra's* is. De naam van de elfde *Rudra* is *Kalagni*. Tijdens de meditatieperiode heb ik meestal meer contact gehad met deze elfde *Rudra*, **God Kalagni**. Alleen een *yogi*, die in zijn onderbewustzijn geen *karma* indrukken meer heeft, die geen onzuiver, maar een zuiver ego heeft, kan in de *Shivaloka* verblijven.

De hemelse sfeer boven de *Shivaloka* is de ***Goloka* (*Krishnaloka* of de wereld van God Krishna)**. Deze wereld bevindt zich op de top van alle andere werelden en daarboven is er geen ander wereld meer. **God Shri Krishna** en **Adi-Shakti Shri Radha** leven in dit rijk. De speelkameraden van God *Shri Krishna* worden *gopa's* (koeherders) genoemd en die van *Adi-Shakti Shri Radha* *gopi's* (koeherderinnetjes). Zij wonen daar allemaal ook. God *Krishna* en *Shri Radha* leven er als tieners. Ik kan niet veel over de *Goloka* vertellen, want ik ben nooit in de *Goloka* geweest door middel van *yoga*, niet tijdens mijn oefenperiode en ook niet tot aan het schrijven van dit artikel.

Ik had een ervaring in de tijd van mijn spirituele beoefening. De ervaring had te maken met de *Goloka*. Op dat moment had ik het visioen van God *Shri Krishna* en *Shri Radha* samen. Terwijl ik hun visioen kreeg, werd mijn derde oog verblind door de glorie van God *Krishna* en *Shri Radha*. Ik kon hun glimp met moeite opvangen. Wel kon ik ze van zeer dichtbij zien. Beiden zegenden mij ook, maar ik kreeg niet de gelegenheid om in de *Goloka* rond te wandelen. In het begin van het jaar 1996 had ik contact met God *Krishna*

en *Shri Radha*. God *Krishna* zegende mij ook met een gunst. Die zegen zal voor altijd werken na de dood. Spirituele zoekers, ik heb nooit enig verlangen gehad om de *Goloka* te zien. Als ik wil, kan ik de *Goloka* zien door middel van mijn wijsheid (*gyana*), maar ik ben nu tevreden. De *Goloka* bestaat ook uit het supercausale element. Het licht van de *Goloka* is helderblauw.

De *Kshira Sagara*, de *Shivaloka* en de *Goloka* zijn eeuwige hemelse sferen. De wetten van de natuur (*Prakriti*) zijn op hen niet van toepassing. Wat ik zojuist geschreven heb over de verschillende werelden, betekent niet dat een toegewijde alleen in de *Maharloka* en de *Janaloka* zal leven. Hij kan in elke wereld leven naargelang zijn spiritueel vermogen, maar er zijn slechts enkele van zulke toegewijden die in de *Tapaloka* leven; zij behoren niet tot de *Kali Yuga* (het huidige tijdperk).

Op dezelfde manier ken ik een spirituele zoeker, wiens *Kundalini* tot aan de navel gestegen was, maar rond januari 1996 was hij in de *Pitraloka*. Toen ik hem vroeg: “Grootvader, uw *Kundalini* is opgestegen tot de navel. Waarom bent u dan op dit moment in de *Pitraloka*? U zou eigenlijk in de hogere hemelse rijken moeten zijn”, antwoordde hij: “*Anand Kumar*, mijn *Kundalini* was op het laatste moment omhoog geheven. Ik heb dus niet veel spirituele kracht. Na vele dagen in de *Bhuvarloka* geleefd te hebben, ben ik nu naar de *Pitraloka* gekomen.”

Spirituele zoekers, een toegewijde of een spirituele zoeker kan in elke wereld leven naargelang zijn vermogen, maar de manier waarop ik het beschreven heb, is meestal dezelfde. Hier heeft de beschrijving van de werelden betrekking op *yoga*. Geen enkele wereld kan men volledig beschrijven, aangezien de astrale wereld extreem uitgestrekt is.

40. Spirituele kracht

Wanneer een persoon de regels van *yoga* volgt, zijn zintuigen naar binnen richt door de beoefening van meditatie en zich aan de waarheid en de geweldloosheid houdt, groeit er een speciale kracht in hem. Naarmate iemand zijn innerlijk zuivert en de onwetendheid vermindert, neemt op dezelfde manier de kracht geleidelijk toe. Zodra een spirituele zoeker *samadhi* begint te beoefenen, neemt deze kracht nog meer toe. Deze kracht wordt **spirituele kracht** (*yogabala*) genoemd, omdat deze kracht door de beoefening van *yoga* verkregen wordt. Door de beoefening van *samadhi* neemt de zuiverheid in het lichaam toe en raken de zintuigen naar binnen gericht. Door in *samadhi* te gaan begint hij geleidelijk aan dichterbij de Ziel te komen, want hij raakte steeds verder van de Ziel verwijderd vanwege spirituele onwetendheid, doordat hij deze fysieke wereld als de zijne ging beschouwen. Zelfs als een persoon alleen de waarheid en de geweldloosheid volgt, zal zijn mentale kracht in hem zodanig toenemen dat hij anderen met zijn woorden positief kan beïnvloeden. Hij kan ook andere personen ertoe bewegen te handelen naar zijn wil. Een beoefenaar heeft geen vrees meer als zijn mentale kracht toeneemt. Hij voelt geen enkele vorm van angst of druk.

De kracht, die door de beoefening van *yoga* verkregen wordt, staat bekend als **spirituele kracht** (*yogabala*). Hoe meer *yoga* een spirituele zoeker beoefend heeft, des te meer zal zijn kracht zijn. Hoewel het doel van de spirituele zoeker het bereiken van zelfrealisatie is, schenkt degene met een rustige aard geen aandacht aan spirituele kracht. Hij zou echter wel aandacht moeten besteden aan spirituele kracht, want hij heeft in zijn leven veel spirituele kracht nodig en kan er vele taken mee uitvoeren. Zijn spirituele kracht werkt niet alleen tijdens het uitvoeren van activiteiten, maar werkt ook na de dood. Voor een spirituele zoeker is de spirituele kracht net als de fysieke kracht van een man. Voor een gezonde man is het belangrijk om fysieke kracht te bezitten. Zo is het ook belangrijk voor de spirituele zoeker dat hij meer spirituele kracht bezit. Om meer spirituele kracht te bezitten, dient hij meer en meer *samadhi* te beoefenen. Hij dient zelfbeheersing te beoefenen op fysiek en subtiel niveau, stilte in acht te nemen, het celibaat na te leven,

zuiver (*sattvisch*) voedsel te eten, zoveel mogelijk *pranayama* te beoefenen, de waarheid na te leven, zich zoveel mogelijk af te zonderen en altijd mentaal aan zijn *Ishta* (liefdevol gekozen godheid) te blijven denken. Door zich aan al deze regels te houden, neemt de spirituele kracht in hem toe. Wanneer een *yogi shaktipata* (energieoverdracht) toepast, vermindert zijn spirituele kracht afhankelijk van de hoeveelheid *shaktipata*. Het is beter om *shaktipata* alleen te gebruiken voor spirituele activiteiten, indien daar een dringende noodzaak voor is. De spirituele kracht moet niet gedemonstreerd worden, maar bewaard worden, omdat het na de dood nuttig zal zijn in de hemelse sfeer waar de spirituele zoeker zal verblijven. Indien de totale hoeveelheid spirituele kracht van de spirituele zoeker groter is, zal hij langer in die wereld kunnen verblijven. Zijn onzuivere *tamasische* mentale indrukken beginnen te verzwakken, als hij meer spirituele kracht bezit. Want het hebben van meer spirituele kracht betekent dat er een overmaat aan zuiverheid (*sattvaguna*) aanwezig is. Hoe meer spirituele kracht er is, des te meer zal de *samadhi* in diepte en tijdsduur toenemen.

De spirituele zoeker die in zijn vorige leven meer spirituele kracht bezat, zal snel succes beginnen te krijgen wanneer hij *yoga* in het huidige leven gaat beoefenen. Zo'n *yogi* krijgt succes in het huidige leven door de invloed van zijn vorige levens. Hij zal er stralend uitzien vlak na het begin van zijn spirituele beoefening, door de invloed van de mentale indrukken van vorige levens. Hij gaat tekenen vertonen van een *yogi* van de hoogste klasse. De *Kundalini* van zulke spirituele zoekers lijkt vanaf het begin majestueus te zijn, zodra zij ontwaakt. De spirituele zoeker, wiens *Kundalini* majestueus is, zal in de toekomst ook een grotere hoeveelheid spirituele kracht bezitten. Zo'n spirituele zoeker verkrijgt meer spirituele kracht dan anderen, zelfs als hij maar een klein beetje *yoga* beoefent. De beoefenaars met een gematigde en kalme *Kundalini* krijgen minder spirituele kracht dan degenen met een majestueuze felle *Kundalini*. Daarom kunnen degenen met een felle *Kundalini* in de toekomst krachtige *yogi's* worden, omdat ze sneller veel meer spirituele kracht kunnen verkrijgen.

De spirituele zoekers, die een grotere hoeveelheid spirituele kracht bezitten, komen absoluut in aanmerking om de positie van een *guru* te bekleden. Aangezien zij *shaktipata* op hun leerlingen moeten toepassen, zal hierdoor hun spirituele kracht verminderen. Die spirituele zoekers, die minder spirituele kracht bezitten, mogen de positie van een *guru* niet bekleden, omdat zij niet in staat zijn om de spirituele hindernissen van hun leerlingen volledig te verwijderen. Spirituele hindernissen kunnen alleen worden verwijderd met spirituele kracht. Maar tegenwoordig zie ik dat sommige personen op de post van *guru* gaan zitten, ook al zijn ze zelf geen spirituele zoekers, maar zich toch voordoen als spirituele zoekers. Zulke *guru's* bedriegen hun leerlingen. Deze *guru's* hebben niet genoeg spirituele kracht om de hindernissen van de leerlingen te verwijderen.

Ik schrijf dit alles op basis van mijn ervaringen. Een spirituele zoeker die een enorme hoop spirituele kracht bezit, kan iedereen vervloeken of zegenen, zelfs vandaag de dag nog. Als deze vloek of zegen in het huidige leven gegeven wordt, zal deze niet meteen in werking treden, maar pas na enige tijd. Want voorbestemde *karma's* van zo'n spirituele zoeker zijn continu aanwezig aan het oppervlak aan de bovenkant van zijn onderbewustzijn. Dan zal de vloek of de zegen zich vermengen met de voorbestemde *karma's*. Wanneer de tijd van die vloek of zegen zal aanbreken, moet die worden verdragen. De spirituele zoeker moet in zulke omstandigheden veel spirituele kracht gebruiken. Alleen dan zal zijn vloek of zegen effect kunnen sorteren. Indien hij een vloek of een zegen uitspreekt, moet hij wel weten of datgene wat hij geeft, wel of niet gepast is. Dan moet hij bij zichzelf nagaan of hij wel zoveel kracht heeft, zodat zijn vloek of zegen de *karma* indrukken van die persoon kan binnendringen en die persoon kan dwingen hetgeen te ondergaan, wat in overeenstemming is met zijn woorden. Als hij machtig is, dan kan het. Anders zal zijn spirituele kracht verspild raken en zal er niets gebeuren. Houd rekening mee dat een vloek uitspreken zeker enig *karma* zal vormen. Om een vloek of een zegen te geven voor het volgende leven is niet veel spirituele kracht voor nodig. De vloek of de zegen zal zich vermengen met de opgehoopte *karma's* en gaat naar het onderste oppervlak van het onderbewustzijn.

Als je een groot *yogi* wilt worden, moet je een grote schat aan spirituele kracht verzamelen. Alleen dan zul je in staat zijn om iets te doen. Anders moet je kalm blijven en verder gaan op je *yoga pad*. Het is beter om je met niemand bezig te houden. Zolang de *Brahmarandhra* van de spirituele zoeker niet geopend is, moet hij ervoor zorgen dat zijn spirituele kracht onder geen enkele omstandigheden vermindert, anders kan er hinder op zijn pad van *yoga* komen. Door toenemend *samadhi* (diepe meditatie) te beoefenen, dient hij eerst de *Kundalini* haar volledige reis te laten voltooien. Hij mag dan nog geen *shaktipata* op iemand toepassen, zolang de *Kundalini* niet stabiel is geworden. Als hij dat wenst, mag hij hierna zijn kracht gebruiken op het spirituele pad. Door de beoefening van *samadhi* moet men proberen meer kracht te verkrijgen dan hij al bezit en gebruikt voor spirituele taken. Anders zal er een tijd komen dat hij een tekort zal hebben aan spirituele kracht.

Ik heb veel spirituele zoekers zien ophouden met het beoefenen van meditatie na de stabilisatie van de *Kundalini*. Zij denken dat ze volmaakt zijn geworden. Maar waarom zien ze niet in dat er nog steeds mentale indrukken in hun onderbewustzijn aanwezig zijn? In feite is de tijd om de spirituele kracht te vergroten nu echt aangebroken. De spirituele zoeker zou meer tijd moeten besteden aan het beoefenen van *samadhi*, zelfs na de stabilisatie van de *Kundalini*. De spirituele kracht neemt in deze staat in grotere hoeveelheid toe. Daarom moet men de duur van de *kumbhaka pranayama* (de adem vasthouden) in deze staat verlengen. Eet minder, maar laat de kracht van het fysieke lichaam niet afnemen. Het is zelfs veel beter indien je melk, kwark en vruchten consumeert. Als je kunt overleven op groenten, snijd ze dan in stukken, kook ze in wat water en voeg er geen enkele soort kruiden aan toe. Het is zelfs veel beter wanneer je kunt eten zonder zout toe te voegen. Alhoewel, als het nodig is, voeg een klein beetje zout toe. Het zal je lichaam zeer zuiver maken. De hoeveelheid onzuiverheid zal ook afnemen. Ja, jouw fysieke lichaam zal zeker mager en slank worden, maar jouw spirituele kracht zal juist toenemen en jouw gezicht zal gaan stralen. Ga dan verder met het vergroten van jouw spirituele kracht. Doe dit en zie dan hoe snel de kracht in je groeit. Je zult zeker meer kracht bezitten.

Ik heb gezien dat veel mensen tegenwoordig **overlijdensrituelen** (*shraaddh karma's*) uitvoeren voor de zielen van hun overleden voorouders. Om de honger en dorst van hun voorouders te stillen, serveren zij voedsel aan *brahmanen* (een kaste), zodat de subtiële portie voedsel en water hun voorouders kan bereiken. De waarheid is dat deze heengegane zielen gewoonlijk niet het subtiële deel van voedsel krijgen, omdat deze *brahmanen* geen spirituele kracht bezitten. Tegenwoordig zijn de meeste mensen alleen *brahmanen* door kaste en niet door *karma*. Daarom hebben deze *brahmanen* geen spirituele vermogens. Als ze door *karma brahmanen* zijn, zal het voedsel zeker de zielen van de overleden voorouders bereiken. Het probleem is echter 'waar vindt men een persoon, die een *brahmaan* is door *karma*?' Want iemand die alleen van naam een *brahmaan* is, is slechts een niet-spiritueel mens en heeft dit soort vermogen niet. Wij denken allemaal dat onze voorouders wel bevredigd zullen worden, als we hun honger en dorst stillen door overlijdensrituelen (*shraaddh karma's*) uit te voeren. Het is slechts een sociale gewoonte dat de heengegane ziel na de crematie van het dode lichaam water aangeboden krijgt, nadat men een bad heeft genomen. Echter, de heengegane ziel ontvangt het subtiële deel van het water niet, omdat gewone mensen niet zoveel kracht hebben om subtiële elementen van het aardse water te scheiden en het aan de heengegane ziel te geven. De heengegane ziel kan het subtiële element niet uit zichzelf pakken; hij kan alleen het aangebodene aanvaarden.

Alleen die personen die spirituele kracht bezitten, zijn in staat om de subtiële elementen van voedsel en water te serveren aan de overleden zielen. Zij kunnen met behulp van hun spirituele kracht het subtiële element uit de grofstoffelijke substantie halen en met hun wilsbesluit dit naar die overleden zielen zenden en de overleden zielen ontvangen dit dan ook. Deze handeling zou een spirituele zoeker normaal kunnen uitvoeren. De heengegane ziel is in staat om het subtiële element van het voedsel te ontvangen, louter door de wens van de spirituele zoeker. Indien de spirituele zoeker dit wenst, kan hij elke heengegane ziel tevredenstellen met zijn wilsbesluit, zelfs zonder hen voedsel te geven. Het voedsel zal zich manifesteren in een subtiële vorm onder invloed van de spirituele kracht van de spirituele zoeker. De spirituele kracht zelf, die zich manifesteert in de vorm van voedsel,

zal die heengegane ziel bereiken. Het voedsel, dat zo door een *yogi* geserveerd wordt, zal zeer heilzaam zijn voor zo'n heengegane ziel, omdat deze ziel spirituele kracht krijgt in de vorm van voedsel. Hierdoor zal die ziel voor een langere tijd bevredigd blijven.

De spirituele zoeker is in staat om subtiele dingen te onthullen met zijn spirituele kracht. In de oudheid konden *yogi's* zelfs ook grofstoffelijke dingen onthullen, maar tegenwoordig is dat niet meer mogelijk, omdat het tijdperk *Kali-yuga* aan de gang is. Alleen onzuiverheid en *tamoguna* zijn aan het werk in dit tijdperk en de functie van *tamoguna* is om te belemmeren. Het effect van *tamoguna* is niet zo groot in de andere drie tijdperken. Desalniettemin, als een spirituele zoeker *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten) heeft verkregen, kan hij zelfs nu grofstoffelijke dingen onthullen, maar zulke dingen werken als een hindernis op het spirituele pad van een *yogi*. Er is nog iets om op te merken. Als een spirituele zoeker erg machtig is, kan hij zijn geliefde overleden zielen helpen, zelfs in het huidige tijdperk (*Kali-yuga*). Als de zielen van de *Pitraloka* (het rijk van de voorouders) naar de *Maharloka* (het rijk van de toegewijden) willen gaan, kan hij hun helpen. Hij kan dan zijn spirituele kracht aan die ziel geven volgens zijn wilsbesluit (*sankalpa*). Zodra de ziel de spirituele kracht van de spirituele zoeker ontvangen heeft, zal hij uit zichzelf opstijgen. Indien een ziel in het fysieke leven de naam van God niet gereciteerd of gechant heeft en in de *Pitraloka* verblijft, kan die ziel een toegewijde worden door de spirituele kracht van een machtige spirituele zoeker. Die ziel zal de naam van God beginnen te reciteren door zijn ogen ter plaatse te sluiten. Overigens is het de aard van de *Pitraloka*, dat de ziel daar gaat genieten. Echter, hij zal de naam van God beginnen te reciteren onder invloed van de spirituele kracht. Ook kan de spirituele zoeker hem naar de *Maharloka* sturen met behulp van zijn spirituele kracht. De zielen beginnen zich dan uit zichzelf God te gedenken, overeenkomstig de aard van de *Maharloka*. Op dezelfde manier kan een ziel in de *Maharloka* naar de *Janaloka* (het rijk van de wijzen) gezonden worden. Zolang die ziel de spirituele kracht van de spirituele zoeker bezit, zal hij in die wereld (*loka*) verblijven, overeenkomstig het wilsbesluit van de spirituele zoeker. Daarna zal zijn situatie afhangen van het *karma* aldaar, maar tot die tijd zal een zekere hoeveelheid spirituele kracht de ziel in die wereld bereiken. Ik heb dit alles

geschreven op grond van mijn ervaringen. Ik heb zelf dit soort handelingen verricht. In mijn leven blijf ik altijd verschillende soorten experimenten uitvoeren, hoewel ik soms ben uitgescholden door sommige astrale krachten.

Ik schrijf nu een interessant voorval, namelijk hoe een spirituele zoeker met behulp van zijn spirituele kracht de astrale werelden kan beïnvloeden vanaf de aarde zelf. *Trikala* en ik hebben dit experiment samengedaan. *Trikala* verrichtte de waarneming met behulp van zijn derde oog (het goddelijke zicht, *Divya-drishti*), terwijl ik de rest van het werk deed. Het is een voorval in januari 1996. Een astrale ziel op aarde deed veel van ons werk, wat ik hier niet uit de doeken doe. Ik hield van deze ziel. Welnu, deze ziel had in het verleden ook een of ander slechte daad begaan, waardoor hij nu in grote moeilijkheden verkeerde, maar deze ziel was een zeer goede vriend van mij. Op een dag uitte deze ziel zijn verlangen en vroeg mij: “*Yogi* vriend! Kan ik in het volgende leven een *yogi* worden?” Ik zei: “Op grond van jouw *karma* kun je volgens de regels van *karma* vele levens lang geen *yogi* worden.” Hij raakte gefrustreerd. Zelfs ik voelde mij bedroefd. Toen vroeg de ziel: “*Yogi*! Vertel mij een manier, zodat ik ook een *yogi* kan worden.” Ik antwoordde: “Laat mij nadenken over een oplossing.” Het eerste wat toen in mij opkwam, zei ik tegen *Prakriti Devi*: “Moeder! Wees alstublieft aardig voor mijn vriend.” *Prakriti Devi* zei: “*Yogi* zoon! Je bent een wijs persoon en zelfs dan vraag je zulke dingen.” “Moeder!”, zei ik, “U hebt gelijk, maar toch, hij is mijn vriend.” Op dat moment verdween *Prakriti Devi* zonder enig antwoord te geven. Ik zei tegen mijn vriend: “Vriend! Maak je gereed, ik zal je naar de *Tapaloka* (het rijk van de *yogi*’s) sturen met mijn spirituele kracht en je zult niet naar beneden laten komen, zolang ik op aarde ben.” Mijn vriend was er al klaar voor. Ik zei tegen *Trikala*: “Jij observeert met jouw derde oog en ik zal mijn spirituele kracht gebruiken.” Ik sloot mijn ogen en zodra ik klaar was om *siddha mantra*’s te gebruiken, hoorde ik een stem: “Stop *Yogi*!” Ik besepte dat dit de stem van *Yamaraja* (god van de dood) zelf was. *Yamaraja* zei weer: “*Yogi*! Deze daad is in strijd met de natuurwetten.” Ik zei: “Heer! U heeft gelijk, maar mijn vriend heeft mij om hulp gevraagd, dus zal ik hem zeker helpen.” *Yamaraja* zei: “*Yogi*! Jij bent een *karma-yogi* en gelooft in *karma*, dus stuur deze ziel naar mij toe. Ik zal zijn *karma* verminderen door hem te straffen.” Mijn

vriend stemde ook hiermee in, echter ik stuurde hem niet naar de *Bhuvarloka* (de ‘hel’, het rijk van de god van de dood). Maar in plaats daarvan begon ik op datzelfde moment gedurende lange tijd ‘*Om (Aum)*’ te reciteren. De kracht, die uit ‘*Om (Aum)*’ voortkwam, gaf ik vervolgens de opdracht: “Begin met het verbranden van de *karma*’s van deze ziel.” Toen begonnen kleine deeltjes van zwarte kleur uit die ziel te komen en begonnen zich in de ruimte te verspreiden. Enkele van de krachten van de hogere sferen en enkele *yogi*’s in de *Tapaloka* keken naar deze actie. Op dat moment hield mijn wijsheid (*gyana*) mij tegen en zei: “Stop deze actie! Laat hem naar *Yamaraja* gaan.” Mijn vriend was al klaar om pijn te lijden. Dus stuurde ik hem onmiddellijk naar de *Bhuvarloka*. Daar werd hij diep gekweld door de *Yamaduta*’s (handlangers van de god van de dood). Een paar dagen later stuurde ik mijn vriend naar de *Tapaloka* door gebruik te maken van mijn spirituele kracht. Hij zat op het allerlaagste niveau van de *Tapaloka*, maar door gebrek aan spirituele kracht kon hij niet in die *loka* blijven. Ik begreep dit punt en toen gaf ik hem veel spirituele kracht via mijn wilsbesluit (*sankalpa*). Op hetzelfde moment verscheen *Kundalini Devi*. Ik betuigde haar mijn eerbied. Ze zei een beetje boos: “Zoon! Ten eerste is het verkeerd wat je aan het doen bent en sterker nog, je hebt hem ook nog zoveel spirituele kracht erbij gegeven!” Ik verontschuldigde mij bij Moeder *Kundalini*. Toen zorgde ik ervoor dat mijn vriend daar in *samadhi* kon blijven. Ik gaf hem zoveel kracht als nodig was om in die wereld te blijven.

Een *guru* die over veel spirituele kracht beschikt, kan zijn leerlingen snel in diepe meditatie brengen door *shaktipata* toe te passen. Als *shaktipata* vele malen op een spirituele zoeker wordt toegepast, zal hij steeds snel in diepe meditatie gaan, maar voor dit doel moet men een bekwame spirituele zoeker zijn. Ik heb ook gezien dat de beoefening van sommige spirituele zoekers snel vordert, maar na verloop van tijd stoppen ze bijna door gebrek aan goede begeleiding daarin. Elke *guru* zou slechts zoveel leerlingen moeten inwijden dat hij ze op de juiste manier kan begeleiden. Anders krijgen de leerlingen geen goede begeleiding, wanneer de *guru* meer leerlingen inwijdt dan hij aankan.

Als voorbeeld wil ik hierbij een voorval in het kort vermelden. Iedereen weet dat de *keelchakra* van een spirituele zoeker zich pas opent na vele jaren van rigoureuze beoefening. Soms blijft de spirituele zoeker zijn hele leven proberen om zijn *keelchakra* te openen, maar het opent zich niet. Dat komt omdat de structuur van de *keelchakra* ongeveer als volgt uitziet. Er zit een knoop op deze plek, die het pad erboven steeds blokkeert. In februari 1996 ging ik naar Poona. Ik verbleef bij een mede spirituele zoekster (*sadhika*) in Poona. Zij vroeg mij om haar met *yoga* te helpen, zodat ook zij vooruitgang kon boeken in *yoga*. Ik zag dat haar *Kundalini* in de *Muladhara* in een slaaptoestand was. Toen ben ik er ook achter gekomen dat haar *Kundalini* in het begin ontwaakt was en een beetje gestegen was, maar door het weinig oefenen geraakte de *Kundalini* weer in een slaaptoestand. Ik liet haar voor mij zitten voor meditatie en liet haar *Kundalini* opstijgen na haar wakker te hebben gemaakt. Eerst hief ik de *Kundalini* omhoog tot aan de navel. Daarna liet ik haar voor de tweede keer ‘s avonds plaatsnemen voor meditatie. Deze keer bracht ik haar *Kundalini* naar de *keelchakra*. De volgende dag was *Shivaratri* (‘Nacht van *Shiva*’, spiritueel feest ter ere van God *Shiva*), dus ging ik voor een bezoek naar het mausoleum van de heilige *Gyaneshwar* (dat zich in Alandi te Poona bevindt). In de namiddag keerde ik terug. Op hetzelfde moment kreeg ik een opdracht van Moeder *Kundalini*: “Open de *keelchakra* van deze spirituele zoekster (*sadhika*).” Ik zei: “Moeder! Hoe kan ik de *keelchakra* openen? Ze is een beginnende spirituele zoekster!” Moeder *Kundalini* zei: “Gebruik mijn zegen, de *keelchakra* zal zich openen.” Ik riep die spirituele zoekster bij mij en zei: “Je moet voor mij in meditatie gaan zitten. Van boven heb ik de opdracht gekregen om jouw *keelchakra* te openen.” Ze was erg blij, want haar *keelchakra* stond op het punt geopend te worden. Ze wist dat het openen van de *keelchakra* geen gewone zaak was. Dus ging ze zitten voor meditatie. Ik gebruikte de zegen van Moeder *Kundalini*. Eerst opende ik de subtiele knoop, die zich in de keel bevindt, daarna opende ik de *keelchakra* en de *Kundalini* steeg tot boven de *keelchakra*. De volgende dag opende ik ook haar subtiele kleine hersenen (*Laghumastishka*) en liet haar *Kundalini* tot aan de *Agya chakra* opstijgen. De volgende dag ging ik naar Miraj.

Laat me je vertellen dat mijn manier van denken niet overeenkwam met die van mijn *guru* en onze meningen begonnen op een gegeven moment aanzienlijk te verschillen. Toen ik de *ashram* in Miraj bereikte, ontmoette ik daar een spirituele zoekster van Jalgaon. Zij had een goede relatie met mij. Ook bij haar gebruikte ik mijn spirituele kracht (gunst van *Kundalini Devi*) en opende de *keelchakra* van die spirituele zoekster uit Jalgaon in slechts twee minuten. Na een verblijf van twee tot drie dagen in de *ashram* in Miraj reisde ik samen met deze spirituele zoekster van Miraj naar Jalgaon met de Maharashtra Express Train. Een andere spirituele zoekster had mij daar uitgenodigd. Ook met deze had ik goede betrekkingen. Telkens als ik in Jalgaon kwam, logeerde ik in haar huis. Ik verbleef daar een maand. Ik hief haar *Kundalini* omhoog, opende haar *keelchakra* en stuurde de *Kundalini* naar de *Agya chakra*. Haar spirituele beoefening verbeterde binnen een paar dagen zeer sterk. Al zou ze haar hele leven hebben geoefend, ze zou dit stadium (opening van de *keelchakra* enz.) niet hebben bereikt. Op dezelfde manier gebruikte ik de gunst van Moeder *Kundalini* tijdens het openen van de *keelchakra* bij nog twee spirituele zoeksters van Jalgaon. Wat ik wil zeggen is dat ik hier de gunst van Moeder *Kundalini* heb gebruikt; alleen dan pas was ik in staat om de *keelchakra* van de drie spirituele zoeksters te openen. Geen enkele *yogi* kan zomaar de *keelchakra* van een spirituele zoeker openen zonder zo'n buitengewone gunst en dat ook nog eens in slechts vijf minuten. Hoewel deze gunst mij gegeven is alleen maar voor dergelijke welzijnswerken, gebruik ik hem voortaan misschien nooit meer, omdat ik mijn toekomstige leven in vrede wil doorbrengen.

Beste spirituele zoekers! Ik heb geen gebrek aan spirituele kracht. Om deze reden heb ik veel werk verricht met mijn spirituele kracht. Zoals mijn aard is, was ik gewend de *Kundalini* van spirituele zoekers met mijn spirituele kracht onmiddellijk omhoog te heffen en in zo'n staat nam ik gewoonlijk de spirituele verantwoordelijkheden van de spirituele zoeker op mij. Ik deed dit alleen in noodgevallen, omdat over het algemeen de *Kundalini* alleen gewekt zou moeten worden als de spirituele zoeker er rijp voor is. Wanneer diegene spiritueel gevorderd is, stijgt zijn *Kundalini* zelfs door een klein beetje *shaktipata* te gebruiken, maar als hij nog maar in de beginfase van de beoefening is, dan

moet er veel spirituele kracht gebruikt worden om de *Kundalini* omhoog te heffen en moet men voortdurend *shaktipata* blijven toepassen om de *Kundalini* te laten stijgen. Door dit te doen, verliest degene, die *shaktipata* toepast, veel spirituele kracht. In zo'n situatie moet degene, die *shaktipata* toepast, zeer verantwoordelijk en voorzichtig te werk gaan. De waarheid is dat de spirituele kracht zelf al een genot is. Als je genoeg spirituele kracht hebt, kun je alles doen, want je zult nooit falen in *yoga*.

Het pad van *yoga* is een pad van weldaad. Eerst zorgt de spirituele zoeker voor zijn eigen welzijn op dit pad en werkt daarna voor het welzijn van anderen, nadat hij bekwaamheid heeft verworven. Ik wil echter over enkele daden schrijven, die zullen bewijzen dat sommige goddeloze zoekers zich zelfs in het welzijnswerk slecht gedragen. Ook heb ik gezien dat spirituele zoekers zelfs in *yoga* vijandschap naar elkaar koesteren. Zij blokkeren het spirituele pad van anderen met hun spirituele kracht. Zij die machtiger zijn, belemmeren de beoefening van de spirituele zoeker, die minder spirituele kracht bezit dan zij. Hierdoor ondervindt die spirituele zoeker veel moeilijkheden. Totdat de belemmering is opgeheven, blijft zijn vooruitgang gestagneerd. Ik heb zelf zo'n voorval meegemaakt. Degenen die zulke slechte *karma's* verrichten, moeten op een gegeven moment de vruchten van deze wandaad dragen. Niemand mag belemmerd worden in *yoga*. Indien mogelijk, doe dan liever iets goeds voor hem of help een spirituele zoeker, maar creëer nooit belemmering voor iemand. Hier rijst de vraag hoe deze belemmering tot stand komt. Ik schrijf de procedure ervan niet op, zodat er geen misbruik van gemaakt kan worden. Wel zal ik vertellen hoe de belemmering verwijderd kan worden, als een spirituele zoeker deze heeft opgelopen. Om hem te kunnen helpen, moet men eerst nagaan, hoeveel kracht er gebruikt is om die belemmering tot stand te brengen. Daarna zal men nog meer kracht nodig hebben om deze belemmering weg te nemen, want pas dan zal deze belemmering weggenomen kunnen worden. Anders zal de kracht verloren gaan. Ja, als je gedwongen bent om zo'n kwaadaardige beoefenaar te straffen, die anderen belemmert of een andere ongepaste handeling verricht, dan moet je eerst uitzoeken hoeveel kracht die beoefenaar heeft. Jouw spirituele kracht moet groter zijn dan die van hem; alleen dan zal dit werk mogelijk zijn. Je kunt zijn spirituele kracht

vernietigen. Het zal pas eindigen, als zijn spirituele kracht opgaat in de Ziel of het *Brahman*. Het is beter als je die kracht zelf niet overneemt. Als jouw spirituele kracht minder is dan van die beoefenaar, zul je de spirituele kracht van jouw tegenstander niet kunnen vernietigen, maar jouw eigen spirituele kracht zal vernietigd worden. Ga daarom voorzichtig te werk. Ik zal de methode, waarmee de spirituele kracht van de ander uitgeblust wordt, niet beschrijven, zodat niemand het slachtoffer kan worden van oneigenlijk gebruik ervan. Je kunt het tijdens de meditatie aan jouw spirituele wijsheid (*gyana*) vragen.

Nu zou ik wat willen schrijven over hoe je de spirituele kracht kunt vergroten. Ik heb eerder geschreven dat de spirituele kracht flink toeneemt in *samadhi*. Als je de spirituele kracht wilt vergroten, probeer dan je *Kundalini* fel te maken tijdens de periode van jouw spirituele beoefening. Hiervoor is het celibatair leven heel belangrijk. Neem daarnaast waarheid en geweldloosheid in acht, eet zeer weinig en *sattvisch* voedsel, verleng de duur van de *kumbhaka pranayama* (de adem vasthouden) en reciteer ook *mantra*'s. Op deze manier, wanneer je lichaam zuiver wordt, moet je steeds meer de *mantra* gaan reciteren. Hierdoor zal jouw spirituele kracht nog meer toenemen.

Spirituele zoekers, houd één ding in gedachten: “je kan meer spirituele kracht verkrijgen door *mantra* recitatie dan door *samadhi*.” De manier waarop de *mantra* gearticuleerd wordt, moet echter correct zijn. Als recitatie (*japa*) gedaan wordt om spirituele kracht te vergroten, dan moet de *mantra* recitatie niet mentaal worden gedaan. Het zou fijn zijn om dit op een afgezonderde plaats te doen. Eerst dien je je in de *mantra* te specialiseren en deze onder de knie te krijgen; alleen dan zal het maximale kracht kunnen geven. Als je de *mantra* eenmaal onder de knie hebt, zal je het in het volgende leven ook binnen korte tijd onder de knie krijgen. Nog het vermelden waard is dat niet alle soorten *mantra*'s spirituele kracht op leveren. Daarom moet men *mantra*'s reciteren zoals de ‘*Shakti mantra*’, de ‘*Kundalini mantra*’, de *Pranava* (‘*Om, Aum*’) enz. Welnu, er zijn meer *mantra*'s voor dit doel. Zodra je je deze *mantra*'s zelfs maar één keer eigen hebt gemaakt, zul je geen gebrek aan spirituele kracht hebben. Overigens is het goed als je al

deze activiteiten onder toezicht van jouw *guru* doet, zodat hij je kan begeleiden als je ergens een foutje maakt. Anders kan het een verkeerd effect hebben. Ja, hoe meer je jouw spirituele kracht vergroot, des te meer voordeel zul je krijgen na de dood in de astrale werelden. Welk voordeel het zal geven, zul je pas te weten komen wanneer je daar aankomt. Als ik het moet beschrijven, dan zal dit stuk tekst nog langer worden. Dus leg ik het niet uit. Onthoud één belangrijk ding: “De juiste tijd om de spirituele kracht te vergroten, komt pas na de stabilisatie van de *Kundalini*.”

Men kan informatie over spirituele kracht inwinnen bij de zieners (*rishi's*), de wijzen (*muni's*) en de kluizenaars (*tapasvi's*), die in de astrale werelden leven. De macht, die *Indra* (koning van de halfgoden) in de *Svargaloka* bezit, is niet die van *Indra* persoonlijk, maar is het veeleer de macht, die besloten ligt in de positie die *Indra* bekleedt. Het is een zekere macht toegekend door het *Brahman*. Echter de macht van Hem, die God is en die zich bezighoudt met de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*), zoals God *Shri Krishna*, God *Shri Narayana*, God *ParamShiva* enz., telt niet mee, omdat Hij God is, de *Saguna* vorm van het *Brahman*. Dus Zijn macht kan niet worden gemeten. Zelfs de kracht van God *Vishnu*, God *Shankara* en God *Brahma* kan niet worden gemeten, ook al bevinden ze zich in de vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*), omdat deze drie de meesters zijn van de vergankelijke schepping. God *Ganesha* is ook de bezitter van onvergelijkbare kracht. Vandaar dat zijn verblijfplaats zich in de *Muladhara chakra* of de *stuitchakra* bevindt.

Ik heb op sommige plaatsen geschreven dat je bepaalde dingen onder toezicht van jouw *guru* moet doen. De reden hiervoor is dat dergelijke taken onder leiding van een gids moeten worden uitgevoerd, zodat hij de juiste of verkeerde dingen kan opmerken en je zodoende kan begeleiden. Men moet hiermee niet beginnen door alleen maar boeken te lezen. Als zulke dingen niet gedaan worden onder toezicht van een bekwame gids, dan kunnen er problemen ontstaan en kunnen er ook verkeerde conclusies worden getrokken. Daarom wordt er gezegd dat *yoga* niet beoefend kan worden zonder de begeleiding van een *guru*. Ja, ik heb ook gezien dat de leerlingen problemen krijgen als de begeleiding

van de *guru* niet correct is. Ik geloof dat een spirituele zoeker niet de positie van een *guru* zou moeten bekleden, indien hij niet volledig gevorderd is in *yoga*.

Sommige *yogi's* kunnen denken: “Wat is de noodzaak van spirituele kracht? Ik wil mijn leven in afzondering vredig doorbrengen.” Wel, het kan juist zijn om zo te denken. Meer spirituele kracht is echter altijd nuttig. Het is nuttig in het huidige leven, na de dood en ook in het volgende leven. Bovendien is meer spirituele kracht ook nuttig bij het verkrijgen van *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten). Ik heb het hier niet over triviale *siddhi's*, maar eerder over *siddhi's* zoals *Parkaya-pravesha* (een overleden lichaam overnemen) en *Akasha-gamana siddhi* (levitatie). Om deze *siddhi's* te verkrijgen moeten de *karma* indrukken echter volledig gereduceerd worden. In het eerste stadium van deze *siddhi's* neemt de spirituele kracht sterk af. Het gebruik van de *Gyana chakra* of van zo'n subtiel kanaal, waardoor het astrale lichaam naar buiten komt, is zeer belangrijk in *Parkaya-pravesha siddhi*. Je kunt een stukje over dit onderwerp lezen in mijn boek ‘Hoe Yoga Te Beoefenen’. Voor *Akasha-gamana siddhi* is het gebruik van *udana-vayu* (een *prana*) en *kumbhaka pranayama* erg belangrijk.

DEEL- III

41. Lichaam

Het kleinere lichaam in de vorm van het menselijk lichaam (**microkosmos**) en het grotere lichaam in de vorm van het hele universum (**macrokosmos**) zijn gelijk aan elkaar en delen een onverbreekelijke band met elkaar. De elementen en de kracht, die in het universum aanwezig zijn, zijn ook aanwezig in dit kleine lichaam. Maar omdat de aandacht van de mens op de buitenwereld gericht is en hij onder controle van de zintuigen is, heeft hij zich alleen beperkt tot het fysieke lichaam. Het werkingsgebied van de naar buiten gerichte zintuigen is slechts beperkt tot het grofstoffelijke universum. Dus gelooft hij dat zijn fysieke lichaam alles is. De mens is zo in beslag genomen door het grofstoffelijke universum dat hij geen spirituele kennis heeft. Echter, hij probeert ook geen kennis te verwerven over de wereld buiten het grofstoffelijke universum. Telkens wanneer de mens iemands dood ziet of erover hoort, gelooft hij slechts enkele ogenblikken in het bestaan van de “subtiele autoriteit”, maar daarna vergeet hij alles weer. Hij probeert niet te weten te komen over de subtiele macht en denkt ook niet na over het astrale lichaam, dat tevoorschijn komt op het moment van de dood en waar dit zich in dit fysieke lichaam bevindt. Hij denkt er niet eens over na uit welke subtiele elementen dat lichaam bestaat, wie het fysieke lichaam functioneel maakt of waar deze daadkracht vandaan komt enz.

Het menselijk lichaam is samengesteld uit vijf subtiele elementen.

Deze vijf **subtiele** of **fijnstoffelijke elementen** zijn:

(1) <i>Prithvi-tattva</i>	Element Aarde
(2) <i>Jala-tattva</i>	Element Water
(3) <i>Agni-tattva</i>	Element Vuur
(4) <i>Vayu-tattva</i>	Element Lucht
(5) <i>Akasha-tattva</i>	Element Ether of Ruimte

Deze vijf elementen bestaan in de grofstoffelijke en in de subtiële vorm. Ze hebben hun eigen specifieke vorm en hun eigen kwaliteiten, waarmee ze geïdentificeerd worden.

(1) **Prithvi-tattva (element aarde)**: De eigenschap van het element aarde is **gandha (geur)**. Alle subtiële elementen zijn aanwezig in het element aarde, maar het element aarde blijft overheersen. De andere vier elementen blijven in secundaire vorm (niet prominent) aanwezig. Evenzo worden er ook subtiële zintuigen (**tanmatra's**) van alle vier elementen gevonden. Deze subtiële zintuigen zijn het **smaakzintuig** (vocht, *rasa*) van het element water, het **oogzintuig** (vorm, *rupa*) van het element vuur, het **tastzintuig** (*sparsha*) van het element lucht en het **gehoorzintuig** (woord, **geluid**, *shabda*) van het element ether. Het element aarde heeft de eigenschappen zwaarte, droogte, stabiliteit, duurzaamheid, hardheid enz. Als je je afvraagt waarom er vier andere elementen in het element aarde zijn, dan is de reden hiervoor als volgt: Onder alle vijf grofstoffelijke elementen is het element ether in de eerste plaats ontstaan uit alle andere subtiële elementen. Het element lucht is ontstaan uit het element ether, het element vuur uit het element lucht, het element water uit het element vuur en op het laatst is het element aarde ontstaan uit het element water. Aangezien het element aarde na alle andere elementen is ontstaan, zijn daarom alle vier elementen in het element aarde opgenomen. Als alle vier elementen in het element aarde opgenomen zijn, zijn hun subtiële zintuigen daarin ook aanwezig.

(2) **Jala-tattva (element water)**: De eigenschap van het element water is **smaak**. Het element water bevat ook het element vuur, het element lucht en het element ether, maar het element water blijft overheersen in het element water. Vandaar dat de eigenschap smaak prominent aanwezig blijft. Het **smaakzintuig** (*rasa*), het **oogzintuig** (vorm, *rupa*), het **tastzintuig** (*sparsha*) en het **gehoorzintuig** (geluid, *shabda*) blijven echter ook aanwezig in het element water. Het element water heeft de eigenschappen vriendelijkheid, subtiliteit, zachtheid, koelte en zuiverheid enz.

(3) **Agni-tattva (element vuur)**: De eigenschap van het element vuur is **warmte**. Het element lucht en het element ether blijven aanwezig in het element vuur. Het element

vuur heeft de eigenschappen vuurzee, welwillendheid, kortstondigheid, zuiverheid, opwaartse beweging. De subtiele zintuigen zoals het **oogzintuig** (vorm, *rupa*), het **tastzintuig** (*sparsha*) en het **gehoorzintuig** (geluid, *shabda*) zijn aanwezig in het element vuur.

(4) **Vayu-tattva (element lucht)**: De eigenschap van het element lucht is **aanraking**. Het element ether blijft aanwezig in het element lucht. Het element lucht heeft de eigenschappen snelheid, vibratie, kracht en flexibiliteit. Het **tastzintuig** (*sparsha*) en het **gehoorzintuig** (geluid, *shabda*) zintuigen blijven aanwezig in het element lucht.

(5) **Akasha-tattva (element ether of ruimte)**: De eigenschap van ether (*akasha*) is **geluid**. Het heeft de eigenschappen ruimte, leegheid, scheiding van twee dingen enz. Het **gehoorzintuig** (geluid, *shabda*) is aanwezig in het element ether.

Laten we nu de vijf **basiselementen** op een andere manier bekijken. Hier rijst de vraag of de andere vier subtiele elementen ook niet aanwezig zijn in het element ether. Ik zou zeggen dat de andere vier elementen er inderdaad in aanwezig zijn. Nu komt opnieuw de vraag naar boven op welk manier ze erin bestaan. Om het realistisch te begrijpen hebben we *Tattva-gyana* (ware kennis van de elementen) nodig, maar in het kort kunnen we begrijpen dat alle andere elementen uit het element ether zelf zijn voortgekomen. Dus deze vier elementen zijn aanwezig in het element ether. Als deze elementen niet in het element ether aanwezig zouden zijn, zou hun oorsprong daaruit niet mogelijk zijn. Daarom kan men nu zeggen dat alle andere elementen ook in een zeer subtiele vorm in elk element bestaan. De andere elementen blijven echter in een niet prominent vorm bestaan. De dichtheid van het element ether is het laagst van al deze vijf elementen. Daarna neemt de dichtheid van het element lucht, het element vuur, het element water en het element aarde respectievelijk toe. De dichtheid van het element water en het element aarde is zo hoog dat deze twee elementen in ons fysieke lichaam in grotere hoeveelheid aanwezig zijn dan alle andere. Het element aarde heeft de hoogste dichtheid; haar vorm verandert in hardheid.

In het lichaam van de mens zijn er vijf **zintuigen van kennis** of **gewaarwording** (*gyanendriya's*) en vijf **zintuigen van handeling** (*karmendriya's*). Deze komen alle voort uit de vijf basiselementen. De functies van de verschillende grofstoffelijke elementen worden ook duidelijk uit deze zintuigen van handeling en gewaarwording, die ook gerelateerd zijn aan de subtiële of fijnstoffelijke zintuigen.

Het zintuig van handeling dat voortkomt uit het **element aarde**, is de **anus**. Deze verricht de handeling van **uitscheiding**. Excretie wordt ook volbracht met voornamelijk het element aarde. Het subtiële zintuig van het element aarde is **geur** (*gandha*). Deze komt men te weten door reuk. De **neus** vervult de functie van **reuk** en is dus het **zintuig** van het element aarde. Een overmaat aan het element aarde bevindt zich in de ***Muladhara chakra* (stuitchakra)**.

Het zintuig van handeling dat voortkomt uit het **element water**, is het **urinewegstelsel**. Het vervult de functie van urineren. Urine is in feite het element water. Het subtiële **zintuig** van het element water is vocht/**smaak** (*rasa*). De **tong** komt ook voort uit het element water en is een zintuig van gewaarwording, omdat het dient om te proeven. De *chakra* met een overmaat aan het element water is de ***Svadhithana* of *sacraal chakra*** en bevindt zich bij het **voortplantingsorgaan**.

De zintuigen van handelingen die voortkomen uit het **element vuur**, zijn de **voeten**. De energie of de kracht om te lopen, die voortkomt uit het element vuur, wordt gebruikt door de voeten. Het subtiële zintuig van het element vuur is vorm/**zicht** (*rupa*). De plaats van de kracht om te zien is het oog, voortgekomen uit het **oogzintuig**. Het oog is een zintuig van gewaarwording en vervult de functie van het zien. De *chakra* met een overmaat aan het element vuur is de ***Manipura* of *Nabhi chakra* (navelchakra)**. Dit bevindt zich bij de navel.

De zintuigen van handeling, die voortkomen uit het **element lucht**, zijn de **handen**. De hand wordt gebruikt om te pakken of vast te houden. Het subtiële zintuig van het element lucht is **tast** (*sparsha*). De huid is ontstaan uit het **tastzintuig**, het brengt het gevoel van

aanraking voort. De *chakra* met een overmaat aan het element lucht is de **Hridaya chakra** (de **hartchakra**). Dit bevindt zich bij het hart.

Het zintuig van handeling dat voortkomt uit **het element ether**, is de **spraak** (*vani*). Het bevindt zich in de mond. De **mond** wordt gebruikt om te spreken. Het subtiële zintuig van het element ether is het **gehoor** (het **geluid**, '*shabda*'). De plaats van de kracht om te horen, die voortkomt uit het **gehoorzintuig**, zijn de oren. Het **oor** is een zintuig van gewaarwording, dat gebruikt wordt om te luisteren. Aangezien spraak voortkomt uit de keel, is de *chakra* met een overmaat aan het element ether de **Kantha chakra** (de **keelchakra**). Dit bevindt zich in de keel.

De *yogi's* die *yoga* beoefenen om zich te concentreren op het beheersen van deze vijf basiselementen en die de controle hebben over welk basiselement dan ook, beginnen *siddhi's* (bovennatuurlijke krachten) te verkrijgen, welke gerelateerd zijn aan dat subtiële element. Hier acht ik het niet gepast uitleg te geven over deze *siddhi's*, aangezien deze *siddhi's* niet door iedere *yogi* verkregen kunnen worden. Hiervoor is een rigoureuze beoefening van vele levens nodig. Voor het bereiken van *Akasha-gamana siddhi* (levitatie) of lopen over water is de vernietiging van een bepaalde hoeveelheid *karma's* noodzakelijk. Het stadium, waarin er helemaal geen *karma's* meer zijn, is veel verhevener dan deze *siddhi's*. Dit stadium kan de spirituele zoeker alleen in het laatste leven bereiken.

Het astrale lichaam en het causale lichaam zijn beiden aanwezig in ons fysieke lichaam. Het astrale lichaam verdwijnt uit het fysieke lichaam op het moment van overlijden. Het causale lichaam bevindt zich binnen dit astrale lichaam. Het bewustzijn (*chetana-tattva*) oftewel de Ziel (*Atma*) is veelomvattender dan deze drie lichamen. In onwetendheid neemt men aan dat respectievelijk het causale lichaam, het astrale lichaam en het fysieke lichaam de omhulsels zijn van de Ziel. In werkelijkheid, echter, bestaan alle drie lichamen binnenin de Ziel, bekeken vanuit het oogpunt van *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis). De reden hiervoor is dat het bewustzijns-element (*tattva*), d.w.z. de Ziel, veel ruimer is dan deze drie onbewuste lichamen. Aangezien ieder levend wezen zich in de

wereld onwetend gedraagt, wordt daarom uitgelegd dat het fysieke lichaam het derde lichaam is om de Ziel heen. Op het moment van overlijden van een mens wordt alleen het fysieke lichaam afgescheiden. De andere twee lichamen blijven als een buitenste laag om de Ziel liggen.

De dichtheid van deze twee lichamen komt overeen met de verschillende dichtheden, die in de kosmos aanwezig zijn. Hoe de spirituele toestand van het lichaam is en hoe introspectief iemand tijdens zijn *samadhi* is (op astraal of causaal niveau), zo wordt in die mate de relatie tussen de dichtheid van het lichaam met de dichtheid van het universum tot stand gebracht. Evenzo raakt het onderbewustzijn van de *tattva-gyani yogi* tijdens de *samadhi* naar binnen gekeerd tot in de supercausale wereld. Dan raakt hij verbonden met de *Para-Prakriti*, ook wel de wereld van *Ishvara* of de oorspronkelijke onvergankelijke schepping. Dit gebeurt dus alleen met de *tattva-gyani yogi*.

- 1. Het fysieke grofstoffelijke lichaam (*sthula sharira*):** Dit lichaam staat bekend als de *sthula sharira* en is opgebouwd uit vijf elementen en drie kwaliteiten. We verrichten handelingen met behulp van dit fysieke lichaam. Een man creëert een goede of slechte toekomst door goede of slechte *karma's* te verrichten. Alleen het fysieke lichaam van de mens is zo'n lichaam dat nieuwe *karma's* kan verrichten. De fysieke lichamen van andere wezens kunnen dat niet. Integendeel, zij verrichten slechts de daad van genot. Over dit fysieke lichaam wordt gezegd dat het verkregen wordt als resultaat van goede *karma's* van vele levens. Een mens kan God aanschouwen in dit fysieke lichaam en zich zelfs bevrijden van de kringloop van geboorte en dood door het verrichten van deugdzame daden. Hij kan anderen dienen door middel van dit lichaam en hij kan ook aan liefdadigheid doen. Wanneer de spirituele kracht van *yogi's*, toegewijden enz. in hun hogere hemelse verblijfplaats vermindert, moeten zij op aarde geboren worden en een fysiek lichaam aannemen. Dan doen zij spirituele kracht op met dit fysieke lichaam en keren ze daarna na hun dood terug naar de astrale werelden.

Sommige onwetende mensen begrijpen het belang van dit lichaam niet. Zij zeggen: “Dit lichaam is inert en sterfelijk. Waarom zouden we er dan om geven? Aangezien het lichaam hoe dan ook vernietigd zal worden bij de dood, laten we dan maar genieten van de pleziertjes zolang het er nog is.” Zulke mensen blijven in de macht van zintuigen, genieten van kortstondig plezier in de fysieke wereld en hebben daarna verdriet. Maar een wijs en goed geïnformeerd mens gebruikt dit lichaam op de juiste manier. Hij brengt zijn hele leven door met goddelijke activiteiten en contemplatie op God. De spirituele zoeker verdiept zich in het zoeken naar zijn eigen ware aard en maakt daarbij perfect gebruik van dit lichaam, want het fysieke lichaam is het enige medium waarmee zelfrealisatie bereikt kan worden. Ook kunnen wij via dit lichaam ons vergeten bestaan terugkrijgen.

Daarom zou ik zeggen: “*O kinderen van het elixer! Maak goed gebruik van dit lichaam. Je zult eeuwige vrede krijgen door perfect gebruik te maken van dit lichaam. Anders zul je hier en daar blijven ronddwalen.*”

2. **Het astrale fijnstoffelijke lichaam (*sukshma sharira*):** Het astrale lichaam is de tweede laag om de Ziel. De dichtheid van het astrale lichaam is veel geringer in vergelijking tot het fysieke lichaam. De kleur van het astrale lichaam is wit (helderwit). Het element aarde en het element water zijn in zeer geringe hoeveelheid erin aanwezig. Net zoals er fysieke zintuigen in het fysieke lichaam aanwezig zijn, zo bestaan er ook subtiele zintuigen in het astrale lichaam. Onze verlangens ontstaan in feite in het astrale lichaam. Iedere handeling van de mens beïnvloedt het astrale lichaam. Als iemand bijvoorbeeld voedsel eet, dan ervaart of proeft het astrale lichaam de smaak ervan. Wat voor verlangens er ook in de mens gaande zijn of welk werk er ook gedaan moet worden, het wordt aangegeven door het astrale lichaam. Het fysieke lichaam begint te functioneren zodra hij het signaal ontvangt van het astrale lichaam. Indien het fysieke lichaam een soort schok ondervindt, zoals een diepe verwonding of een andere vorm van pijn enz., veroorzaakt dat ook problemen voor het astrale lichaam, omdat het astrale lichaam

het fysieke lichaam doordringt. Zie het als volgt: het fysieke lichaam is een voertuig van het astrale lichaam. Het astrale lichaam handelt, zoals het dat zelf wil.

De dokter geneest het fysieke lichaam van een persoon, maar soms lijdt een persoon aan een zodanige ziekte dat de dokter het niet meer weet, omdat hij maar niet achter kan komen aan welke ziekte de patiënt lijdt. De ziekte wordt dan niet genezen. In zo'n situatie is het astrale lichaam ziek of beschadigd door een of andere reden, die niet door een arts genezen kan worden. De schakel tussen het fysieke lichaam en het astrale lichaam zijn de hersenen. Het zijn de hersenen, die het fysieke lichaam besturen. Als het astrale lichaam iets moet doen, beïnvloedt het de cellen van de hersenen en dan besturen deze cellen de fysieke lichaamsdelen. Wanneer het astrale lichaam het fysieke lichaam verlaat op het moment van de dood, is er veel tractie in het fysieke lichaam, omdat het astrale lichaam het fysieke lichaam doordringt. Zodra het astrale lichaam uit het fysieke lichaam treedt, voelt het fysieke lichaam zich benauwd, maar de waarheid is dat de benauwdheid alleen in het astrale lichaam optreedt. Als het astrale lichaam zich losmaakt van het fysieke lichaam en er uittreedt, wordt het fysieke lichaam volledig inactief. Dit staat bekend als **de dood**. Op het moment van de afscheiding neemt het astrale lichaam alles met zich mee in een subtiele vorm. Het draagt dan ook een heleboel *karma's* met zich mee en bereikt vervolgens zijn bestemming in overeenstemming met de *karma's*.

Een *yogi* treedt tijdens de meditatie uit zijn fysieke lichaam via het astrale lichaam en komt terug in het fysieke lichaam na gereisd te hebben in de astrale wereld. Wanneer het astrale lichaam tijdens de meditatie naar buiten komt, treedt het niet volledig uit het fysieke lichaam, omdat de verbinding van dit lichaam met het fysieke lichaam in een subtiele vorm intact blijft. Tijdens het reizen naar buiten verbreekt de verbinding van het astrale lichaam nooit met het fysieke lichaam. Als er in het fysieke lichaam ook maar een kleine schok optreedt, komt het astrale lichaam onmiddellijk terug. Het astrale lichaam kan slechts tot een bepaalde

hoogte in de ruimte reizen, daarna kan het niet meer verder vanwege een lagere dichtheid verderop in de ruimte in vergelijking tot die van het astrale lichaam. Hierdoor kan dit lichaam daar niet komen.

Ik had een visioen in juli 1989. Tijdens de meditatie trad mijn astrale lichaam uit het fysieke lichaam en bewoog zich in de ruimte. Na een paar momenten stond mijn astrale lichaam stil in de ruimte. Toen kwam er uit dit astrale lichaam een ander lichaam dat de ruimte in ging. Dit lichaam wordt het causale lichaam genoemd. Het causale lichaam steeg omhoog tot een oneindige afstand in de ruimte. Daar zag het lichaam een licht (*'pragya'*), dat zelfs helderder was dan de zon. Mijn causale lichaam bleef nog enige tijd naar het licht kijken en begon toen terug te komen. Terwijl ik naar beneden daalde, zag ik dat het astrale lichaam op zijn plaats in de ruimte stond. Toen ging ik het astrale lichaam binnen en ik begon via het astrale lichaam naar beneden te dalen. Bij terugkomst zag ik dat mijn fysieke lichaam zat te mediteren, waarna ik het fysieke lichaam binnentrad. Je kunt gedetailleerde informatie hierover lezen in mijn boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'. Tijdens de oefenperiode zag ik vele malen in mijn meditatie mijn astrale lichaam uittreden.

3. **Het causale oorzakelijke lichaam (*karana sharira*):** Na het verwijderen van de laag van het astrale lichaam, is het volgende lichaam het causale lichaam. Dit is het eerste lichaam om de Ziel. De dichtheid ervan is kleiner dan die van het astrale lichaam en de omvang is ook kleiner. De kleur is blauw. Ook in dit lichaam heb je zintuigen van handeling en gewaarwording, *prana's* en *karma's* enz. zoals in het astrale lichaam. Deze zijn echter nog fijner of subtieler dan die van het astrale lichaam. Niet-spirituele mensen kunnen het causale lichaam niet voelen. Alleen een *yogi* kan het ervaren en dan nog in een zeer hoge staat van spirituele beoefening. Zodra de *Brahmarandhra* van de spirituele zoeker zich opent, gaat zijn meditatie beoefening verder in het causale lichaam. Hierna blijft de beoefening doorgaan in het causale lichaam, totdat de *Kundalini* stabiel wordt,

maar het gaat ook heel lang daarna door. De meeste spirituele zoekers moeten vele keren geboren worden, want ze zijn niet in staat om voorbij het causale lichaam te komen. Daarna, in het laatste leven, wordt het volgende stadium bereikt, namelijk de manifestatie van *Ritambhara-pragya* (het licht van ware wijsheid).

4. **Het supercausale lichaam (*mahakarana sharira*):** Het *Saguna Brahman* (de alomtegenwoordige God met een vorm) verblijft in de supercausale wereld (*mahakarana jagata*). Dit supercausale lichaam is samengesteld uit de zeer zuivere subtiele elementen. Toch valt dit lichaam onder de inerte onvergankelijke schepping (*jada Mula-/ Para-Prakriti*). Zijn kleur is licht helderblauw. Zijn blauwe kleur is uniek, omdat er sprake is van een gelijke samenstelling van de kwaliteiten. Dit lichaam behoort tot de supercausale wereld. Er zijn drie hemelse sferen (werelden, *loka's*), die onder de supercausale wereld vallen. Deze drie werelden zijn eeuwige werelden. De *Vaikuntha loka*, de *Shivaloka* en de *Goloka* maken deel uit van de supercausale wereld.

Als de spirituele zoeker in zijn laatste leven door te mediteren het hoogtepunt in spiritualiteit bereikt, namelijk *Sabija Samadhi* (een hoge vorm van *Samadhi*), dan ontstaat *Ritambhara-pragya* (het licht van goddelijke wijsheid) in zijn onderbewustzijn. Door dit licht (*pragya*) der ware kennis wordt onwetendheid langzaam en geleidelijk vernietigd. Op dat moment begint dit causale lichaam zeer subtiel en veelomvattend te worden. Dan belandt men in het stadium van het supercausale lichaam. In deze staat begint de spirituele zoeker *Tattva-gyana* (kennis van de subtiele elementen) te verkrijgen en begint hij naar binnen gericht te raken in het onderbewustzijn van *Ishvara* (God), d.w.z. zijn bewustzijn bereikt de onveranderlijke schepping (*Para-Prakriti*). Deze onvergankelijke schepping bestaat uit het absolute element ether. Er treedt geen verandering van de kwaliteiten daarin op, maar de kwaliteiten blijven in evenwicht. De *yogi*, die in de supercausale wereld leeft, blijft daarvoor eeuwig. Uiteindelijk gaat hij op in het *Saguna Brahman*, d.w.z. *Ishvara* (God met een vorm en eigenschappen), of het

Nirguna Brahman (God zonder vorm en zonder eigenschappen). De *yogi's*, die in de supercausale wereld leven, hoeven niet op aarde geboren te worden. Zie het als een soort spirituele bevrijding (*moksha*). De *brahmarishi's* (zieners, kenners van het *Brahman*) van onheuglijke tijden verblijven in de supercausale wereld. De levende wezens van deze werelden hebben een supercausaal lichaam, net als *Ishvara* zelf.

Wanneer het onderbewustzijn van de *yogi* naar binnen gericht is en hij zich in de supercausale wereld bevindt, dan verschijnt zijn eigen lichaam ook in het blauw. Hij bevindt zich in een helderblauw licht. De ruimte ziet er ook blauw uit. Deze blauwe ruimte is zelfverlicht. In feite is het supercausale lichaam niet blauw, maar het lijkt eerder daarop. Dit lichaam is enorm subtiel en doorzichtig. Daarom zijn zulke *yogi's* zelfs met het derde oog niet gemakkelijk zichtbaar, omdat hun lichamen voornamelijk uit het element ether bestaan. De *yogi's* die in de supercausale wereld leven, hebben geen enkele vorm van begeerte en verlangens. Zij blijven in *samadhi* verzonken. Er wordt gezegd dat dit spirituele bevrijding is voor diegenen in de supercausale wereld.

In sommige artikelen worden slechts drie lichamen beschreven door hen, die niet geloven in het bestaan van het supercausale lichaam, d.w.z. zij geloven niet in God *Ishvara* (in het supercausale lichaam). Zij geloven dat er om de ziel slechts drie lichamen zijn: het fysieke lichaam, het astrale lichaam en het causale lichaam.

Laten we nu wat dieper ingaan op het lichaam en wat meer te weten komen. Het begeertelichaam en het mentale lichaam verbinden deze drie lichamen met elkaar. Ze zijn slechts doorzichtige membranen in de naam van het lichaam en vormen een soort verbinding tussen de drie lichamen: het begeertelichaam bevindt zich tussen het fysieke lichaam en het astrale lichaam en het mentale lichaam bevindt zich tussen het astrale lichaam en het causale lichaam. Jullie zullen allemaal mogelijk wel op de hoogte zijn van **het begeertelichaam**.

Een niet-spiritueel mens komt na de dood in **het begeertelichaam** terecht. Daarna blijft hij hier en daar onbevredigd ronddwalen. Wanneer dit transparante membraan zich van het astrale lichaam scheidt, dan gaat het astrale lichaam opstijgen. Dit begeertelichaam van de mens heeft invloed op zowel het fysieke lichaam als het astrale lichaam.

Het mentale lichaam heeft alleen invloed op het astrale lichaam. Het is niet in staat het causale lichaam te beïnvloeden, omdat dit lichaam zich het dichtst bij de Ziel bevindt en het effect van de Ziel erop valt. De beoefenaars van *Gyana Yoga* kunnen het mentale lichaam goed begrijpen, aangezien de spirituele zoeker van dit pad dit lichaam “**het mentale omhulsel**” noemt. Iedere man of vrouw is van zichzelf al volmaakt, omdat het oorspronkelijke Zelf van een man en een vrouw hetzelfde is. De Ziel is noch vrouwelijk noch mannelijk. Men veronderstelt dat er vanuit fysiek oogpunt een verschil bestaat tussen een man en een vrouw. Sommige mannen hebben een lagere dunk voor vrouwen en vinden dat ze minderwaardig en zwakker zijn dan zichzelf, maar dat is niet zo.

Laten we eens kijken waarom dit verschil er is en vanwaar dit komt.

1. Het verschil tussen **het eerste lichaam**, het fysieke lichaam, van een man en een vrouw is duidelijk zichtbaar. **Het fysieke lichaam** van de **vrouw** heeft een **negatieve** lading en die van de **man** een **positieve** lading. Negatief betekent een verzamelaar, d.w.z. iemand die verzamelt. Dus zij verzamelt kracht. Zij heeft haar kracht verzameld, maar deze blijft niet actief zolang er een overvloed aan kracht is. Het fysieke lichaam van de man heeft een positieve lading. Vanuit fysiek oogpunt heeft hij veel kracht en zijn houding is agressief. Agressiviteit is nodig om een object te ontdekken of te scheppen.
2. **Het tweede lichaam** van de vrouw is **het begeertelichaam** en is **positief** geladen van aard, d.w.z. het tweede lichaam van de **vrouw** is net zoals het eerste lichaam van een man. Evenzo is het tweede lichaam van een **man negatief** van aard, d.w.z. als het eerste lichaam van een vrouw. Het tweede lichaam van de man en dat van de vrouw zijn tegengesteld van aard, omdat het eerste lichaam van de vrouw een

negatieve lading heeft. Hierdoor kan zij nooit agressief zijn met betrekking tot lust. Het eerste lichaam van de man is echter positief van aard. Daardoor kan hij meer doen dan de vrouw, want positieve kracht is agressief van aard. Het eerste lichaam van de man is positief en het tweede is negatief. Ze zijn met elkaar verbonden. Daarom wordt er een cyclus gevormd. Zo wordt ook een cyclus gevormd in het geval van de vrouw. Het tweede lichaam van de man is zwak, omdat het negatief van aard is en het tweede lichaam van de vrouw is krachtig, omdat het positief is, daardoor is ziet de vrouw er van buiten zwak uit, maar van binnen is ze krachtig. Een man daarentegen ziet er van buiten krachtig uit, maar van binnen is hij zwak. Dit is de reden dat een vrouw meer vermogen heeft om pijn te verdragen dan een man, omdat haar tweede lichaam krachtiger is. De kracht van verdraagzaamheid is groter bij een vrouw dan bij een man. In het algemeen voelt de man zich vanuit lichamelijk oogpunt meer aangetrokken tot de vrouw.

Daar zijn twee redenen voor:

- a. Het tweede lichaam van de man is negatief van aard (zoals het eerste lichaam van een vrouw). De invloed van het begeertelichaam valt op het fysieke lichaam, waardoor hij zich aangetrokken voelt tot de vrouw.
 - b. Het fysieke lichaam van de man is positief. De aard van positiviteit is agressie en trekt de negatieve lading aan.
3. **Het derde lichaam (het astrale lichaam)** van de **vrouw** is **negatief** van aard, d.w.z. zoals het eerste lichaam van een vrouw, en **het vierde lichaam** is **positief**, d.w.z. zoals het eerste lichaam van een man.
 4. **Het vierde lichaam** is **het mentale lichaam**. Op dezelfde wijze is **het derde lichaam** (astrale) van de **man positief**, d.w.z. zoals het eerste lichaam van een man. En **het vierde lichaam** (mentale) is **negatief** van aard, d.w.z. zoals het eerste lichaam van een vrouw. Magnetische kracht wordt gecreëerd door het verbinden van het derde en vierde negatieve en positieve lichaam van een man en eveneens

van een vrouw. Deze magnetische kracht manifesteert zich als schittering (*tejas*) in een man en als schoonheid in een vrouw.

5. **Het vijfde lichaam (het causale lichaam)** van de **vrouw** is **negatief** van aard. Op dezelfde manier is het vijfde lichaam van de **man** **positief** van aard. Dit lichaam bevindt zich zeer dicht bij de Ziel, zodat de invloed van de Ziel steeds op dit lichaam valt en het vrij is van verdorvenheden. Het verschil tussen man en vrouw blijft ook in dit lichaam bestaan, maar de man en de vrouw hebben geen aantrekking tot elkaar of worden niet afgeleid door de ander, omdat ze vrij zijn van verdorvenheden; ze blijven gewoon onverstoord. Alleen een spirituele zoeker van een hoger spiritueel niveau kan deze staat realiseren.

Laten we nu de visioenen bekijken. Sommige spirituele zoekers ervaren soms in hun meditatie dat hun lichaam veranderd is in het lichaam van een vrouw, of de spirituele zoeker ziet zichzelf als een mooie vrouw of ervaart soms dat de helft van zijn lichaam van een man is en de andere helft van een vrouw. Ik heb ook veel van zulke visioenen gehad. Zulke visioenen heb ik opgeschreven in mijn tweede boek 'Hoe Yoga Te Beoefenen'. De reden voor dergelijke visioenen is dat elke man vrouwelijkheid bezit en elke vrouw mannelijkheid.

Je hebt vast wel eens kleine kinderen gezien. Ze lopen en vallen dan, maar daarna staan ze op en lopen weer. Ze vallen vele malen gedurende de dag. Soms vallen ze ondersteboven, maar ze raken niet gewond. Als een volwassene zo vaak valt, zullen zijn botten breken. De reden hiervoor is dat kinderen niet veel binding hebben met het fysieke lichaam, terwijl volwassenen een volledige binding hebben met het fysieke lichaam. Kinderen hebben meer relatie met het astrale lichaam; zij hebben nog minder besef van het fysieke lichaam. In deze staat hebben kinderen geen duidelijk onderscheid tussen een droomtoestand en een waaktoestand. Zowel de droomtoestand als de waaktoestand zijn voor hen gelijk. Als een kind slaapt en begint te huilen tijdens de slaap, zal het zelfs na het ontwaken gaan huilen in de waaktoestand, want het kind heeft de ontwaakte toestand nog niet begrepen en gelooft nog steeds dat de waaktoestand een droomtoestand is.

Daarom bewegen de ogen van de kinderen in die toestand helemaal niet en staan ze volkomen stil. Zij missen verdorvenheden, aangezien zij de realiteit van het leven nog niet beseffen. Deze realisatie heeft nog niet plaatsgevonden, omdat zij nog niet volledig bewust zijn van het fysieke lichaam, want via dit lichaam wordt de uiterlijke fysieke wereld waargenomen. Voor een pasgeboren baby is er geen verschil tussen dag en nacht. De baby blijft zelfs 's nachts wakker met ogen open en slaapt overdag. Een volwassen mens slaapt echter alleen 's nachts en wordt overdag wakker, omdat hij daar een gewoonte van heeft gemaakt. Een volwassene heeft zich aangepast aan de fysieke wereld en beschouwt zijn lichaam als 'zijn alles'. Daarom beschouwt hij deze grofstoffelijke wereld als alles wat er bestaat.

U hebt vast wel eens van hypnose gehoord. Het wordt ook gebruikt voor behandeling. Een hypnotische behandeling is heilzamer dan een medische behandeling door artsen, omdat er geen geld mee gemoeid is en het dus nuttiger is gebleken voor arme mensen. Een hypnotiseur moet ervaren zijn voor dit doel. Alleen dan is het mogelijk. Hij beïnvloedt in feite het fysieke lichaam van een patiënt door gebruik te maken van hypnose. Op het moment dat het astrale lichaam van de patiënt beïnvloed wordt, beïnvloedt hij ook het fysieke lichaam van die patiënt. De lichtstralen uit de ogen van een hypnotiseur en zijn wilskracht genezen het astrale lichaam van de patiënt, waardoor het fysieke lichaam van de patiënt ook begint te genezen. Als de hypnotiseur een intellectuele geleerde is en ook ervaren is, is hij in staat zelfs de *Kundalini* van anderen te verheffen.

42. Bewustzijnstoestanden

Het menselijke leven kent vier bewustzijnstoestanden. Gewoonlijk doorloopt een mens iedere dag drie toestanden, alleen een *yogi* doorloopt vier toestanden. Het vierde stadium, *turiyavastha*, bereikt een *yogi* door middel van *yoga*. Een niet-spiritueel persoon kan deze staat niet bereiken.

De vier **bewustzijnstoestanden** zijn:

1) Waaktoestand	<i>Jagratavastha</i>
2) Droomtoestand	<i>Svapnavastha</i>
3) Diepe slaaptoestand	<i>Sushuptavastha</i>
4) Transcendente staat	<i>Turiyavastha</i>

(1). **Waaktoestand:** In de waaktoestand blijft het fysieke lichaam van de mens actief. De zintuigen blijven actief, waarbij ze naar de buitenwereld gericht zijn. Doordat de mens deze materiële wereld als de zijne beschouwt, blijft hij zich bezighouden met grofstoffelijke zaken. In deze toestand blijft het astrale lichaam ook actief, samen met het fysieke lichaam. De mens heeft een relatie met de fysieke wereld in de waaktoestand. In deze staat blijft de geest gericht op de *Agya chakra* (*voorhoofdchakra*).

(2). **Droomtoestand:** Het astrale lichaam blijft actief in de droomtoestand, terwijl het fysieke lichaam ontspannen en in rust is. Wanneer een mens toevallig in de droomtoestand is, wordt de handeling van het dromen dan uitgevoerd door het astrale lichaam en de geest ondersteunt dit. Als de mens enige vorm van pijn in het fysieke lichaam heeft, voelt hij de pijn zelfs in de dromen. Op dat moment ziet hij zulke visioenen in de dromen, dat hij pijn ervaart. Soms gebeurt het dat de mens de staat van dromen ontstijgt en dan in diepe slaap valt. Op dat moment herinnert hij zich de droom niet of wanneer hij wakker wordt, zegt hij dat hij gedroomd heeft, maar dat hij zich die droom niet kan herinneren. De reden voor het niet herinneren is zijn geheugen. Het al dan niet herinneren van iets is de functie van het geheugen. Het geheugen van de mens blijft

werken in de dromen. Wanneer een mens wakker wordt na te hebben gedroomd, blijft zijn herinnering aan de dromen intact. Daarom herinnert hij zich de voorvallen van de droom. De reden voor het vergeten van de droomervaringen is de overgang van de droomtoestand naar de diepe slaap. Alles wat in de droomtoestand zichtbaar was en in het geheugen opgeslagen was, verdwijnt bij het binnentreden van de diepe slaaptoestand. Echter, bij het terugkeren van de droomtoestand naar de waaktoestand werkt het geheugen in beide toestanden, zodat de persoon zich alles blijft herinneren.

Iedere mens droomt tijdens de slaap, omdat hij het astrale lichaam moet passeren voordat hij wegzakt naar diepe slaap. Daarom zullen dromen zeker komen, wanneer een slapend persoon het astrale lichaam binnengaat. Wanneer een persoon zich tijdens de diepe slaap in het onderbewustzijn, oftewel in het causale lichaam, bevindt, dan heeft hij geen herinnering of kennis van zowel het fysieke als het astrale lichaam. Echter, indien een mens in het astrale lichaam verblijft, herinnert hij zich belangrijke gebeurtenissen uit de waaktoestand. De geest zelf verricht een belangrijke handeling in de droomtoestand. Deze naar buiten gerichte geest verricht zelf de handeling van het tonen van gebeurtenissen en soms schept het een denkbeeldige wereld. De geest zelf is zowel degene die ziet (de ziener, de dromer) als datgene wat men ziet (het visioen, de droom). De geest verdeelt zich vanuit één in vele vormen. De meester van de droomwereld is de geest zelf. In de droomtoestand bevindt de geest zich in het hart. Als een persoon aan het slapen is, gaat de naar buiten gerichte geest over in de naar binnen gerichte geest. De naar binnen gerichte geest blijft dicht bij de Ziel, d.w.z. hij houdt binding met het causale lichaam en laat geen dromen zien. Bij de spirituele zoeker van een hogere staat is het de naar binnen gerichte geest die handelt. Hierbij gaat de naar buiten gerichte geest op in de naar binnen gerichte geest. Daarom droomt hij niet, maar leeft hij in een *yogische* slaap (*yoga-nidra*). In de *yogische* slaap krijgt men visioenen, die met *yoga* te maken hebben.

(3) **Diepe slaapfase:** Een mens blijft tijdens de diepe en gezonde slaap niet bij bewustzijn, d.w.z. het geheugen werkt niet. Het moet je opgevallen zijn dat een mens zich erg vermoeid voelt, wanneer hij veel lichamelijk werk heeft verricht. Dan voelt het

astrale lichaam zich ook vermoeid door overmatige vermoeidheid, waardoor het astrale lichaam niet de kracht heeft om meer te werken. Dan moet hij zich ontspannen of rusten. Zodra hij gaat liggen, valt hij in diepe slaap. Op dat moment is zelfs het astrale lichaam kalm en in rust, omdat het ook moe is. Als je een slapende persoon uit een diepe slaap wekt, wordt hij niet snel wakker, maar pas na een tijdje. Zelfs na het ontwaken is aan zijn gezicht te zien dat hij niet uitgerust is, omdat het astrale lichaam niet in staat is om volledig tot rust te komen. Echter, sommige mensen worden onmiddellijk wakker en is er geen vermoeidheid te zien op hun gezicht. De reden hiervoor is dat zij niet diep geslapen hebben, maar zij waren eerder aan het dromen. Een mens verblijft in het causale lichaam wanneer hij diep slaapt. Men zegt dat de geest zich dan in de keel (*Kantha*) bevindt.

(4) **Zelfbewustzijnsstaat** of **transcendente staat**: De zelfbewustzijnsstaat (**turiyavastha, verankerd zijn in het Zelf of de Ziel**) gaat al deze drie toestanden te boven. Deze staat wordt alleen door een *yogi* bereikt. Deze staat is een volle bewustzijnsstaat. In deze staat is men zich niet bewust van de fysieke wereld, omdat de naar buiten gerichte geest opgaat in de naar binnen gerichte geest. Doordat de naar binnen gerichte geest zich dicht bij de Ziel bevindt, blijft hij zich vasthechten aan de Ziel. Deze staat lijkt op een waaktoestand. Echter, op dat moment blijft de geest naar binnen gekeerd naar de Ziel of *Ishvara*. Wanneer een *yogi* zich in de transcendente staat bevindt, zijn de fysieke ogen volledig kalm en ziet de stand van de ogen er vreemd uit. Zijn oogleden zijn meestal open of wat geopend en knipperen niet. Soms ziet een *yogi* in de transcendente staat eruit als een krankzinnige. Zelfs als een *yogi* in deze staat lichamelijk werk verricht, vergeet hij bepaalde dingen te doen zoals eten enzovoort, want hoewel hij in de fysieke wereld leeft, leeft hij er feitelijk niet in. Hij is verdwaald in de wereld van het volle bewustzijn (*chaitanyamaya*). Deze bewustzijnsstaat is de meest verheven staat. Deze staat wordt bereikt als een *yogi* de *Nirvikalpa Samadhi* bereikt. Wanneer een *yogi* in zijn diepe meditatie (*samadhi*) de subtiele zintuigen heeft aanschouwd, blijft hij langer in deze staat. Dit hangt af van zijn beoefening van *samadhi*. Hoe meer hij oefent, des te meer zal hij in deze staat kunnen verblijven en kan deze staat dus min of meer constant blijven.

43. Energielichaam

Kosha betekent **energielichaam**. Een mens bestaat uit vijf lichamen volgens het pad van de *Gyana Yoga* (het pad van spirituele kennis). In feite dienen spirituele zoekers van elk *pad* van deze lichamen af te weten. Deze vijf lichamen bevinden zich om de Ziel.

De namen van deze **vijf lichamen** zijn van buiten naar binnen:

- | | | |
|-----|---------------------------|--------------------------|
| (1) | Voedsellichaam | <i>Annamaya kosha</i> |
| (2) | Vitaliteitslichaam | <i>Pranamaya kosha</i> |
| (3) | Denklichaam | <i>Manomaya kosha</i> |
| (4) | Intellectlichaam | <i>Vigyanamaya kosha</i> |
| (5) | Zaligheidslichaam | <i>Anandamaya kosha</i> |

1. Voedsellichaam (*annamaya kosha*): Het **fysieke lichaam** wordt het voedsellichaam genoemd en wordt gevormd en gevoed door het voedsel zelf, vandaar het voedsellichaam. De hersenen van het fysieke lichaam vallen ook onder het voedsellichaam. Deze hersencellen oefenen ook de functie van gewaarwording uit. Dus vallen ze ook onder het vitaliteitslichaam, want ze voeren de handeling uit, die het voedsellichaam met het vitaliteitslichaam verbindt. Daarom worden de hersenen ook wel het knooppunt van deze twee lichamen genoemd. Onder het voedsellichaam vallen ook het fysieke lichaam en de **fysieke zintuigen**, die uit de **vijf basiselementen** bestaan.

2. Vitaliteitslichaam (*pranamaya kosha*): Men kan dit lichaam ook het **astrale lichaam** noemen. Alle **vijf levenskrachten (*prana's*)** en **vijf zintuigen van handeling** vallen in een subtiele vorm onder het vitaliteitslichaam. Dit lichaam baseert zich op het voedsellichaam, omdat het vitaliteitslichaam zal worden naargelang het soort voedsel dat een persoon eet. Als een persoon *sattvisch* zuiver voedsel eet, zal zijn vitaliteitslichaam zuiver worden. Als een persoon *tamasisch*

onzuiver voedsel eet, wordt zijn vitaliteitslichaam onzuiver. Het vitaliteitslichaam wordt gevormd uit het subtiële of fijnstoffelijke gedeelte van het graan. Het vitaliteitslichaam kan worden beheerst door *pranayama* (ademhalingsoefeningen) en *sattvisch* voedsel.

3. **Denklichaam of mentale lichaam (*manomaya kosha*):** het denklichaam verbindt het astrale lichaam met het causale lichaam. Omdat het denklichaam ook aanwezig is in het astrale lichaam, beïnvloedt dit het astrale lichaam. Men kan dus zeggen dat het astrale lichaam twee lichamen bevat. De verlangens worden actief in dit lichaam. Het denklichaam is afhankelijk van het vitaliteitslichaam. Als het vitaliteitslichaam door middel van *pranayama* onder controle gehouden wordt, zal het denklichaam ook beteugeld raken. Dit lichaam breidt zich verder uit dan het vitaliteitslichaam. Het denklichaam omvat de **geest (mind)** en de **vijf zintuigen van gewaarwording**, maar ook het **wilsbesluit**.
4. **Intellectlichaam (*vigyanamaya kosha*):** Het **ego** en het **intellect** vallen onder het intellectlichaam. De trots van de ik-doener (ego) bevindt zich daarin. Via dit lichaam kan de spirituele zoeker tijdens de *samadhi* (diepe meditatie) de subtiële zintuigen aanschouwen. Wanneer hij dit lichaam binnengaat, wordt hier veel kennis verkregen. Welke informatie hij ook wil krijgen, hij doet kennis op over dat onderwerp. In deze toestand bezit hij nog zijn trots.
5. **Zaligheidslichaam (*anandamaya kosha*):** In dit lichaam ervaart de spirituele zoeker **gelukzaligheid**, waarin vreugde en verdriet ontbreekt. Een gewone mens blijft onwetend van dit lichaam. Alleen een *yogi* van een hoog spiritueel niveau kan het in *samadhi* ervaren. Wanneer het onderbewustzijn zeer zuiver wordt, heeft het geen enkele vorm van *karma* indrukken in zich. De onzuiverheid in het ego verdwijnt ook, maar blijft niet-prominent aanwezig. Alleen het zuivere ego blijft over in het onderbewustzijn. Door dit zuivere ego ontstaat het gevoel van gelukzaligheid, dat in het supercausale lichaam ervaren wordt. Het **onderbewustzijn** valt onder dit lichaam.

44. Energiekanaal

Er is een netwerk van *nadi's* (**subtiële energiekanalen**) in het astrale lichaam van de mens. Het *prana*-element (**subtiële levens-energie/kracht**) stroomt in het lichaam door deze *nadi's*. Volgens de Geschriften zijn er 72.000 *nadi's* in het menselijk lichaam. Drie *nadi's* worden beschouwd als prominent onder al deze *nadi's*. De namen van deze drie *nadi's* zijn *Ida*, *Pingala* en *Sushumna*. Deze drie *nadi's* gaan vanuit de *Muladhara chakra* naar het bovenste deel van het hoofd en raken alle *chakra's* aan met de steun van de ruggengraat. De *Sushumna nadi* (het centrale kanaal) bevindt zich in het **midden** van deze beide *nadi's*. De *Ida nadi* of de *Chandra nadi* bevindt zich aan de **linkerkant** en de *Pingala* of de *Surya nadi* aan de **rechterkant**. *Ida* en *Pingala nadi's* worden ook wel 'kanalen van krachtoverbrenging' (*Shaktivahini nadi's*) genoemd, omdat de overbrenging van kracht via deze twee *nadi's* plaatsvindt.

Wanneer een mens ademt, werken deze beide *nadi's* op dat moment. Deze *nadi's* stromen niet altijd gelijk, eerder stroomt respectievelijk de één minder en de ander meer. Als je wilt weten welke *nadi* meer en welke minder stroomt, moet je daarvoor je handpalm heel dicht bij de neus brengen. Adem dan snel uit. Op het moment van uitademen, voel je door welk neusgat je meer lucht naar buiten voelt komen, aangezien er meer lucht uit één van de neusgaten zal komen. Het neusgat, waar meer lucht door naar buiten komt, functioneert beter. Om deze beide *nadi's* evenveel te laten functioneren, dien je *pranayama* en meditatie te beoefenen. Op het moment dat beide *nadi's* gelijkmatig beginnen te werken, wordt de geest evenwichtig en rustig. Deze staat wordt bereikt na veel oefenen. Je kunt ook de beweging van deze *nadi's* veranderen. Als jouw *Surya nadi* meer stroomt, kun je hem veranderen door de *Chandra nadi* actief te maken. Je gaat gedurende ongeveer tien minuten op je rechter zij liggen op de vloer of op een andere vlakke plaats. Hierdoor zal jouw *Chandra nadi* meer gaan stromen. Als je de *Surya nadi* meer wilt laten stromen, blijf dan gedurende tien minuten op de linkerkant liggen. Hierdoor zal jouw *Surya nadi* meer gaan stromen. Op het moment dat de *Surya nadi* stroomt, neemt de **warmte** in het lichaam toe, omdat de aard van deze *nadi* warmte

is. Wanneer de **Chandra nadi** stroomt, neemt de **koelte** in het lichaam toe, omdat deze *nadi* koel van aard is. De *Surya nadi* van degenen, van wie de spirituele beoefening intens is of die goede beoefenaars zijn, stroomt van zonsopgang tot zonsondergang en de *Chandra nadi* stroomt de hele nacht van zonsondergang tot zonsopgang.

De **Sushumna nadi** is de meest prominente van alle *nadi*'s. Deze *nadi* bereikt het bovenste deel van het hoofd en ontspringt in het midden van de subtiele driehoek die in de *Muladhara chakra* aanwezig is. Omdat deze *nadi* zeer krachtig is, probeert de spirituele zoeker deze steeds te activeren. De ingang aan de basis van deze *nadi* blijft gesloten.

In de Geschriften wordt vermeld dat er binnen de *Sushumna nadi* nog drie *nadi*'s zijn. Deze zijn:

- 1) **Vajra nadi**, gelegen binnen de *Sushumna nadi*
- 2) **Chitrani nadi**, gelegen binnen de *Vajra nadi*
- 3) **Brahma nadi**, gelegen binnen de *Chitrani nadi*

Deze *nadi*'s zijn *sattvisch* dominant, schitterend en hebben verbazingwekkende krachten.

Spirituele zoekers! Ik had de *Sushumna nadi* zeker gezien in de periode van mijn spirituele beoefening, maar ik heb de drie andere *nadi*'s erin niet ervaren. De *Kundalini* komt binnen in deze *Sushumna* na het ontwaken. Tijdens het omhoogstijgen gaat de *Kundalini* niet altijd in de *Sushumna nadi* naar binnen, maar soms stijgt hij met de steun van de *Sushumna* aan de buitenkant van de *Sushumna nadi* omhoog. Deze *Sushumna nadi* is begiftigd met goddelijke krachten. Deze *nadi* is ook bekend als **Deva Marga** of **Brahma Marga**. De *Sushumna nadi* wordt ook wel de neutrale lading genoemd, de *Chandra nadi* de negatieve lading en de *Surya nadi* de positieve lading.

Er zijn nog veel meer *nadi's* in een subtiele vorm in ons lichaam aanwezig, maar ze blijven stil en inactief. Door de invloed van *tamoguna* blijven ook deze *nadi's* gevuld met onzuiverheid. Wanneer de spirituele zoeker mediteert, raakt de *prana* (levensenergie) geblokkeerd in deze *nadi's* en dat veroorzaakt pijn. Daarom dient hij zo zuiver mogelijk te blijven. Hij zou meer en meer *pranayama* moeten beoefenen. Het geeft enige verlichting. Naarmate de spirituele beoefening vordert, doet het hoofd meer pijn. Iemand wiens beoefening extreem heftig is, zal meer pijn voelen, omdat de druk van de *prana* te hoog is. Wanneer een cel actief wordt, zal er zeker pijn gevoeld worden, omdat het lange tijd lag te slapen. In deze toestand moet men dan veel meer *pranayama* beoefenen.

45. Energiecentra

Het menselijk lichaam ziet er aan de buitenkant uit als een klomp botten en vlees, maar de Schepper heeft er verschillende goddelijke krachten in gehuisvest. De locaties in het lichaam, waar de subtiele centra van deze geheime krachten zich bevinden, staan bekend als ***chakra's*** (**energiecentra, lotussen**). Al deze *chakra's* zijn aanwezig **in het astrale lichaam** en niet in het fysieke lichaam. Daarom kunnen artsen door middel van lichamelijk onderzoek niets te weten komen over deze *chakra's*. De lezers, die bekend zijn met de *yoga*-taal, zullen de betekenis van deze woorden heel goed begrijpen.

Iedereen weet dat alle activiteiten van begrijpen, kijken en horen enz. plaatsvinden, wanneer verschillende fysieke centra, die zich in de hersenen bevinden, actief worden in de waaktoestand. Deze fysieke centra van de hersenen hebben het vermogen om alleen dergelijke activiteiten te openbaren, maar het vermogen van de *chakra's* daarentegen is van een zeer verheven klasse. Zelfs is er zo'n *chakra*, dat als het actief wordt, een persoon het visioen krijgt van het *Nirguna Brahman* door middel van een mentale golf. Zodra deze *chakra* vol raakt met bewustzijn, realiseert de beoefenaar zuiver bewustzijn voorbij de natuur, net zoals hij de zon van de fysieke wereld door deze fysieke ogen ziet. Daarom moet een persoon de *chakra's* in zijn lichaam uit hun diepe slaaptoestand wekken, zodat hij de bezitter kan worden van verschillende soorten goddelijke krachten. Als men deze *chakra's* wakker maakt en deze verder ontwikkelt door spiritualiteit te beoefenen, kan men zijn eigen Zelf, *Atma*, verwezenlijken. Zo'n beoefenaar, die al zijn *chakra's* heeft wakker gemaakt en zijn Zelf heeft gerealiseerd, heeft volledig gebruik gemaakt van zijn fysieke lichaam.

Er zijn **zeven grote *chakra's*** in het menselijk lichaam. Deze zijn:

- | | |
|-------------------------------|--|
| (1) <i>Muladhara chakra</i> | <i>Stuitchakra, wortelchakra</i> |
| (2) <i>Svadhithana chakra</i> | <i>Sacraal chakra, genitaal chakra</i> |
| (3) <i>Nabhi chakra</i> | <i>Navelchakra, Manipura chakra, zonnevlechtchakra</i> |

(4) <i>Hridaya chakra</i>	<i>Hartchakra</i>
(5) <i>Kantha chakra</i>	<i>Keelchakra, Vishuddha chakra</i>
(6) <i>Agya chakra</i>	<i>Voorhoofdchakra</i>
(7) <i>Sahasrara chakra</i>	<i>Kruinchakra</i>

(1) **Muladhara chakra** of **stuitchakra**: Deze *chakra* bevindt zich in het onderste deel van de ruggengraat, net iets boven de ingang van de anus. Er zijn **vier bloemblaadjes** van een **lotus** in deze *chakra*. Deze *chakra* is de belangrijkste plaats van het **element aarde**. De eigenschap van deze *chakra* is de **geur**. Deze *chakra* is de prominente plaats van de **apana-vayu** (een *prana*, vitale levensstroom). Voor de kracht van uitscheiding, die voortkomt uit het element aarde, is de **anus** de belangrijkste plaats als zintuig van handeling. Voor de kracht, die voortkomt uit **het reukzintuig** en de reukkracht, is **de neus** de belangrijkste plaats als zintuig van gewaarwording. De godheid van deze *chakra* is **God Ganesha**. In deze *chakra* verblijft de **Kundalini Shakti**, die drie en een halve spiraal vormt in het midden van de subtiele driehoek en die om de subtiele **Shiva-lingam** (een langwerpige eivormige symbool van God *Shiva*) aanwezig is. De **Sushumna nadi** ontstaat vanuit het midden van deze driehoek en de *Ida* of *Chandra nadi* begint aan de linkerzijde, terwijl de *Pingala* of *Surya nadi* aan de rechterzijde begint. Deze drie *nadi*'s gaan omhoog en bereiken het bovenste deel van het hoofd.

(2) **Svadhithana** of **sacraal chakra**: Deze *chakra* bevindt zich twee vingers boven de *Muladhara chakra* in het **genitale gebied** en heeft een lotus van **zes bloemblaadjes**. Het is de belangrijkste plaats van het **element water**. De eigenschap ervan is het **vocht**. Deze *chakra* is de belangrijkste plaats voor de **vyana-vayu** (een *prana*), dat het lichaam doordringt en door het hele lichaam beweegt. Het is de hoofdplaats voor het **urinaire genitale zintuig** van handeling, voortkomend uit het element water. Het is ook de plaats voor de **tong** als het zintuig van gewaarwording, voortgekomen uit het **smaakzintuig**, namelijk de kracht van het proeven. De godheid van deze *chakra* is **God Brahma**.

(3) *Nabhi (Manipura) chakra* of *navelchakra*: Deze *chakra* is aanwezig bij het ruggenmerg, achter de navel, die de ruggengraat raakt. Deze *chakra* heeft een lotus met **tien bloemblaadjes** en is de belangrijkste plaats van het **element vuur**. De eigenschap ervan is de **vorm**. Deze *chakra* is de belangrijkste plaats voor *samana-vayu* (een *prana*), dat de subtiële elementen van voedsel gelijkmatig overbrengt, en het is de belangrijkste plaats voor de kracht om te lopen, die voortkomt uit het element vuur, d.w.z. de **voeten** als zintuigen van handeling. Voor de kracht om te zien, die voortkomt uit het **oogzintuig**, zijn de **ogen** de zintuigen van gewaarwording. De godheid van deze *chakra* is **God Vishnu**.

(4) *Hridaya chakra* of *hartchakra*: Deze *chakra* bevindt zich achter het hart. Er zijn **twaalf bloemblaadjes** in deze *chakra*. Het is de belangrijkste plaats van het **element lucht**. De eigenschap ervan is het **gevoel**. Deze *chakra* is de hoofdplaats van de *prana-vayu*, die vanuit de mond en de neus beweegt. Het is de belangrijkste plaats voor de **hand** als zintuig van handeling, d.w.z. de kracht om vast te houden, voortgekomen uit het element lucht. Het is ook de belangrijkste plaats voor de **huid** als zintuig van gewaarwording, afkomstig van het **tastzintuig**. De godheid van deze *chakra* is **God Rudra**. De *nada* (het geluid ‘Om, Aum’) komt voort uit het hart binnen in de *Hridaya chakra*.

(5) *Kantha (Vishuddha) chakra* of *keelchakra*: Deze *chakra* bevindt zich in de keel, heeft een lotus met **zestien bloemblaadjes** en is de hoofdplaats van de *udana-vayu* (een *prana*). De eigenschap ervan is het **geluid**. Het **element ether** is prominent aanwezig in deze *chakra*. De **spraak** (het geluid, *vani*), die voortkomt uit het element ether, is het **zintuig** van handeling. Voor de kracht van het gehoor, die voortkomt uit het **gehoorzintuig**, is het **oor** het zintuig van gewaarwording. De godheid van deze *chakra* is de **ziel (jiva)** zelf.

(6) *Agnya chakra* of *voorhoofdchakra*: Deze *chakra* bevindt zich tussen de wenkbrauwen. De lotus van deze *chakra* heeft slechts **twee bloemblaadjes**. De godheid van deze *chakra* is **God Shiva**. Iets boven deze *chakra* bevindt zich het **derde oog**, d.w.z. het goddelijke

zicht (*Divya-drishti*). Wanneer de spirituele zoeker met zijn beoefening deze *chakra* bereikt, ervaart hij ***Savikalpa Samadhi*** (diepe meditatie).

(7) ***Sahasrara chakra*** of ***kruinchakra***: Deze *chakra* bevindt zich aan de bovenzijde van het hoofd, in het midden van het hoofd ter plaatse van de kruin, en is het centrum van alle krachten. Van de lotus van deze *chakra* wordt gezegd dat hij uit **duizend bloemblaadjes** bestaat. Deze *chakra* is de plaats van het ***Nirguna Brahman*** (zonder *guna's* of kwaliteiten en vormloos). Er kan niets geschreven worden over deze *chakra*. Het is slechts een kwestie van ervaring, want het *Nirguna Brahman* kan niet worden beschreven; het gaat woorden te boven. Deze *chakra* opent of ontwikkelt zich niet bij iedereen. Sommige onwetende spirituele zoekers of *guru's* beschouwen de *Brahmarandhra* als de *Sahasrara chakra*. Ik heb geen idee hoeveel van zulke onwetende spirituele zoekers en *guru's* er momenteel zijn. Er is een lotus met duizend lotusbladeren in de *Sahasrara chakra*. Deze bloemblaadjes heb ik niet geteld, maar ik kan met zekerheid zeggen dat er waarschijnlijk zo'n duizend bloemblaadjes zullen zijn. Ik heb het mij vele malen voorgesteld. Je kunt het lezen in mijn derde boek '***Tattvagyan***'. De ontplooiing van deze *chakra* vindt alleen plaats bij die spirituele zoekers, die geboren worden vanuit een *Prakritilaya* stadium (de *yogi* is versmolten in de buitenste laag van *Prakriti*), omdat dit hun laatste leven is. De manifestatie van ***Ritambhara-pragya*** (het **licht van ware wijsheid**) vindt plaats in dit leven zelf. Hetzelfde licht van kennis vernietigt geleidelijk de onwetendheid, die in het onderbewustzijn aanwezig is, en verspreidt het licht van ware kennis zich verder. De *Sahasrara chakra* blijft zich samen met dit proces ontplooien en opent zich volledig na vele jaren van spirituele beoefening. Dan wordt de beoefenaar bevrijd van de kringloop van (weder) geboorte en dood.

Spirituele zoekers, de ***navelchakra*** wordt op sommige plaatsen ook de ***Manipura chakra*** genoemd. Het is een synoniem. Op dezelfde manier wordt de ***Hridaya chakra*** ook de ***Anahata chakra*** genoemd en de ***keelchakra*** ook wel de ***Vishuddha chakra***. De *Sahasrara chakra* wordt ook de ***Brahmarandhra*** genoemd, maar de *Brahmarandhra* en de *Sahasrara chakra* zijn op zichzelf verschillend. De meeste beoefenaars kunnen dit niet

begrijpen. Sommigen hebben gedacht dat er zowel in de kleine hersenen als in het gehemelte een *chakra* bestaat. Wanneer de *Kundalini* na het openen van de *Brahmarandhra* weer naar beneden terugkeert via de *Agya chakra* naar het hart, dan gelooft men dat er nog een *chakra* bestaat in het gehemelte onder de *Agya chakra*. Tussen haakjes, de *Kundalini* van gematigde en kalme aard stopt daar zeker voor een lange periode, maar de felle *Kundalini* stopt daar helemaal niet.

Spirituele zoekers, eerder heb ik geschreven dat deze *chakra's* verbazingwekkende krachten bezitten, maar gewoonlijk blijven deze krachten in de mens sluimeren, totdat deze *chakra's* gewekt en geactiveerd worden. Als de spirituele zoeker *Adi-Shakti Kundalini*, gelegen in de *Muladhara*, laat opstijgen door haar door middel van *pranayama* en meditatie te wekken en door haar de deur van de *Sushumna* binnen te laten gaan, dan begint de *Kundalini* allereerst het element aarde te vernietigen, dat in de *Muladhara* aanwezig is. Zij verspreidt bewustzijn in deze *chakra* door een bepaalde hoeveelheid van het element aarde te vernietigen, waarna deze *chakra* bewust en actief wordt. Hetzelfde gebeurt ook met de volgende *chakra*, waar de *Kundalini* komt tijdens het opstijgen. Door het verspreiden van bewustzijn ontwaakt die *chakra*, waardoor die actief wordt. De krachten, die in die *chakra* aanwezig zijn, beginnen ook te werken. Hierdoor beginnen er in de spirituele zoeker goddelijke kwaliteiten te ontstaan. Als de *Kundalini* de *Sahasrara chakra* opent, ervaart de spirituele zoeker het *Nirguna Brahman*, voorbij de natuur. Het ontwaken van deze *chakra's* is voor de spirituele zoeker zinvol in het huidige leven en zelfs na de dood.

46. Levensenergie

Het *prana-tattva* (de **levensenergie**) is een van de vijf **subtiële** elementen. Het universum is uit dit **element** geschapen, maar ook het fysieke lichaam van levende wezens is qua samenstelling met dit element geassocieerd. Het *prana-tattva* dringt overal door. De *prana-vayu* (een **vitale levensstroom**; *prana* is **levensenergie**; *vayu* is **wind, lucht of energie richting**) houdt echter de wezens met een fysiek lichaam in leven, zodat een levend wezen tijdens het inademen lucht hapt en het vervolgens weer uitademt. Deze *prana-vayu*, d.w.z. zuurstof zelf, is de levenskracht voor de menselijke wezens.

Zuurstof is nodig om het fysieke lichaam in leven te houden. Wij halen deze *prana-vayu*, d.w.z. zuurstof, uit de atmosfeer. Wanneer een levend wezen via ademhaling lucht uit de atmosfeer inademt, komen er naast zuurstof ook andere gassen binnen. Stikstof is het hoogste percentage van deze gassen. Volgens de wetenschap bestaat de atmosfeer ongeveer 20 procent uit zuurstof en ongeveer 80 procent uit stikstof en andere gassen. Wanneer deze beide soorten gassen de longen binnenkomen, nemen de menselijke longen een bepaalde hoeveelheid zuivere zuurstof op, terwijl de longen met stikstof gevuld blijven. De functie van het absorberen van zuurstof wordt uitgevoerd door de longblaasjes (alveoli), die zich in de longen bevinden.

Via het zuivere zuurstofrijke bloed in de slagaders wordt de geabsorbeerde zuurstof doorgegeven aan het hele lichaam en het onzuivere zuurstofarme bloed komt daarna via de aders terug in de longen. Dit onzuivere bloed wordt in de longen gezuiverd. De onzuiverheden van het bloed vermengen zich met het stikstofgas, dat zich in de longen bevindt. Alle onzuivere lucht, die we koolstofdioxide noemen, komt via de uitademing naar buiten. De zuurstof zuivert het bloed.

De *prana* (**levensenergie** of **levensadem**) doordringt het hele lichaam. Deze *prana* heeft veel verschillende functies in het lichaam en vanwege deze functies heeft de *prana* verschillende namen gekregen.

Er zijn vijf soorten *prana*'s en vijf *sub-prana*'s.

De *prana*'s (levensenergie) zijn:

- (1) *Prana* werkzaam in **het bovenlichaam en de longen**
- (2) *Apana* werkzaam in **het onderlichaam en de darmen**
- (3) *Samana* werkzaam in **de buik** ter hoogte van **de maagstreek**
- (4) *Udana* werkzaam in **de keel** (o.a. stembanden) en **het hoofd**
- (5) *Vyana* werkzaam in **het hele lichaam**

De *sub-prana*'s zijn:

- (6) *Naga* werkzaam **bij braken en hikken**; *udana, samana*
- (7) *Koorma* werkzaam **bij ogen openen en knipperen**; *udana*
- (8) *Krikala* werkzaam **in de luchtwegen**; *prana*.
- (9) *Devadatta* werkzaam **bij gapen, slaap, honger en dorst, ontspanning**; *samana*.
- (10) *Dhananjaya* werkzaam **bij hartritmestoornis en na de dood**; *prana*.

De *prana*, waaruit de veranderende schepping (*Apara-Prakriti*) is ontstaan, noemt men ook wel het **element lucht** (*prana-tattva*). Dit **element lucht** blijft overal aanwezig in een zeer subtiele of fijnstoffelijke vorm. De *prana-vayu*, die elk levend wezen in leven houdt, is de grofstoffelijke *prana-vayu*, ook wel **zuurstof** genoemd.

- (1) ***Prana*** (-*vayu*): Het is een naar binnen gerichte energie, die opwaarts beweegt. Deze heeft zijn plaats in het hart en de longen en werkt ook op deze locaties. Zijn rol is belangrijk op het moment van de dood. Het element lucht.
- (2) ***Apana*** (-*vayu*): Een neerwaartse en naar buiten gerichte energie. Zijn functie is het naar beneden afvoeren van voedsel en ontlasting. Het element aarde.

- (3) **Samana** (-vayu): Ontstaat wanneer *prana* en *apana-vayu* in balans zijn. Deze *vayu* (lucht) komt ter hoogte van de buik horizontaal van buiten het lichaam naar binnen, houdt het lichaam van binnen ter hoogte van de buik in balans en werkt ter plaatse in gelijke mate in alle delen van dat lichaamsdeel. Vandaar dat hij *samana vayu* genoemd wordt. Het element vuur.
- (4) **Udana** (-vayu): Zijn energie richting is opwaarts en zijn functie is om de *Kundalini* te laten stijgen. Zijn plaats is in de keel. Deze *vayu* is belangrijk voor de *yogi*. Het stimuleert de *keelchakra*. Het element ether of ruimte.
- (5) **Vyana** (-vayu): De *vayu*, die in gelijke mate alle organen van het lichaam doordringt om ze te laten groeien, wordt *vyana* genoemd. Het element water.
- (6) **Naga**: Deze *prana* verricht de handeling van braken.
- (7) **Koorma**: Heeft als functie het openen en sluiten van de ogen.
- (8) **Krikala**: Deze *prana* werkt tijdens het niezen.
- (9) **Devadatta**: Deze *prana* werkt tijdens het gapen.
- (10) **Dhananjaya**: Deze *prana* doordringt het hele lichaam en blijft zelfs na de dood aanwezig.

Spirituele zoekers, de *udana-vayu* is zeer belangrijk voor de spirituele zoeker. De functie om sperma om te zetten (*urdhvareta*) in spirituele kracht (*ojas*) wordt door deze *prana* vervuld. Het doordringt het lichaam van de keel tot het hoofd. Als de *Kundalini* stabiel wordt, dient men deze *prana* te beheersen door middel van *pranayama*, namelijk door het naar beneden te laten bewegen en het in de voetzolen te stabiliseren. Dan wordt de *yogi* zeer krachtig volgens mijn eigen opgedane kennis.

47. Lichaamsloten

Lichaamsluitingen of **-sloten** (*bandha's*) zijn zeer belangrijk op het pad van *yoga*, omdat het oefenen van lichaamsloten snel succes brengt in meditatie. De *prana* begint snel te stijgen en helpt bij het ontwaken van de *Kundalini*. Deze lichaamsloten helpen ook om de *Kundalini* omhoog te laten stijgen. De spirituele zoeker moet de tijd nemen om ze te oefenen. Door ze te oefenen, beginnen de lichaamsloten dan automatisch op te treden. Ze hebben een goed effect op de beoefening.

Hoofdzakelijk zijn er **drie lichaamsloten** (*bandha's*) om vooruitgang te boeken op het pad van *yoga*:

1. **Bekkenbodemslot** of *mula bandha*: **Het sluiten van de ingang van de anus door deze naar boven toe samen te trekken** wordt het bekkenbodemslot of *mula bandha* genoemd. Als je het al beoefent, moet je het beoefenen in de gemakkelijke zithouding (*Sahajasana*) of de lotushouding (*Padmasana*). Hierbij is de samentrekking van de ingang van de anus omhoog gericht.

Als de spirituele zoeker een beetje vordert in het oefenen, begint het bekkenbodemslot tijdens de meditatie automatisch op te treden. Hierdoor begint de *apana-vayu* (neerwaartse lucht) omhoog te gaan en helpt het ook de *Kundalini* omhoog te stijgen. Dit lichaamslot is uitstekend om het sperma om te zetten in spirituele energie (*urdhvareta*). De spirituele zoeker dient het bekkenbodemslot tijdens de gehele meditatie te handhaven.

2. **Middenrifslot, opwaarts vliegende slot** of *uddiyana bandha*: Door krachtig aan het deel onder de navel en lichtjes aan het deel boven de navel te trekken, trek je je buik op zo'n manier in dat er een kuil begint te ontstaan. Op de plaats van de maag en de navel moet het aanvoelen alsof ze naar achteren getrokken worden. Hoe meer de **buik ingetrokken** wordt, hoe beter het zal zijn. Hierdoor oefent het druk uit op de *Muladhara*, wat helpt bij het ontwaken van de *Kundalini*. Ook zorgt het ervoor dat de

prana in de *Sushumna Nadi* komt en dat de *Kundalini* opstijgt. Het maakt de longen sterk, verhoogt het spijsverteringsvuur en vergroot de eetlust.

Indien de spirituele zoeker het middenrifslot niet eerder beoefend heeft, kan het middenrifslot automatisch geforceerd optreden. Op het moment dat het bekkenbodems slot tegelijkertijd met het middenrifslot actief wordt, moet men begrijpen dat de *Kundalini* haar ogen geopend heeft. Als op hetzelfde moment ook de *bhastrika* (een *pranayama*) optreedt, dan is het zeker dat de *Kundalini* haar ogen geopend heeft.

3. **Keelslot, kinblokkering of *jalandhara bandha*:** Zit rechtop in de perfecte zithouding (*Siddhasana*). **Raak met de kin de bovenkant van de borst aan**, terwijl je de nek naar voren drukt. In deze toestand wordt het wat moeilijk om adem te halen. Het net van vele subtiele kanalen, dat zich in de keel bevindt, wordt door het persen onder druk gehouden. Dit wordt het keelslot of *jalandhara bandha* genoemd. Het samentrekken van de keel verhoogt de druk op de *Ida* en *Pingala nadi*'s en helpt de *prana* om de *Sushumna Nadi* binnen te gaan.

Er zijn nog meer lichaamsloten, maar hiervan zijn deze drie lichaamsloten het belangrijkste. Dus heb ik alleen deze lichaamsloten uitgelegd. De spirituele zoeker zou moeten oefenen om alle drie lichaamsloten tezamen te laten plaatsvinden. Het helpt bij het snel ontwaken en het laten stijgen van de *Kundalini*.

Wanneer de spirituele zoeker intensiever bezig is met zijn spirituele beoefening, beginnen al deze drie lichaamsloten tegelijkertijd op te treden. Hierdoor oefent de *prana* meer druk uit op de *Muladhara* en dit wordt dan warm. Hoe warmer de *Muladhara* is, hoe meer de spirituele zoeker er baat bij zal hebben. Wanneer de *Kundalini* gaat stijgen, zal haar aard in deze staat zeker fel of gematigd zijn. Daarentegen zal het lang duren voordat de *Kundalini* met een kalme aard gaat opstijgen.

48. Karma

Alle levende wezens van de wereld verrichten **handelingen in woord, gedachte en daad** (*karma's*). Het is essentieel voor alle levende wezens om iets te doen, omdat activiteit bijna verplicht is vanwege *rajoguna*. *Rajoguna* wordt gevonden in elke voorwerp of elke substantie. De aard van deze *guna* (eigenschap, kwaliteit) is om te bewegen. Als gevolg van een beweging of een handeling wordt een ***karma* indruk in het onderbewustzijn** (*karmashaya*) gevormd. Er is zeker een bedoeling achter de beweging van alle wezens.

Er zijn twee soorten *karma* mentale indrukken aanwezig in het onderbewustzijn van de mens. Het eerste type is welke de mens in zijn huidig leven ondergaat. Deze mentale indrukken overheersen aan het oppervlak aan de bovenkant van het onderbewustzijn. Daarom is het belangrijk voor de mens om deze mentale indrukken te verwerken. Het menselijk leven verloopt volgens deze overheersende *karma* indrukken. Deze worden **voorbestede *karma's* (*prarabdha karma*, lotsbestemming)** genoemd.

De tweede soort mentale indrukken zijn de indrukken die in een slaaptoestand aan de onderkant van het onderbewustzijn blijven liggen. Deze *karma* indrukken hoeven niet in het huidige leven te worden verwerkt, omdat de voorbestede *prarabdha karma's* deze *karma's* blijven onderdrukken. Deze worden **oude, geaccumuleerde *karma's* (*samchita karma*)** genoemd. Dergelijke *karma* indrukken moeten in het volgende leven worden verwerkt. Van de *karma* indrukken, die door de handelingen van een persoon in het huidige leven gevormd worden, gaan sommige in een slaaptoestand aan de onderkant van het onderbewustzijn. Andere vermengen zich met de voorbestede *karma's*, die een overheersende vorm aannemen, zodat ze in het huidige leven moeten worden verwerkt. De *karma* indrukken, die in een slaaptoestand aan de onderkant van het onderbewustzijn zijn gegaan, moeten in de volgende levens worden verwerkt. Soms ziet men dat zelfs oude opgehoopte *karma's* vanuit het oppervlak onderaan opstijgen en een overheersende vorm aannemen, waarbij ze zich vermengen met de voorbestede *karma's*.

Er kunnen in zo'n geval enkele redenen zijn:

1. De handelingen van het huidige leven, d.w.z. *kriyamana karma* (**nieuwe** *karma's*, die in het **huidige** leven gemaakt worden), doen een dergelijk soort *karma* indrukken ontwaken, doordat ze de onderkant van het onderbewustzijn bereiken. Na het ontwaken komen deze *karma* indrukken naar boven naar het oppervlak van het onderbewustzijn en nemen een dominante vorm aan.
2. De oude *karma's* worden opzettelijk met kracht gewekt. Het kan alleen mogelijk zijn als een krachtige *shaktipata* (energieoverdracht) op zijn onderbewustzijn wordt toegepast. Door *shaktipata* ontwaken de *karma* indrukken, die in een slapende toestand liggen, en beginnen dan naar boven te komen. Ze nemen vervolgens een dominante vorm aan, waarbij ze zich mengen met de voorbestemde *karma's*.
3. Tijdens de meditatie treedt enige activiteit op in iemands onderbewustzijn, wanneer hij *yoga* beoefent. Hierdoor nemen de in slaaptoestand verkerende *karma* indrukken een overheersende vorm aan, waarbij ze zich vermengen met de voorbestemde *karma's*. Dat is de reden waarom de mens soms zulke *karma* indrukken moet ondergaan. Zelfs al is hij een *yogi* van het sublieme stadium, ook hij moet goede of slechte *karma's* ondergaan. De mensen in de samenleving zeggen: "Deze persoon was erg aardig of was een *yogi*, waarom moet hij dan zoveel tegenspoed krijgen?" De reden hiervoor is dat de *karma* indrukken van verschillende levens aan de onderzijde van zijn onderbewustzijn blijven liggen. Als de mentale indrukken van *yoga* de onderzijde van het onderbewustzijn bereiken, wekken zij de oude opgehoopte *karma's*. Zulke oude opgehoopte *karma's* komen dan snel naar de bovenzijde. Als we kijken naar het voorbeeld van een goed mens in onze samenleving, dan zien we dat hij zijn hele leven lang goede daden heeft verricht, maar alsnog lijdt hij. Dit komt omdat zijn huidige *karma's* het vuil van zijn innerlijk naar boven naar het oppervlak van het onderbewustzijn brengen. Daarom moet hij tegenspoed onder ogen zien. Het kan zijn dat een persoon, die slechte daden verricht, een comfortabel leven leidt, maar uiteindelijk

zal hij zeker de gevolgen van zijn slechte daden moeten ondergaan.

Op aarde is de mens het enige levende wezen, dat *karma's* verricht en de vruchten ervan plukt. Want hij verricht *karma's*, die mentale indrukken in het onderbewustzijn creëren. De mentale indrukken van deze *karma's* worden vernietigd door ze te verwerken. Daarentegen kunnen alle andere levende wezens slechts de vruchten van hun *karma's* plukken, maar geen nieuwe *karma's* verrichten. Om deze reden worden de mentale indrukken van andere levende wezens, die *karma* indrukken ondergaan, steeds vernietigd en worden er geen nieuwe mentale indrukken gevormd. Wanneer een kwaadaardig persoon het menselijk lichaam weer aanneemt, zal hij kwaadaardig zijn vanwege zijn vorige mentale indrukken. Want de *karma* indrukken van zijn vorige levens zullen herrijzen en er zal opnieuw een dergelijk type mentale indrukken worden gevormd. Deze cyclus zal zich steeds herhalen. Zo'n persoon zal verwijderd blijven van zijn ware Zelf. Indien de slechte *karma's* (*papa-karma's*) van een kwaadaardig persoon sterk toenemen, dan zal hij in andere soorten wezens geboren worden om deze slechte *karma's* te verwerken. Als hij de *karma* indrukken in andere soorten tot in zekere mate verwerkt heeft, keert hij terug naar de menselijke soort. Terugkomen in de menselijke soort betekent dat er in het innerlijk van zo'n persoon nog enkele goede *karma* indrukken overgebleven zijn. Men moet er rekening mee houden dat men na het verkrijgen van het menselijk lichaam het op de juiste manier moet gebruiken. De mens dient aan zijn Zelfontwikkeling te werken en zich in het Zelf te verankeren. Indien een *yogi* dat wenst, kan hij iemands levenspad veranderen.

Zoals ik reeds geschreven heb, blijven *karma* indrukken van verschillende levens in het onderbewustzijn opgehoopt. Als het pad van een persoon slecht of gewelddadig is, kan zijn pad veranderd worden in spiritualiteit. Het is overduidelijk dat de *karma* indrukken van een slecht mens slecht zullen zijn. Daarom blijft hij zich bezighouden met verkeerde daden. Indien de slechte voorbestemde *karma's* van een mens door *shaktipata* naar het oppervlak aan de onderkant van het onderbewustzijn worden gestuurd en de goede *karma* indrukken van zijn oude opgehoopte *karma's* tot voorbestemde *karma's* worden gemaakt,

dus als die *karma's* naar boven naar het oppervlak van het onderbewustzijn worden gebracht, dan kan zijn levenswijze veranderen. Zo kan een slecht mens tot een goed mens worden getransformeerd. Op dezelfde manier kan een goed mens veranderen in een slecht mens, want het is de aard van de natuur (*Prakriti*) dat een machtig wezen de zwakkere blijft onderdrukken. De voorbestemde *karma's* zijn krachtig, terwijl de oude opgehoopte *karma's* zwak blijven, liggend in een slaaptoestand. Indien de voorbestemde *karma's* opzij worden geschoven en de oude opgehoopte *karma's* naar voren geschoven worden, kan dit ook een verandering in de mens teweegbrengen.

Wat ik zojuist geschreven heb, namelijk 'de oude opgehoopte *karma's* kunnen naar het oppervlak aan de bovenkant gebracht worden en de voorbestemde *karma's* kunnen naar het oppervlak aan de onderkant gestuurd worden', betekent niet dat alle *karma's* op deze manier volledig veranderd kunnen worden, want er gelden ook enkele wetten van de natuur. Het is mijn eigen ervaring dat die *karma's* niet naar het oppervlak onderaan verplaatst worden, als een bepaald voorval voorbestemd is om zich in het huidige leven voor te doen. *Karma's* kunnen slechts tot op zekere hoogte worden veranderd en een verandering in het leven van een mens teweegbrengen. Dit is echter niet voor iedere spirituele zoeker mogelijk. Alleen degene die een grotere hoeveelheid spirituele kracht bezit, kan dit doen. Houd ook in gedachten dat de regels van de natuur (*Prakriti*) oppermachtig zijn. Moeder Natuur (*Prakriti Devi*) treft ook haar eigen regelingen. Daarom kan geen enkele regel volledig veranderd worden.

De spirituele zoekers, die de hoogste staat bereikt hebben, d.w.z. dat de manifestatie van 'het licht van goddelijke wijsheid' (*Ritambhara-pragya*) in hun onderbewustzijn heeft plaatsgevonden, creëren door hun handelingen geen *karma* indrukken meer. Want zij hebben zondige handelingen geheel opgegeven, voeren hun plichten uit zonder gehechtheid door het 'mijn-gevoel' of het ego en ze hebben geen zelfzuchtige verlangens meer. De handelingen, die zonder begeerte verricht worden, creëren geen *karma* indrukken. Gewoonlijk zijn de *karma's* van mensen verbonden met kwaad (*papa*) en goed (*punya*) en worden gecombineerd met slecht-goed (*papa-punya*).

In de *Bhagavad-Gita* zegt *Sri Krishna* tegen *Arjuna*: “Een persoon, die zijn handelingen aan mij overgeeft en *karma*’s verricht, waarbij hij zijn ego van ‘ik en mijn’ verlaat, is als een lotus in modder. Hij is *karmisch* nergensaan gebonden.”

De *karma* indrukken van een niet-spiritueel mens zijn oneindig. Daarom blijft hij gebonden aan de kringloop van geboorte en dood. Sommige oude opgehoopte *samchita karma*’s van een *yogi* worden door het verteringsvuur (*yogagni*) verbrand, maar de voorbestemde *prarabdha karma*’s moeten worden verdragen. Daarom moet een spirituele zoeker ongemakken tegemoet treden. Deze oude opgehoopte *karma*’s kunnen niet in één enkel leven afgewerkt worden, maar er zijn meerdere levens voor nodig om ze af te werken. Het hangt af van de *yoga* inspanningen van de *yogi*. Indien zijn *karma* indrukken op het punt staan om te eindigen, dan blijven er alleen ellende veroorzakende *karma*’s of beproevingen over in het laatste leven. Dan ondergaat hij alleen nog maar onrechtvaardige leed. Deze ellende veroorzakende *karma*’s behoren tot sommige van zijn vorige levens. Dergelijke *karma*’s worden tot in zekere mate vernietigd door *samadhi* en de meeste *karma*’s worden vernietigd door ze te ondergaan. Wanneer alle *karma* indrukken in het onderbewustzijn zijn opgeraakt, moet hij soms zelfs dan nog ellende lijden. De reden hiervoor is dat de mentale indrukken van de naar buiten gerichte geest zich beginnen te manifesteren in het onderbewustzijn bij gebrek aan een voortdurende stroom van ware kennis, terwijl er in het onderbewustzijn geen *karma*’s meer zijn. Daarom blijft het onderbewustzijn niet volledig verlicht, maar er blijft eerder een lichte onwetendheid in het onderbewustzijn aanwezig vanwege de mentale indrukken van de naar buiten gerichte geest.

In *Nirbija Samadhi* (de hoogste vorm van *samadhi*) onderdrukken de mentale indrukken van ware onthechting (*para-vairagya*) continu langzaam en geleidelijk de indrukken van de naar buiten gerichte geest. Als de *Nirbija Samadhi* beëindigd is, manifesteren de mentale indrukken van de naar buiten gerichte geest zich weer in het onderbewustzijn en beginnen ze de mentale indrukken van ware onthechting te onderdrukken. Dit proces gaat zo door, totdat uiteindelijk de mentale indrukken van ware onthechting in het

onderbewustzijn overblijven en de mentale indrukken van de naar buiten gerichte geest zich niet meer kunnen manifesteren. In deze staat blijft de beoefenaar in zijn Zelf verankerd. Hij bevrijdt zichzelf van de kringloop van geboorte en dood.

Spirituele zoekers, eens stelde een vriend mij de vraag: “Er wordt vaak gezegd dat de mens zijn lot kan veranderen met behulp van zijn *karma*’s en er wordt ook gezegd dat het lot en de gebeurtenissen in het leven van een mens voorbestemd zijn. Beide uitspraken zijn met elkaar in tegenspraak. Wat is dan de waarheid?” Spirituele zoekers, beide uitspraken zijn waar op hun eigen plaats. Gewoonlijk kan een mens zijn lot niet veranderen. Hij zal zich grotendeels naar zijn voorbestemde *karma*’s gedragen, omdat zijn lot (*prarabdha*) al vaststaat. Een hardwerkend mens zal er echter in slagen zijn lot naar zijn wil te veranderen door nieuwe *karma*’s te verrichten, omdat de *karma* indrukken van de huidige *karma*’s zich ook zullen verenigen met de voorbestemde *karma*’s. Het lot zal beginnen te veranderen door de invloed van deze *karma*’s. Een *yogi* brengt zeker een verandering in zijn lot door *yoga* te beoefenen, want hij vernietigt de oude opgehoopte *karma*’s tot in zekere mate door het effect van *yoga*, maar hij moet wel het voorbestemde *karma* ondergaan. Als een *yogi* van een hogere klasse dat wenst, kan hij een beetje ingrijpen in de voorbestemde *karma*’s. Hij kan de belangrijkste gebeurtenissen in het leven enige tijd uitstellen en de problemen verminderen, maar de *karma*’s die overblijven tijdens *Nirvikalpa Samadhi*, moeten absoluut door de *yogi* worden ondergaan. Alles is mogelijk voor een hardwerkende mens, omdat hij vastbesloten, ijverig en geduldig is.

Welke handelingen een mens ook verricht, de mentale indrukken van die handeling worden in het onderbewustzijn gevormd. Zoals de gevormde mentale indrukken in het onderbewustzijn van de mens zijn, zo is ook zijn aard. Zijn geboorte, dood en leven gebeuren ook in overeenstemming daarmee en hij geniet van zijn leven dienovereenkomstig. Het denkvermogen en het geheugen van de mens hangen af van deze mentale indrukken en zelfs zijn verlangens hangen er eveneens van af. Deze mentale indrukken werken dus op twee manieren: ten eerste, in de vorm van geheugen en ten tweede, in de vorm van verlangens. De functie van het geheugen wordt uitgevoerd in het

gebied van de kleine hersenen (*Laghu-mastishka*, subtiele kleine hersenen). De functie van verlangens wordt vervuld door de geest (mind), de meester van de zintuigen.

Telkens wanneer een persoon een of andere vorm van karma verricht, fysiek of mentaal, worden de mentale indrukken van deze *karma's* in het onderbewustzijn geprent. Je kunt het onderbewustzijn (*chitta*) beschouwen als een videocamera. Het blijft de beelden van de uitgevoerde *karma's* vastleggen. Vandaar dat de spirituele zoeker de mogelijkheid krijgt om deze mentale indrukken, die zich in zijn innerlijk (*antahkarana*) of onderbewustzijn bevinden, waar te nemen zodra hij een subliem stadium in *yoga* bereikt. Dan kan hij zelfs zijn vorige levens gadeslaan op basis van zijn mentale indrukken, omdat deze mentale indrukken sinds verschillende levens zich blijven ophopen. Een *yogi* is in staat veel van zijn vorige levens waar te nemen naargelang zijn vermogen. Bovendien zijn de gebeurtenissen van die levens duidelijk zichtbaar. De kennis van vorige levens wordt verkregen op grond van zijn mentale indrukken. Dus kan een *yogi* over de vorige levens van andere mensen vertellen door te kijken naar hun mentale indrukken, die aanwezig zijn in hun onderbewustzijn. Evenzo kan hij zelfs de gebeurtenissen van de toekomst voorspellen, omdat deze *karma* indrukken in het onderbewustzijn aanwezig zijn in de vorm van mentale indrukken. Hij is in staat om het verleden en de toekomst van ieder persoon te voorspellen door zijn oude opgehoopte en voorbestemde *karma's* waar te nemen.

De sterke of zwakke geestesvermogens van een mens zijn ook afhankelijk van deze mentale indrukken. De aard van een kind begint al op jonge leeftijd zichtbaar te worden van hoe zijn aard in de toekomst zal zijn. Sommige kinderen zijn al op jonge leeftijd speels en anderen zijn niet zo intelligent. Soms ziet men dat kinderen van jongs af aan liegen of stelen of dat zij steeds een uitdagend gedrag vertonen. Dit alles is een gevolg van de mentale indrukken. Gewoonlijk wordt een ziel (*jivatma*) geboren uit ouders, die soortgelijke mentale indrukken hebben als deze ziel. Dit is de reden waarom men meestal ziet dat het gedrag van kinderen op het gedrag van hun ouders lijkt. Als een ziel mentale indrukken heeft van het beoefenen van *yoga*, zal hij geboren worden te midden van

yogi's of een familie, die georiënteerd is in spiritualiteit. Een persoon houdt graag vriendschap met mensen van zijn aard. Om een *yogi* te worden moeten de mentale indrukken van een persoon gelijk zijn aan die van *yogi's*. Anders zal hij stoppen met de beoefening van *yoga* als het een beetje tegenzit.

Soms gebeurt het ook dat een kind een volkomen tegengesteld karakter heeft dan die van zijn ouders. Daar zijn twee redenen voor. Een ziel met volledig tegengestelde mentale indrukken dan dat van de ouders wordt geboren als hun kind, omdat ofwel de ouders door dat kind leed moeten ondergaan als gevolg van hun *karma's* uit het verleden, ofwel het kind door de ouders ontberingen moet doorstaan als gevolg van slechte *karma's* uit zijn vorig leven. Bijvoorbeeld, de ouders verrichten goede daden, maar hun zoon is slecht en heeft de gewoonte om slechte daden te verrichten. Hierdoor lijden de ouders door hun zoon en worden ze vernederd in de maatschappij. Als de ouders slecht zijn en hun zoon verricht goede daden, dan zal de zoon hindernissen in zijn leven tegenkomen. In dergelijke situaties heeft iemand, die ellende moet ondergaan, zodanige mentale indrukken dat hij op de een of andere manier ontberingen moet doorstaan. Wat de oorzaak ook moge zijn, de gevolgen van *karma's* moeten echter worden gedragen. In zo'n situatie mag niemand de schuld krijgen. Iedere mens is verantwoordelijk voor zijn eigen leed.

Karma's worden op twee manieren verricht, hetzij met zelfzuchtige verlangens, hetzij zonder zelfzuchtige verlangens.

1. ***Sakama karma's*** (handelingen **met verlangens**) zijn die *karma's*, waarbij men naar bepaalde resultaten verlangt door dit *karma* te verrichten. Het *karma* dat gedaan wordt met het streven naar de resultaten ervan, wordt ***sakama karma*** genoemd. Door dergelijke *karma's* te verrichten worden slechte (*papa*, zonde) of goede (*punya*, verdienste) resultaten verkregen, die leiden tot het bereiken van de *Bhuvārloka* of de *Svargaloka* na de dood van een persoon. Een mens raakt door het verrichten van dergelijke *karma's* steeds weer verstrikt in de kringloop van geboorte en dood.

2. ***Nishkama karma*** (handeling **zonder begeerte**) is *karma*, als het wordt uitgevoerd zonder enige verlangen naar het resultaat ervan. Indien men tijdens het verrichten van zo'n *karma* geen enkele vorm van toegeeflijkheid in de zintuigen voelt, wordt het **onzelfzuchtige *karma*** genoemd. Dergelijk *karma* kan alleen worden verricht door iemand, die zijn zintuigen naar binnen heeft gekeerd. Zulke mensen die hun zintuigen onder controle hebben, zijn meestal *yogi's*. Een niet-spiritueel mens kan geen onbaatzuchtige *karma's* verrichten en behoudt altijd een soort begeerte. Als er tijdens het verrichten van *karma* geen *karma* indrukken in het onderbewustzijn van een *yogi* aanwezig zijn, dan zijn er geen verlangens meer in hem aanwezig. Want als er in het onderbewustzijn geen *karma* indrukken meer zijn, dan verrichten zulke mensen alleen onbaatzuchtige *karma's*. Degenen die *nishkama karma's* verrichten, gaan na de dood naar de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*). Zij worden niet meer geboren. Zij blijven voor eeuwig verdiept in *samadhi*. Zo'n *yogi* is een *tattva-gyani*.

Het menselijke leven kent drie soorten ***karma's***:

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. <i>Samchita karma's</i> | Oude opgehoopte <i>karma's</i> |
| 2. <i>Prarabdha karma's</i> | Voorbestemde <i>karma's</i> |
| 3. <i>Kriyamana karma's</i> | Huidige nieuwe <i>karma's</i> |

1. ***Samchita* (oude opgehoopte) *karma's*** zijn die *karma's*, die in een slaaptoestand aan de onderkant van het onderbewustzijn blijven liggen. Dergelijke *karma's* worden in het volgende leven verwerkt.
2. ***Prarabdha* (voorbestemde) *karma's*** zijn die *karma's*, die in een overheersende vorm aan het oppervlak aan de bovenkant van het onderbewustzijn aanwezig zijn. Deze *karma's* moeten in het huidige leven worden verwerkt. Ze blijven de oude opgehoopte *karma's* onderdrukken, omdat ze overheersen. Deze overheersende *karma's* zijn krachtig. De oude opgehoopte *karma's* blijven zwak door hun slapende staat.

3. **Kriyamana (huidige nieuwe) karma's** zijn die *karma's*, die in het huidige leven worden verricht. Sommige *karma* indrukken, die door deze *karma's* gevormd worden, raken vermengd met de voorbestemde *karma's*. Sommige andere gaan in een slaaptoestand en vermengen zich met de oude opgehoopte *karma's*. Degelijke *karma's* worden in het volgende leven verwerkt. De *karma's* die zich vermengen met de voorbestemde *karma's*, moeten eerder of op een ander moment in het huidige leven worden ondergaan.

Sommige mensen nemen hun toevlucht tot het lot. Zij zeggen dat alles wat voorbestemd is, ook zal gebeuren. Andere mensen geloven echter in het leveren van inspanningen in plaats van te wachten op het lot. Zulke mensen zijn meestal succesvol, omdat het harde werk dat zij verrichten, vruchten moet afwerpen. Degenen die wachten op het lot, zijn meestal niet succesvol, omdat ze zich niet willen inspannen. Een mens dient zich in te spannen. Maar als hij geen succes heeft, passend bij zijn inspanningen, dan moet hij niet ontmoedigd raken. Hij moet er dan van uitgaan dat hij door zijn voorbestemde *karma's* geen succes heeft behaald. Het is mogelijk dat de voorbestemde *karma's* niet goed of niet ondersteunend waren, dus moet hij geduldig blijven doorwerken. Wanneer er dankzij de huidige *karma's* heel veel voorbestemde *karma's* gevormd worden, zal succes zeker komen door de invloed van de huidige *karma's*. De persoon die veel successen behaalt door weinig inspanning te leveren, heeft in zijn vorige levens goede *karma's* verricht. Dat is de reden waarom hij snel succes boekt.

Een werelds mens ondergaat meestal ellende in deze fysieke wereld, omdat hij door onwetendheid deze vergankelijke wereld als de zijne beschouwt. Hij blijft voortdurend aan zijn familie en verwanten denken. Dit komt door de naar de buitenwereld gerichte zintuigen, omdat de verlangens van zintuiglijke plezier nooit vervuld kunnen worden. Een heleboel verlangens blijven aanwezig in zijn onderbewustzijn. Hij blijft in deze fysieke wereld altijd zwoegen omwille van het genot. Maar als de wereld zelf veranderlijk is, hoe kan plezier dan constant aanwezig zijn! Hij blijft alleen maar van deze wereld genieten omwille van voorbijgaande pleziertjes. Na voorbijgaand plezier is

er alleen maar pijn en verdriet. Welk *karma* iemand ook heeft verricht voor zijn familie, verwanten of vrienden, hij moet er persoonlijk voor ondergaan, of het *karma* nu goed of slecht is. Vrienden en familieleden enz. helpen niet bij het dragen van deze *karma*'s. Daarom moet een mens proberen altijd goede *karma*'s te verrichten.

Het mysterie van *karma* is zeer esoterisch. Dat is de reden waarom niet alle mensen dit esoterische mysterie kunnen begrijpen. Zelfs grote geleerden en intellectuelen vergissen zich in het begrijpen van dit mysterie. Als de spirituele zoeker soms zelf dit mysterie niet kan begrijpen, hoe kan een niet-spiritueel mens het dan begrijpen! Zo nu en dan beginnen de spirituele zoekers zichzelf te beschouwen als incarnaties van godheden en beginnen ze zich te laten vereren. Als diegene in een staat van *samadhi* tegen zichzelf zegt “ik ben het *Brahman*, ikzelf ben het *Brahman*” of als hij zichzelf ziet als een god en een *Shakti*, dan is hij in de war. Hij begint te denken dat hij het *Brahman* is of dat hij een belichaming is van een of ander godheid. Vervolgens begint hij zichzelf te laten vereren en prediken door zijn leerlingen. Door zichzelf almachtig te beschouwen en geen aandacht te schenken aan zijn *karma*'s, blijft hij van alles en wat doen. De ondergang van zulke spirituele zoekers is op dat moment dan begonnen. Ik zou hen willen adviseren om zich te blijven verdiepen in hun pad en niet aan zichzelf te denken als een god of het *Brahman*, zolang ze geen zuivere kennis (*shuddha gyana*) verkregen hebben. Na het verwerven van zuivere kennis, zul je over alles en wie je bent te weten komen. Dit alles gebeurt door de mentale golven van het onderbewustzijn.

Ik herinner me één ding. Ik heb geschreven dat geboorte, leeftijd en dood bepaald worden in overeenstemming met *karma*. Nu kun je je afvragen: ‘Er komen soms honderden mensen bij ongelukken of natuurrampen om het leven. Was het *karma* van al deze mensen zodanig dat hun dood zo zou zijn?’ Mijn antwoord is dat dit niet mogelijk is. Het is niet mogelijk dat de *karma*'s van zulke honderden of duizenden mensen zo waren om samen te sterven. *Prakriti Devi* (Moeder Natuur) is verantwoordelijk voor de sterfgevallen, die door een natuurramp zijn veroorzaakt. *Prakriti Devi* treft haar eigen regelingen dienovereenkomstig, omdat de dood niet te wijten is aan een bepaald persoon.

Niemand heeft controle over de natuur, want die kan scheppen of vernietigen naar haar wens. Bijvoorbeeld, de dood van honderdduizenden mensen tijdens oorlog, aardbevingen, overstromingen, vulkaanuitbarstingen, grote ongelukken enz. *Prakriti Devi* is verantwoordelijk voor alle sterfgevallen die zich voordoen bij natuurrampen. De natuur is vrij om haar taken uit te voeren. Zulke zielen worden dan opnieuw geboren naar gelang hun *karma's*.

Een *gyani* (spiritueel geleerde) werkt volgens de wetten van de natuur, omdat hij de wetten van de natuur kent. Zo iemand ervaart geen problemen in zijn leven. Hij voert al zijn *karma's* onbaatzuchtig uit en wordt daarom een nobel mens genoemd. Echter, onwetende mensen zijn in de macht van de zintuigen en handelen dan tegen de wetten van de natuur in. Hierdoor blijven ze in de ban van het genot van grofstoffelijke substanties. Uiteindelijk ondergaat hij ellende als gevolg van zijn hunkeringen. Zo'n mens blijft ronddwalen in de kringloop van geboorte en dood en blijft dus gebonden aan “slavernij”.

Soms zegt iemand: “Ik heb in mijn leven nooit iets verkeerd gedaan, waardoor ik ellende moet ondergaan. Ik heb altijd goede *karma* verricht en toch moet ik een ellendig leven lijden.” Dit toont duidelijk aan dat de persoon in kwestie bezig is zijn slechte *karma* uit het verleden te ondergaan. Daarom moeten we allemaal hieruit de conclusie trekken dat deze persoon de slechte *karma's* heeft van zijn vorig leven. Dus als we goede *karma's* in het huidige leven verrichten, zal het zeker zijn vruchten afwerpen in het volgende leven. Soms worden slechte *karma's* in het huidige leven onderdrukt door goede *karma's*, waardoor er geluk in het leven van een mens komt. Men moet echter in gedachten houden dat goede of slechte *karma's* nooit vernietigd worden. Wel kunnen ze enige tijd onderdrukt worden. Als de juiste tijd er is, komen deze *karma's* naar boven naar het oppervlak van het onderbewustzijn opborrelen. Evenzo verrichten sommige mensen in hun huidige leven zondige *karma's*, maar toch genieten ze van plezier. Dit komt door het goede *karma* van hun vorige leven. Daarom genieten ze van plezier. Het huidige goede *karma* zal plezier geven op oudere leeftijd of in het volgende leven.

Het volgende moet je wel opgemerkt hebben. Als iemand veel zonen heeft en al zijn zonen gelijkwaardig opvoedt, worden ze na het opgroeien in de toekomst niet gelijkwaardig. De één is speels, de ander futloos. De één boekt successen in zijn leven, de ander is mislukt. Van de leerlingen, die les krijgen van dezelfde leraar, hebben sommigen misschien een veel beter ontwikkeld brein, terwijl het brein van anderen minder ontwikkeld is. Waarom vinden we al deze ongelijkheden? Dan zal het antwoord zijn dat zij allen beïnvloed worden door de *karma's* uit hun vorige levens. De *karma's* van alle mensen zijn niet gelijk. Dus een bepaalde mate van ongelijkheid is zeker aanwezig. Sommige kinderen worden geboren in arme gezinnen, anderen in de middenklasse en weer anderen in rijke gezinnen. Al deze kinderen worden vanaf het begin beïnvloed door hun *karma's*.

Sommige spirituele zoekers vragen zich af waarom hun beoefening niet vordert, ook al doen zij gedisciplineerd hun best. De waarheid is dat hun spirituele beoefening misschien wel vordert, maar dat ze veel slechte *karma's* bij zich dragen, zodat hun snelheid van vorderen minder is dan die van anderen. Als iemand in zo'n situatie zegt dat hij minder genade van de *guru* of geen genade van God heeft, dan zou ik zeggen dat het niet waar is. Dit alles is het gevolg van zijn eigen *karma's*. Soms wordt gezegd dat we een menselijk lichaam hebben gekregen door de genade van God, maar dat is niet zo. Als een ziel (*jiva*) een menselijk lichaam heeft aangenomen, is dat te danken aan zijn *karma's*. Vandaar het gezegde: 'Wat men zaait, zal men oogsten.'

Dus God is niet verantwoordelijk voor al het goede en het kwade, plezier en pijn, ellende enz., die men in de wereld ziet, maar de *karma's* van de mens zelf zijn hier verantwoordelijk voor. Omdat *Ishvara* de schepper is, kan men niet zeggen dat hij onvolledig is. Want zowel de astrale als de fysieke wereld nemen de vorm aan van een zaadje tijdens het verlaten van hun specifieke eigenschappen (*guna's*), dus bij de totale vernietiging van het universum, en keren terug naar de hoofdbron *Ishvara* (God met een vorm). Daarom is er geen enkel invloed op de zuiverheid (*vishuddhata*) van *Ishvara*. Het universum is in zijn uiterlijke vorm geheel verschillend van *Ishvara*, maar in zijn

oorspronkelijke vorm is het hetzelfde als Hij. Door onwetendheid (*avidya*) verschijnt het universum in vele gedaanten, net als de waak-, droom- en diepe slaaptoestand van de mens. Vandaar dat inertie en andere gebreken van het universum geen enkele invloed hebben op *Ishvara*. *Ishvara* is de regulator en de meester van de *karma*'s, Hij is alwetend. Alle zielen (*jivatma*'s) krijgen een lichaam in overeenstemming met de wet van *karma*, gemaakt door *Ishvara*, en de materiële substanties worden verkregen in overeenstemming met de *karma*'s van die zielen.

Nu heeft men misschien begrepen dat God ons geen menselijk lichaam geeft door Zijn genade, noch dwingt Hij iemand om in andere soorten wezens geboren te worden. De ziel (*jivatma*) moet geboren worden vanwege zijn eigen *karma*, volgens de wet van *karma*, gemaakt door *Ishvara*. *Ishvara* Zelf is boven rechtschapenheid en onrechtmatigheid verheven. Hij is God (*antaryami*) en is alomtegenwoordig. Daarom moeten we niet proberen God te binden aan de boeien van boosheid en kwaadaardigheid, pijn en plezier, goede en slechte handelingen. Ook moeten we niet denken dat dit alles door God gedaan wordt, want Hij heeft hier niets mee te maken. De verantwoordelijkheid ligt bij de individuele ziel zelf. De ziel geniet volgens de regels, die door *Ishvara* (God) gemaakt zijn.

Als het *karma* van een persoon goed is, zullen zijn innerlijke beslissingen voor iedere handeling juist zijn en de gedachten, die in zijn innerlijk opkomen, zullen ook zuiver zijn. De persoon, wiens *karma*'s slecht zijn, zal zich overgeven aan zonde, zijn innerlijk zal onzuiver zijn en de mentale golven, die in het innerlijk opkomen, zullen niet goed zijn. De *karma*'s, die door hem verricht worden, zullen ook niet goed zijn vanwege deze slechte mentale golven. Van beide soorten mensen kan men niet zeggen dat de een de genade van God verdient en dat God op de ander boos is, en dat deze mensen om die reden dergelijke *karma*'s verrichten. *Ishvara* (God) heeft de regel gecreëerd dat iedere ziel op eigen houtje *karma*'s moet verrichten. De ziel is vrij om *karma* te verrichten. Een ziel zal genieten van de *karma*'s in overeenstemming met het *karma*, dat hij heeft verricht. Er is geen genade of ongenoegen in het spel.

Om God te bereiken moeten er inspanningen worden verricht. Er zit geen voordeel in het wachten op iemands genade. Wanneer je inspanningen levert, zal God zeker bereikt worden. Dus bereik je God door je eigen inspanning en niet door de genade van iemand anders. Genade is datgene, waarvoor we in feite niet in aanmerking komen, maar wat we toch krijgen of bereiken. Als een student bijvoorbeeld voor het examen slaagt, zal men zeggen dat de student geslaagd is vanwege zijn eigen bekwaamheid en niet door de genade van de examinerator. Men beschouwt het als de genade van de examinerator, wanneer een student niet de bekwaamheid heeft om zich te kwalificeren, maar de examinerator hem alsnog laat kwalificeren. Iemand, die bekwaam is om zich te kwalificeren, kwalificeert zich zonder hulp in het examen. Op dezelfde manier wordt gezegd dat God Zijn toegewijden test en pas daarna toont Hij een glimmer van Zichzelf. Het toont duidelijk aan dat God enkel voor een toegewijde verschijnt omwille van zijn geschiktheid. Bekwaamheid zal je alleen krijgen door je *karma's*, dus geloof in *karma*. Als je iets wilt bereiken, verricht dan *karma* en maak jezelf bekwaam door goede *karma* te verrichten.

De *Veda's* (oeroude Hindoe Geschriften) geloven ook in het principe van *karma*. Op veel plaatsen in de *Veda's* staat geschreven dat onsterfelijkheid verkregen wordt door het doen van goede *karma's*. De ziel (*jiva*) wordt geboren en sterft herhaaldelijk volgens zijn eigen *karma's*. Volgens de *Veda's* raakt de ziel alleen door zijn slechte daden verward in zonden (*papa-karma's*). De ziel geniet van zijn eigen goede of slechte *karma's* van dit huidige leven pas in het volgende leven. De mensen, die goede daden verrichten, gaan na hun dood naar de *Brahmaloka* via de goddelijke (*devayan*) route. Degenen, die eenvoudige daden verrichten, gaan naar de *Chandra Loka* via de voorouderlijke (*pitaryan*) route en degenen, die ellendige daden verrichten, worden na de dood opnieuw geboren als bomen en planten.

De *karma's* van mensen zijn niet alle gelijk. Dus sommige mensen leven lang en anderen kort. Sommigen zijn gezond, anderen daarentegen ziek. Sommigen zijn arm en anderen weer rijk, sommigen houden zich bezig met woede en kwaadwilligheid en anderen zijn kalm, leven in eenvoud en staan klaar om welwillend te zijn. Eens kwam een leerling van

de verheven *Gautam Boeddha* bij hem. Hij was ernstig gewond aan zijn hoofd en bloed sijpelde uit zijn wond. De verheven *Gautam Boeddha* zei: “Verdraag het zoals het is. Je plukt de vruchten (gevolgen) van die *karma's*, waarvoor je in de hel voor een langere periode pijn had moeten lijden. Ieder mens is verantwoordelijk voor zijn eigen *karma's*. Hij moet de vruchten van zijn *karma's* dragen. Jij ondergaat de gevolgen van je eigen *karma's*, dus wees niet bedroefd.”

Als een slecht persoon een zonde begaan heeft, dient hij de foltering van de hel te ondergaan. Indien een persoon met een goed karakter onopzettelijk een zonde heeft begaan, zal hij die pas afbetaald hebben nadat hij in zijn leven een beetje leed heeft ondergaan. Zie het als volgt. Wanneer een beetje zout in een kom met water gegoten wordt, wordt al het water zout en zal het niet meer te gebruiken zijn. Als hetzelfde beetje zout in het water van een rivier wordt gegooid, zal men er niks van merken. Met andere woorden, het effect van een beetje zout zal minimaal blijven in het water van de rivier. Je zult wel opgemerkt hebben dat een slecht persoon veel zonden begaat, maar dat hij er niet een beetje onder hoeft te lijden. De kruik met zonden van zo'n persoon blijft zich vullen. Zodra deze kruik vol is, zal hij veel ondraaglijke pijn moeten lijden. Zelfs zal hij deze pijnen in zijn volgende leven zelf moet ondergaan. Iemand die goede daden verricht, moet echter proberen de gevolgen van zijn zonden meteen te vernietigen door ze af te betalen, want slechte *karma's* blijven nog steeds aanwezig in degene met goede *karma's*.

Als de spirituele zoeker een zeer hoog spiritueel niveau heeft bereikt, worden alle *karma* indrukken van zijn onderbewustzijn vernietigd of zijn ze verwerkt. Het onderbewustzijn wordt zuiver door *sattvaguna*. In deze staat hebben de goede of slechte *karma's*, die door de spirituele zoeker zijn verricht, geen effect. Hij stijgt uit boven de invloed van goede of slechte *karma's*, omdat het onderbewustzijn ervoor zorgt dat hij zich bewust wordt van de *karma's*, die door hem zijn verricht. Daarom blijven *karma* indrukken niet in zijn onderbewustzijn achter. Zijn onwetendheid wordt ook vernietigd. Alleen die *karma's*, die door onwetendheid verricht worden uit zinnelijk verlangen, hebben gevolgen. Zoals een geroosterd graan, dat op een akker gezaaid wordt, niet zal ontkiemen, zo zullen de

gevolgen van *karma's* niet worden gevormd nadat men zich van de *karma's* heeft ontdaan of als het onderbewustzijn vrij wordt van *karma*.

Spirituele zoekers, men kan opmerken dat alleen die *karma's* gevolgen hebben, die verbonden zijn met onwetendheid, alleen dan wordt een mens gedwongen de gevolgen van die *karma's* onder ogen te zien. Wanneer een spirituele zoeker ware kennis verwerft door het effect van de *yoga* beoefening, wordt onwetendheid automatisch vernietigd. Ook de laag van begoocheling (*Maya*) wordt opgelost. Alleen onder invloed van onwetendheid en begoocheling blijft een mens in de kringloop van geboorte en dood ronddwalen.

Spirituele zoekers, zelfs na de stabilisatie van de *Kundalini* blijven er restjes *karma* indrukken in het onderbewustzijn achter. Deze *karma* indrukken zijn soms zichtbaar voor de *yogi* in een bepaalde vorm. Zolang deze *karma* indrukken niet vernietigd worden door ze te ondergaan, blijft men steeds geboren worden. Volgens *Maharishi Patanjali* krijgt de mens pas spirituele bevrijding (*moksha*) na het beëindigen van deze overgebleven *karma* indrukken. Maar volgens *Adiguru Shankaracharya* kan er zelfs na het uitwissen van de overgebleven mentale indrukken sprake zijn van wedergeboorte. Als voorbeeld kan men hier de draaischijf van een pottenbakker nemen. Nadat het gebruiksvoorwerp gemaakt is, blijft de draaischijf van de pottenbakker door bewegen zonder enig doel. Op dezelfde manier kan geboorte mogelijk zijn, zelfs na het beëindigen van de *karma's*. Zij die dan uit vrije wil geboren worden, worden ***Avatara*** genoemd.

Na de stabilisatie van de *Kundalini* kan voor de *yogi* een lichtende vlam zichtbaar worden in zijn onderbewustzijn. In feite is dit een *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn, die in het onderbewustzijn aanwezig is in de vorm van een mentale indruk. Zo'n mentale golf is uiterst krachtig en *sattvisch*. Spirituele zoekers beginnen dit te beschouwen als zelfrealisatie, terwijl er nog steeds *karma* indrukken in het onderbewustzijn aanwezig zijn. Deze *karma* indrukken blijven achter in de vorm van mentale golven, die geassocieerd worden met *rajoguna* en *tamoguna*. Deze overgebleven *karma* indrukken worden niet vernietigd, zelfs niet na het bereiken van *Nirvikalpa*

Samadhi. In dit stadium blijven het onzuivere *tamasische* ego, de onwetendheid, *Maya* (Illusie) enz. aanwezig in het onderbewustzijn van de spirituele zoeker. Hij krijgt geen zuivere kennis vanwege deze overgebleven *karma* indrukken.

Deze overgebleven *karma* indrukken kunnen niet verbrand worden door *samadhi* of door spirituele kracht. De spirituele zoeker vernietigt deze *karma* indrukken alleen door ze te doorstaan. De overgebleven *karma* indrukken zijn oorzaken van diepe beproevingen. Als de spirituele zoeker deze *karma* indrukken ondergaat, zal hij in de wereld zeker extreme ontberingen ondergaan. Hij zal een ellendige toestand moeten doormaken, want dat is een regel van de natuur. Daarom worden dergelijke *karma* indrukken niet vernietigd, zelfs niet na rigoureuze beoefening van *Nirvikalpa Samadhi*. Naarmate de spirituele zoeker deze overblijvende *karma* indrukken verwerkt, neemt de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* in zijn onderbewustzijn af. Dan wordt het onzuivere ego samen met onwetendheid ook langzaam vernietigd. In de afwezigheid van onwetendheid heeft *Maya* (Illusie) geen invloed meer op de spirituele zoeker, omdat hij zuivere kennis begint te verkrijgen. *Maya* hield met de hulp van onwetendheid de mens in zinsbegoocheling. Aangezien dit niet meer gebeurt door de vernietiging van de laag van *Maya*, begint de spirituele zoeker de werkelijkheid van deze fysieke wereld te beseffen. Wanneer hij de resterende *karma's* vernietigd heeft door ze te doorstaan, verkrijgt hij zuivere kennis, waardoor hij het verschil leert kennen tussen de Ziel en het onderbewustzijn. In deze staat vormen de mentale indrukken van *karma's*, die hij heeft verricht, zich niet in zijn onderbewustzijn, omdat hij *karma's* onzelfzuchtig verricht.

Zolang de zuivere kennis niet tot rijping komt, manifesteren de *rajasische* en *tamasische* mentale golven van de naar buiten gerichte geest zich met tussenpozen. Dit gebeurt door een gebrek aan kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn. Naarmate de kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn meer toeneemt, worden de mentale golven van de naar buiten gerichte geest vernietigd. Dit proces gaat door, totdat de zuivere kennis rijp is geworden. Zodra de ware kennis gerijpt is en de mentale indrukken van verrichte *karma's* in het onderbewustzijn zijn terechtgekomen,

veroorzaakt het onderbewustzijn de aanschouwing van deze mentale indrukken en daardoor worden ze vernietigd.

In deze staat weet de spirituele zoeker dat *karma's* door de drie eigenschappen van de natuur (*Prakriti*) verricht worden. Het gevoel van 'ik ben karma aan het verrichten' eindigt. Aangezien het onzuivere *tamasische* ego, waarbij men denkt dat 'hij de verrichter van karma is', in zijn oorspronkelijke bron is opgegaan, blijft nu alleen het zuivere *sattvische* ego over. Nu werkt de spirituele zoeker nog alleen maar om de tijd te volbrengen, die hem nog rest in het fysieke lichaam op aarde, of hij werkt voor het welzijn van alle levende wezens, omdat hij dit als een opdracht van God beschouwt. Spirituele zoekers! Als je zorgvuldig observeert, zul je merken dat veel spirituele zoekers verschillende problemen ondervinden, die zij voorheen niet hadden toen ze aan hun beoefening begonnen. De reden hiervoor is dat de *karma* indrukken, die zich in het onderbewustzijn bevinden, naar boven beginnen te komen als gevolg van de beoefening en de spirituele zoeker aldus gedwongen wordt om ze te ondergaan. Deze pijnlijke *karma* indrukken zijn het gevolg van de *karma's* die hij in het verleden heeft verricht. Tijdens het ondergaan van zulke pijnlijke *karma* indrukken moet hij juist blij zijn dat de *karma* indrukken in zijn onderbewustzijn afnemen, want het onderbewustzijn moet vrij worden van *karma* indrukken.

Nu wil ik enkele woorden wijden aan de spirituele zoekers die zware spirituele beoefening doen en slechts één doel hebben: zich in het Zelf vestigen. De spirituele zoeker zou eerst zijn *Brahmarandhra* moeten openen door rigoureuus te oefenen. Daarnaast zou hij de hulp moeten gebruiken van *mantra* recitatie en rigoureuus de *mantra* moeten reciteren, zodat hij zich de *mantra* eigen kan maken. De methode om de *mantra* duidelijk en goed uit te spreken moet correct zijn. Vraag het aan een ervaren spirituele zoeker of verkrijg informatie van een *sukshma Shakti* (astrale hogere macht) via jouw derde oog. Reciteer zulke *mantra's*, waarvan kracht uitgaat, zoals de 'Om (Aum) mantra'. Zodra je de *mantra* onder de knie hebt of zodra er een grote hoeveelheid kracht uit het reciteren van deze *mantra* begint te komen, vergroot dan jouw spirituele kracht met

behulp van deze *mantra*. Wanneer je spirituele kracht in overvloed verkrijgt, gebruik het dan om jouw *karma's* aan te vallen door een wilsbesluit (*sankalpa*) te nemen. Zodra je dit doet, kunnen astrale wezens, die in de ruimte aanwezig zijn, je tegenhouden. Ze kunnen je op gepaste wijze tegenhouden, omdat de astrale werelden beïnvloed worden door de spirituele kracht, die je toepast op de *karma's*. Door deze handeling zullen sommige van je *karma* indrukken uit jouw onderbewustzijn naar buiten komen en sommige andere zullen verbrand worden. Als de *karma* indrukken naar buiten beginnen te treden, zul je in de nabije toekomst last gaan krijgen van ontberingen. Dan nog moet je de *karma* indrukken elke dag tegemoet treden. Het zal jou in de toekomst zeker ten goede komen. Je zult dan in de toekomst minder vaak geboren worden en een subliem stadium in *yoga* bereiken. Onthoud dat je misschien veel zult moeten lijden tijdens het verrichten van deze handeling. De waarheid is dat ik hetzelfde heb gedaan, waardoor ik veel heb geleden en pech heb ondervonden. Nu ben ik in een uiterst subliem stadium van *yoga* beland. Ik doe nog steeds de rigoureuze beoefening. Zolang het fysieke lichaam het toelaat of ik in het fysieke lichaam ben, zal ik rigoureus blijven oefenen.

Beste spirituele zoekers, jullie zijn je toch niet aan het afvragen waarom ik dit soort rigoureuze beoefening aanmoedig, terwijl *Sahaja Dhyana Yoga* een pad van vrede is. Ik heb dit alleen geschreven voor die spirituele zoekers, die extreem hard oefenen en in de toekomst rigoureuze beoefeningen willen uitvoeren. Zo'n spirituele zoeker zal in de toekomst zeker een groot *yogi* worden. Deze handeling is niet voor iedere spirituele zoeker weggelegd.

49. Ego en Zintuigen

Het **ego** (*ahamkara*) is de eerste vervorming van het onderbewustzijn. Met andere woorden, men kan ook zeggen dat het ego in het onderbewustzijn in de vorm van een zaad verborgen aanwezig is. Op het moment van de schepping begint het ego zich naar buiten te richten en wordt het vervormd als gevolg van de verandering van de kwaliteiten. De oorzaak van het naar buiten richten is de *rajoguna* en de *tamoguna*.

Door de invloed van *tamoguna* blijft onwetendheid verborgen in het ego in de vorm van een zaad. Het ego vermenigvuldigt zich van één tot verscheidene (individuele zielen). Dan straalt het gevoel van 'ik ben' uit in de individuele ziel en komt ook het gevoel van 'ik ben degene die handelt' erbij. Het is door het beperkte ego dat de ziel zichzelf begint te beschouwen als afgescheiden van het *Brahman*. Dit is de reden voor de ondergang van de ziel en de reden voor een beperkt ego is de *rajoguna* en de *tamoguna*. Dit komt door een overmaat aan deze twee kwaliteiten.

Twee ongelijke veranderingen spelen zich af in het ego:

- (1) *Grahana* **Aanvaarden, accepteren, in zich opnemen**
- (2) *Grahya* **Wat aanvaard of geaccepteerd is**

Hier betekent *grahana* datgene, wat accepteert, gewaarwordt of iets in zich opneemt. *Grahya* betekent iets, dat geaccepteerd of waargenomen is. Door deze twee veranderingen van het ego neemt de afstand van de ziel (*jivatma*) tot zijn oorspronkelijke bron toe, omdat het ego zichzelf nu almachtig begint te achten. Het intellect wordt vanuit het ego geëxtraheerd als vervorming. De hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* neemt verder toe in het intellect vergeleken met het ego. Dit intellect heeft als functie 'het nemen van een beslissing of het nemen van een vast besluit'. Wanneer de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* verder toeneemt in het intellect, manifesteert de geest (mind) zich op dat moment en begint zich naar buiten te richten. Deze geest heeft als functie 'het uiten van verlangens'. Het is de meester van de tien fysieke zintuigen. Alle tien zintuigen

zijn onder de controle van de geest en handelen naar zijn wil.

In het *sattvische* ego nemen de *rajoguna* en de *tamoguna* op een bijzondere manier toe dat het ego overmatig vervormd wordt en hierdoor zich vijf subtiële zintuigen manifesteren, die zich naar buiten richten. Vergeleken met de vijf subtiële zintuigen en de tien fysieke zintuigen, neemt de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* in de *sattvaguna* verder toe in respectievelijk de vijf subtiële en fysieke basiselementen. De *rajoguna* en de *tamoguna* doordringen de fysieke wereld volledig. Primair is de activiteit van deze twee *guna's* prominent aanwezig. De vijf subtiële zintuigen en de tien fysieke zintuigen richten zich naar buiten in een gemanifesteerde vorm, in respectievelijk het astrale lichaam en in het fysieke lichaam.

Van het ego tot het fysieke lichaam blijft het belang van de *rajoguna* en de *tamoguna* toenemen. Evenzo neemt de *sattvaguna*, die in het begin de overhand had, geleidelijk af. Aangekomen bij het fysieke lichaam is de *sattvaguna* slechts in een minimale hoeveelheid aanwezig. *Rajoguna* en *tamoguna* nemen van tijd tot tijd de overhand. Aanvankelijk had *sattvaguna* de overhand en nu heeft *tamoguna* de overhand. De *rajoguna* en de *tamoguna* overheersen ook in de fysieke wereld. Het fysieke lichaam en de fysieke wereld zijn bijna gelijkwaardig ten gevolge van de *guna's*. De individuele ziel vergeet zijn ware aard door de invloed van de *tamoguna*.

Er is nog een reden voor het vergeten: vanwege de overmaat aan *tamoguna* raakt de ziel volledig onder de controle van de spirituele onwetendheid. Door de spirituele onwetendheid blijft *Maya* (Illusie), een kracht van *Ishvara*, ook volledig invloed uitoefenen op de ziel. Onder invloed van *Maya* blijft de ziel misleid. Hierdoor begint de mens deze wereld als zijn eigen wereld te beschouwen. Omdat de zintuigen naar buiten gericht zijn, hebben zij de mens in hun macht. De door *tamoguna* gedomineerde geest handelt wispelturig, waardoor de mens in deze fysieke wereld verstrikt blijft en veel ontberingen ondergaat.

Gehechtheid, slechtheid, ellende en zelfzuchtige (*sakama*) *karma*'s ontstaan door deze zintuigen. Als gevolg van de zelfzuchtige *karma*'s worden *karma* indrukken gevormd. Door deze *karma* indrukken krijgt de mens geboorte, leven en dood. In dit fysieke leven geniet de mens van grofstoffelijke zaken. Op grond van dit genot ontstaan plezier en pijn en neemt ook het verlangen toe als gevolg van gehechtheid. Naarmate de leeftijd van een mens vordert, neemt ook dit verlangen toe. Aan het eind van het leven, d.w.z. op het moment van de dood, is het verlangen van een mens op zijn hoogtepunt. Dan neemt de dood hem in zijn greep en wordt hij vervolgens opnieuw geboren. Dat betekent dat de kringloop van geboorte en dood blijft doorgaan en nooit eindigt.

Als een persoon deze kringloop van geboorte en dood wil vermijden, moet hij zijn toevlucht nemen tot *yoga*. Door de beoefening van *yoga* raken de zintuigen naar binnen gekeerd. Ze worden vrijwel inactief, opgaand in hun oorspronkelijke bron. Wanneer *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis) verkregen wordt, verdwijnt de gehechtheid aan de wereld, omdat de spirituele zoeker dan de waarheid omtrent deze fysieke wereld heeft leren kennen.

Het opmerkelijke is dat zelfs *Ishvara* (God) ook een ego heeft. Nu zul je je misschien wel afvragen waarom de zintuigen enz. zich bij Hem niet hetzelfde gedragen als bij mensen, aangezien de mensen ook een ego hebben. Het ego van de mens doet steeds goede en verkeerde dingen, maar waarom doet het ego van *Ishvara* zulke dingen niet? De reden hiervoor is dat *Ishvara*'s ego uit zuivere *sattvaguna* bestaat. Door eeuwig zuiver en vol *sattvaguna* te zijn, ontstaat er geen vervorming in het ego. Er is ook nog een andere reden hiervoor, namelijk er is een gelijke samenstelling van kwaliteiten (*guna*'s) in het onderbewustzijn van *Ishvara*. Als gevolg van de onveranderlijke gelijke samenstelling blijft *sattvaguna* altijd *sattvaguna*, *rajoguna* *rajoguna* en *tamoguna* blijft altijd *tamoguna*. Dat is waarom vervorming geen kans krijgt, omdat de ene kwaliteit de andere niet onderdrukt. Omdat ze elkaar niet onderdrukken, zijn de uiterst verwaarloosbare *rajoguna* en *tamoguna* altijd minimaal aanwezig. Echter, in het onderbewustzijn van de individuele zielen proberen deze kwaliteiten elkaar altijd te onderdrukken. Daarom blijft

de staat van het onderbewustzijn van de zielen altijd in verandering. De zintuigen die zich blijven overgeven aan het genot van wereldse zaken, doordat ze *tamoguna* dominant zijn, krijgen bij de zielen de gevolgen ervan in de vorm van genot en pijn, geboorte en dood.

De **actieve ongelijke veranderingen** (*vishama parinama's*) **van het ego** uit zich in 2 vormen:

1) **Aanvaarding** *Grahana*

2) **Aanvaardbaar** *Grahya*

(1) ***Grahana* vorm (aanvaarding, acceptatie; de instrumenten, die gewaarworden, dus de fysieke zintuigen)**: Door een toename in de intensiteit van *rajoguna* en *tamoguna* in het ego treedt er in het ego vervorming op, waardoor er **vijf zintuigen van handeling** en **vijf zintuigen van gewaarwording** worden geproduceerd. De meester van al deze zintuigen is de **geest (mind)**. Nadat ze hun werk gedaan hebben, zenden deze zintuigen van gewaarwording signalen naar de geest, hun meester. Wat de geest dan ook beveelt, de zintuigen van handeling handelen deze vervolgens ook af.

(2) ***Grahya* vorm (aanvaardbaar, acceptabel; het product of datgene waarvan men gewaarwordt)**: Door een toename in de intensiteit van *rajoguna* en *tamoguna* in het ego vervormt het ego zich, waardoor dit aanleiding geeft tot de vorming van vijf subtiële zintuigen. Door verdere toename in de intensiteit van *rajoguna* en *tamoguna* richten de subtiële zintuigen zich dan naar buiten.

Deze **subtiële zintuigen** zijn:

1. **Gehoor** *Shabda*

2. **Tast** *Sparsha*

3. **Oog** *Rupa*

4. **Smaak** *Rasa*

5. **Reuk** *Gandha*

1. Het **gehoorzintuig** (*shabda tanmatra*) is gerelateerd aan het **element ether** (*akasha-tattva*). *Akasha* betekent leegte. De aard van *akasha* is **geluid** (*shabda*).
2. Het **tastzintuig** (*sparsha tanmatra*) is verwant aan het **element lucht** (*vayu-tattva*). Dus de sensatie van lucht wordt gevoeld door **aanraking**.
3. Het **gezichtsvermogen** of het **oogzintuig** (*rupa tanmatra*) is verwant aan het **element vuur** (*agni-tattva*).
4. Het **smaakzintuig** (*rasa tanmatra*) is verwant aan het **element water** (*jala-tattva*).
5. Het **reukzintuig** (*gandha tanmatra*) is verwant aan het **element aarde** (*prithvi-tattva*).

Twee elementen, d.w.z. het element water en het element aarde zijn van dien aard dat hun fysieke aard voor iedereen duidelijk zichtbaar is, omdat de dichtheid van deze beide elementen ook hoger is dan die van de anderen. Tussen de vijf grofstoffelijke elementen en de subtiële zintuigen is er nog een staat, die het **subtiële element** wordt genoemd. Dit subtiële element heeft een relatie met zowel het grofstoffelijke element als met de subtiële zintuigen. Nu kan men zeggen dat er op subtiële wijze een continuïteit is van de basiselementen naar de subtiële zintuigen. Dit betekent dat het subtiële element de schakel is om de subtiële zintuigen en het fysieke element met elkaar te verbinden. De handeling van de vijf subtiële zintuigen wordt verricht door de vijf zintuigen van gewaarwording. Er is een diepe verbondenheid tussen de subtiële zintuigen en de zintuigen van gewaarwording. Deze fysieke zintuigen zijn in het lichaam naar de buitenwereld gericht.

De verschillende locaties van deze zintuigen in het fysieke lichaam zijn als volgt:

- 1) **Oren**
- 2) **Huid**

3) **Ogen**

4) **Tong**

5) **Neus**

Deze zijn de **vijf zintuigen van gewaarwording** (gyanendriya's).

De namen van de **zintuigen van handeling** (karmendriya's) zijn als volgt:

1) **Hand**

2) **Voet**

3) **Mond**

4) **Geslachtsorgaan**

5) **Anus**

De beschrijving, die gegeven is voor een toestand tussen de fysieke elementen en de subtiële zintuigen, geldt ook voor het astrale lichaam, dat samengesteld is uit deze subtiële elementen. Daarom zijn alle subtiële zintuigen in dit astrale lichaam aanwezig. Het zintuig dat gebruikt wordt, of het zintuig dat functioneert, beïnvloedt hetzelfde subtiële zintuig in het astrale lichaam. Het subtiële zintuig geeft een signaal aan zijn meester, de geest (mind). Nu geeft de geest een signaal aan het subtiële zintuig van handeling, dat het één en ander moet doen, niet moet doen of hoe het gedaan moet worden enz. De betekenis hiervan is dat de mens ongetwijfeld vanuit de fysieke zintuiglijke organen werkt, maar dat in feite de subtiële zintuigen richting geven aan de fysieke zintuigorganen om te functioneren. Deze subtiële zintuigen zorgen er ook voor dat men zich het gevoel van plezier en pijn realiseert, d.w.z. de gevolgen van de handelingen, die door de fysieke zintuigen worden verricht. Echter, over het algemeen wordt begrepen dat de fysieke zintuigen plezier en ellende ervaren, maar dat is niet zo. De gewaarwording is subtiel en niet fysiek. Daarom kunnen de fysieke zintuigen niet genieten van plezier en pijn, maar gehoorzamen ze de aanwijzingen, die gegeven worden door de subtiële zintuigen.

Laten we nu eens kijken naar de subtiële zintuigen. Het fysieke zintuig van gewaarwording zendt signalen naar het subtiële zintuig van gewaarwording. Welke informatie het fysieke zintuig van gewaarwording ook heeft ontvangen, deze wordt door het subtiële zintuig van gewaarwording geaccepteerd en aan hun meester, de geest, gegeven. Het subtiële zintuig van gewaarwording doordringt het fysieke zintuig van gewaarwording in een subtiële vorm. Zoals ik al geschreven heb, is er een subtiële harmonie tussen de fysieke en de subtiële zintuigen. Deze harmonie dringt door in het fysieke zintuig van gewaarwording. Telkens wanneer een externe gewaarwording in contact komt met het fysieke zintuig van gewaarwording, wordt het subtiële zintuig van gewaarwording direct actief en begint zijn werk te doen. Indien men zegt dat de fysieke zintuigen van gewaarwording van het fysieke lichaam slechts organen zijn om kennis te verwerven, dan zal dat waar zijn, want in werkelijkheid verricht het subtiële zintuig van gewaarwording de handeling van aanvaarding of aanname.

Als het subtiële zintuig van gewaarwording ophoudt te werken, zal het door de fysieke zintuigen gedane werk geen betekenis hebben, omdat het subtiële zintuig zijn werk niet meer doet. Dit betekent dat de zintuigen voor de persoon geen nut meer hebben, omdat het door de fysieke zintuigen gedane werk tevergeefs was. Soms gebeurt het ook dat het zintuig van het fysieke lichaam om de een of andere reden defect raakt en zelfs dan zal dat zintuig niet in staat zijn om te functioneren. De verbinding van nutteloze zintuigen met het subtiële zintuig kan niet tot stand komen of het signaal van het subtiële zintuig gaat tevergeefs naar de niet-functionerende zintuigen. Zelfs in deze situatie wordt het zintuig inactief. Soms verliest een mens bijvoorbeeld zijn vermogen om te zien of te horen. Het betekent niet dat het subtiële zintuig om de een of andere reden gestopt is met functioneren of dat de plaats van het zien of horen fysiek beschadigd is. Alleen het fysieke lichaam wordt behandeld. Als er een lichamelijk defect is, kan het hersteld worden door behandeling, oftewel genezing is mogelijk. Als dat zintuig op subtiel niveau defect raakt, dan is behandeling met moderne medicijnen niet mogelijk.

Nu hebben de lezers misschien begrepen dat het fysieke lichaam slechts een instrument is om werk te verrichten. De handeling om het fysieke lichaam te laten functioneren wordt verricht door het astrale lichaam. Als het fysieke lichaam te verzwakt is om arbeid te verrichten, d.w.z. wanneer het oud wordt, dan komt er een moment waarop het vermogen van het fysieke lichaam om te functioneren afneemt. Ook de fysieke zintuigen worden dan inactief. Dan beëindigt het astrale lichaam zijn relatie met het fysieke lichaam en gaat heen, het fysieke lichaam achterlatend, d.w.z. het fysieke lichaam sterft.

Het intellect, een vervorming van het ego, blijft verborgen aanwezig in de vorm van een zaad. Wanneer de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* in het *sattvische* ego toeneemt, dan wordt het in de vorm van intellect tot uitdrukking gebracht en begint het intellect zich naar de buitenwereld te richten. Als de intensiteit van *rajoguna* en *tamoguna* in het intellect toeneemt, begint de geest zich naar de buitenwereld te richten, omdat deze in het intellect aanwezig blijft in de vorm van een zaad. De geest (mind) is de meester van de zintuigen. De functie van het intellect is om te beslissen of te bepalen. De functie van het geheugen wordt ook uitgevoerd door het intellect zelf. Het intellect, bedekt door *tamoguna*, blijft altijd onwetend. De beslissing, die in deze toestand genomen wordt, is ook een mengelmoes van onwetendheid. Daarom zijn de beslissingen van mensen meestal onrechtvaardig. Ze zijn niet in staat de juiste beslissingen te nemen als gevolg van gehechtheid, kwaadwilligheid en begeerte. Iedere mens verlangt naar geluk en niet naar verdriet. Deze wereld is echter vol ellende. Geluk is slechts van voorbijgaande aard.

In de geest en de zintuigen van een mens overheerst *tamoguna*. Daarom is het resultaat van onrechtvaardige daden, die een persoon verricht, afhankelijk van de geest en de zintuigen. En dit resultaat is gehechtheid en kwaadwilligheid, plezier en pijn. Daarom blijft de mens ronddwalen in de kringloop van geboorte en dood. De plicht van de mens is datgene wat hij vergeten is, namelijk zijn Zelf, te realiseren.

De toestand, waarin hij in het Zelf verankerd is, zal alleen bereikt worden, wanneer de zintuigen naar binnen gericht raken. De zintuigen kunnen zich alleen naar binnen richten, als de overheersing van *rajoguna* en *tamoguna* teniet wordt gedaan en hierdoor

voornamelijk *sattvaguna* gaat heersen. Tevens dienen de zintuigen afstand te nemen van de wereldse pleziertjes. Daarnaast dienen *karma*'s met overwegend *sattvaguna* te worden verricht, d.w.z. het pad van spiritualiteit moet worden bewandeld. Door het verrichten van spirituele werkzaamheden zullen spirituele *karma* indrukken in het onderbewustzijn worden gevormd. Dergelijke *karma* indrukken zullen behulpzaam zijn bij het doen van *yoga*.

Een mens kan zijn zintuigen naar binnen richten door het beoefenen van *yoga*. Wanneer men de zintuigen naar binnen richt, zal *tamoguna* afnemen en de kracht van *rajoguna* zal ook afnemen. In deze staat zal *sattvaguna* toenemen. Als men de zintuigen naar binnen richt, gaat de geest zich ook naar binnen richten. De geest zal proberen enige tijd op te gaan in het intellect. Wat ook maar vervormd wordt, zal proberen op deze manier op te gaan in zijn oorspronkelijke bron. Met een toenemende beoefening van *yoga* begint men meer *sattvaguna* te verkrijgen en uiteindelijk verkrijgt men *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis). Bij het verkrijgen van *Tattva-gyana* heeft deze vergankelijke wereld geen invloed meer op hem.

Sommige mensen denken dat het ego een zeer slechte zaak is, maar dat is niet zo. De waarheid is dat het ego juist een goede zaak is. Als het ego er niet zou zijn, dan zou er niets gebeuren in deze wereld. Alle activiteiten van de wereld zouden zijn bevroren. Het ego speelt een belangrijke rol bij het verrichten van welk werk dan ook. Het is alleen vanwege het ego dat de ziel (*jivatma*) zichzelf beschouwt als gescheiden van het *Brahman*. Als men zegt dat het ego ook in *Ishvara* (God) aanwezig is, is dat niet onjuist. Er is echter geen overeenkomst tussen het ego van *Ishvara* en dat van de mens. Het ego van *Ishvara* is gemaakt van zuiver *sattvaguna*, terwijl het ego van mensen een overwicht van *tamoguna* heeft. Door het overwicht van *tamoguna* blijft hij zich altijd bezighouden met onwetendheid. Daarom wordt een mens gedwongen te denken dat het ego slecht is. Met andere woorden, als de in het ego overheersende *tamoguna* door de beoefening van *yoga* zo sterk verminderd wordt dat het slechts in verwaarloosbare hoeveelheid overblijft, zal *sattvaguna* in dit ego gaan overheersen. De onwetendheid zal verdwijnen en de

invloed van *Maya* zal ook tenietgedaan worden. Dan zal zuivere kennis verkregen worden. Op dat moment vergeet dit *sattvisch* dominante ego het gevoel van ‘ik ben degene die handelt’ en komt er een gevoel van begeerteloosheid voor in de plaats. De *karma* indrukken, verricht met een gevoel van onzelfzuchtigheid, worden niet gevormd in het onderbewustzijn. Het *tamasisch* dominante ego blijft gecombineerd met onwetendheid en *Maya*. *Karma* indrukken worden alleen door onwetendheid in het onderbewustzijn gevormd en het gevolg van deze *karma* indrukken is plezier en pijn. Het geluk is minder en de ellende meer.

In ieder mens vervult het **intellect** de functie van het nemen van beslissingen. De spirituele zoekers die de *Gyana Yoga* (het pad van spirituele kennis) volgen, noemen dit intellect het **intellectlichaam** (*vigyanamaya kosha*). De functie van het intellect is om beslissingen te nemen en te herinneren. Hierdoor blijft er in *samadhi* het onderscheid bestaan tussen de kenner, het gekende en de kennis. Het intellect ontstaat als er een toename is van *tamoguna* en *rajoguna* in het ego. Met behulp van het intellect kan een mens zijn werkelijke gedaante interpreteren door het verschil te weten tussen de Ziel (*Atma*) en de natuur (*Prakriti*, de schepping). Met de toename van *sattvaguna* nemen rechtschapenheid (*dharma*), ware kennis en onthechting toe in het intellect. Bij toename van *tamoguna* nemen onrechtschapenheid (*adharma*), onwetendheid en gehechtheid daarin toe. Wanneer het intellect zuiver of rein wordt, raken de zintuigen naar binnen gericht. Ook komt er stabiliteit in de geest en verdwijnt de wispelturigheid van de geest. Dit is een subliem stadium van de spirituele zoeker. Het intellect van een niet-spiritueel mens kan geen ware spirituele kennis verwerven van welk object dan ook en is het ook niet in staat om de juiste beslissing te nemen. De reden hiervoor is onwetendheid en gehechtheid van de mens.

Sommige mensen vragen zich af: “Ik heb deze taak uitgevoerd door er met mijn verstand veel over na te denken. Hoe ben ik dan op een dwaalspoor terechtgekomen?” Anderen zeggen: “Wanneer je iets doet, moet je dat niet met je verstand doen, maar met hart en Ziel, want dan zal het succes zeker komen.” Op zo’n manier verzint de mens

verschillende soorten argumenten. De waarheid is dat het intellect van zulke mensen geen juiste beslissingen kan nemen vanwege de overmaat aan *tamoguna* of ze beschouwen hun eigen verlangen als de beslissing van het intellect. Bij gebrek aan de juiste kennis zegt men dat elke handeling uitgevoerd dient te worden met hart en Ziel. De Ziel is niet de doener en de genietster. Die is onveranderlijk. Hoe kan die dan een handeling verrichten en een beslissing nemen? De taak om te beslissen ligt alleen bij het intellect en niet bij iemand anders.

De geest bestaat in het intellect in de vorm van een zaad. Wanneer de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* in het intellect begint toe te nemen, begint de geest zich naar de buitenwereld te richten.

De geest (mind, *mana*, het denken) kent twee toestanden:

1. **naar binnen gerichte geest** (de hogere geest, *Antarmana*)
2. **naar de buitenwereld gerichte geest** (de lagere geest, *Bahirmana*)

De naar binnen gerichte geest wordt ook **de hogere geest** genoemd, terwijl de naar buiten gerichte geest **de lagere geest** wordt genoemd. De naar buiten gerichte geest blijft zich bezighouden met wereldse zaken. Hij inspireert de zintuigen tot fysieke daden. Zijn snelheid is zo snel dat niemand in de hele wereld ermee kan wedijveren. Hij blijft zelfs geen moment rustig. Hij is zo wispelturig dat hij heen en weer blijft slingeren. Indien de geest rustig geïnstrueerd wordt, kan die het niet snel vatten. Als we nu nagaan vanwaar hij zoveel kracht krijgt, zullen we ontdekken dat hij kracht krijgt van de *prana* en de *prana* krijgt zijn energie van het voedsel. De spirituele zoeker heeft tijdens de meditatie de concentratie van zijn geest nodig. De geest zal zich niet gemakkelijk concentreren. Hij heeft de gewoonte om rond te rennen.

Om de wispelturigheid van de geest te stabiliseren, moet de spirituele zoeker de hulp van *pranayama* gebruiken. Door *pranayama* te doen begint de snelheid van de *prana* af te

nemen. Wanneer de spirituele zoeker *kumbhaka* (de adem vasthouden na diep in- of uitademen) verricht door middel van *pranayama*, dan blijft de *prana* stabiel op één plaats staan. Als de *prana* in het lichaam tot stilstand komt, dan heeft de geest geen kracht meer om rond te rennen of neemt zijn kracht af. Op dat moment stoppen de gedachten, d.w.z. het wordt stil. Daarom moet de spirituele zoeker *pranayama* beoefenen om zijn geest tot rust te brengen.

De geest is niet iets, dat onmiddellijk beheerst kan worden, omdat zijn functioneren zeer sterk is. Alle tien zintuigen staan onder controle van de geest. Al deze zintuigen staan altijd klaar om voor hun meester te werken. De zintuigen van gewaarwording geven de geest informatie over de wereldse substanties. De geest zwijgt echter niet, hij geeft onmiddellijk instructies aan de zintuigen van handeling. De zintuigen van handeling worden gretig om te handelen volgens de instructies die door de geest gegeven worden. Hoe kunnen ze ongehoorzaam zijn aan het bevel van de geest? Deze zintuigen van handeling zijn zeer gehoorzaam aan hun meester, de geest. Deze zintuigen van handeling gaan zich niet afvragen of ze dergelijke acties al dan niet zullen kunnen uitvoeren. Zij worden alleen maar actief om dat werk uit te voeren. Het ego helpt ook bij het uitvoeren van deze taken. Het ego zet aan tot het doen van dit werk: ‘Waarom zou het niet kunnen? Maar het werk zal zeker gedaan worden, zelfs als er hindernissen zijn bij het uitvoeren ervan.’ Het intellect speelt ook een belangrijke rol bij het uitvoeren van welk werk dan ook. Zijn functie is het nemen van de beslissing om welk werk dan ook te doen.

Volgens de *Gyana Yoga* bestaat het lichaam uit **vijf omhulsels** (*kosha's*). Het derde omhulsel of het **denklichaam** (*manomaya kosha*) is deze geest (mind, *mana*) zelf. Het denklichaam zelf vervult de functie van het verbinden van het astrale lichaam met het causale lichaam. Het blijft echter invloed uitoefenen op het astrale lichaam, maar heeft geen effect op het causale lichaam.

Het **vitaliteitslichaam** (*pranamaya kosha*) moet worden gezuiverd, zodat het denklichaam ook gezuiverd wordt. Het vitaliteitslichaam is zuiver in vergelijking met het **voedsellichaam** (*annamaya kosha*), d.w.z. *sattvisch* voedsel en *pranayama* zijn

essentieel om de geest zuiver en stabiel te krijgen. Als het dieet van de spirituele zoeker *tamasisch* is, zal de geest ook zo worden. Zelfs als een *tamasische* persoon *sattvisch* voedsel bereidt, zal dit zijn uitwerking hebben op de geest. De *tamasische* geest is een hindernis in de spirituele beoefening van de spirituele zoeker.

Welk soort mentale golven er ook ontstaat in het onderbewustzijn van een persoon, dezelfde mentale golven nemen de vorm aan van de geest. De mentale golven van oude opgehoopte *karma's* en voorbestemde *karma's* blijven in het onderbewustzijn aanwezig. Zoals de aard van vroegere *karma's* van een mens is, zo wordt de geest. Sommige mensen zeggen: “Ik weet dat deze handeling slecht is en dat het resultaat ook slecht is, maar toch verricht ik deze daden. Ik kan mezelf niet tegenhouden.” Dit betekent dat het intellect van die persoon aan het rechte eind heeft dat deze handeling slecht is, maar dat zijn geest erg onzuiver is vanwege de mentale indrukken. Dat is de reden waarom hij verkeerde dingen doet. En het ego blijft hem aanmoedigen om zulke daden te verrichten.

Vandaar het volgende: ‘*Zoals de mentale indrukken zijn, zo wordt de geest (mind)*’.

Als de mentale indrukken van iemand diefstal of ruzie betreffen, zal hij zeker geïnteresseerd zijn in diefstal of ruzie, of hij nu diefstal pleegt of ruzie maakt of niet. Het probleem van de meeste spirituele zoekers is dat er veel slechte gedachten in hun geest opkomen, wanneer zij zitten te mediteren. Soms komen zulke gedachten op, welke men in dit leven nooit gehad heeft. De reden hiervoor is dat mentale indrukken van vorige levens in hun onderbewustzijn naar boven beginnen te komen. Dergelijke mentale indrukken kunnen niet worden gestopt, want de indrukken van hun daden uit vorige levens hebben zich in het onderbewustzijn opgehoopt en worden nu gereinigd. In zo’n situatie moet men niet bang worden en hoeft men zich ook niet te vervelen. Laat de gedachten maar komen. De reiniging vindt binnenin plaats. Hoeveel tijd het ook kost, op een gegeven moment zullen dergelijke gedachten ophouden. De spirituele zoeker moet geduld hebben.

Soms moet men druk uitoefenen op de geest, zodat de geest een gewoonte kan ontwikkelen om goede daden te verrichten. De geest van een jong persoon zal gretig zijn om met zijn vrienden te zitten kletsen en zal blijven loeren om bij hun rond te hangen, films te kijken enz. Een jongere zou zijn geest moeten dwingen tot rust te komen. Tegelijkertijd zou hij naar de tempel moeten gaan of naar de preken van heiligen moeten luisteren. Hoewel hij daar niet in geïnteresseerd zal zijn, maar als hij blijft zitten en elke dag hetzelfde herhaalt, zal hij na verloop van tijd merken dat zijn geest interesse is gaan tonen in tempels en in het luisteren naar de preken van de heiligen. Er zal een tijd komen dat zijn geest volledig gewend zal zijn aan spirituele activiteiten en slechte gewoonten zullen beginnen af te nemen. Op dezelfde manier moet men, wanneer dat nodig is, proberen goede gewoonten aan te leren in plaats van slechte. Na verloop van tijd zullen de slechte gewoonten beginnen af te nemen en zal het aanleren van goede gewoonten toenemen.

Men zou zijn oren moeten laten wennen aan het luisteren naar de lofprijzing van God en andere spiritueel verheffende zaken en men zou er belangstelling voor moeten tonen. Op de plaats waar anderen worden bekritiseerd of beledigd, moet men geen belangstelling hebben voor deze dingen, maar moet men opstaan en weglopen van die plaats. Ogen moeten gebruikt worden om goede dingen te zien. Handen moeten geleerd worden om goede werkzaamheden te verrichten, die goed zijn voor anderen. Men dient geen enkele activiteit te verrichten, die ongepast en verwerpelijk is vanuit sociaal oogpunt, en die anderen pijn kan doen. Evenzo zou men vriendelijk moeten praten, wat voor anderen aantrekkelijk kan zijn. Op dezelfde manier zouden we alle zintuigen moeten trainen, zodat hun overgave aan wereldse zaken kan afnemen. Zo zal jouw geest langzaam en geleidelijk jouw mening beginnen te aanvaarden. Wanneer jouw geest jouw vriend wordt, zal het jou beginnen te helpen en zal het zich naar binnen richten.

Als de zintuigen zich naar binnen richten, zijn ze zelfs dan nog zichtbaar in het fysieke lichaam zoals voorheen, maar hun aard en werking verandert. Zuiverheid (*sattvikta*) begint zich te ontwikkelen in de zintuigen. Dan kunnen de zintuigen niemand meer

kwaad doen of verlies bezorgen. Zelfs de vijanden beginnen in de ogen van de spirituele zoeker over te komen als goede personen en hij heeft nu respect voor iedereen. De geest begint stabiel te worden, want er is geen gehechtheid meer aan de grofstoffelijke substanties zoals voorheen. De geest (gedachten) verlaat het lichaam via de ogen in de vorm van straling (*tejas*), die zeer subtiel is. Vroeger was deze geest wispelturig en kwam via de ogen naar buiten in de vorm van stralen (*tejas*), door zich te concentreren op een voorwerp van zijn voorkeur. Nu is de wispelturigheid verdwenen. De geest (gedachten), die door de ogen naar buiten komt, blijft zich hier en daar verspreiden in de vorm van stralen. Als we oefenen om onze geest op een doel of punt te concentreren, dan zal de geestkracht immens toenemen.

Er is een gezegde: *‘Eendracht maakt macht’*. Op dezelfde manier worden stralen, die in de vorm van *tejas* ontstaan, krachtig als ze op één plaats verzameld worden. De kracht neemt dermate toe dat een mens nu met deze geest vele wonderbaarlijke taken kan verrichten. Zo iemand zal in staat zijn de taak te volbrengen door zijn geest (gedachten) honderden en duizenden kilometers ver weg te zenden, zoals het verkrijgen van informatie over een verafgelegen plaats, het zenden van een boodschap op afstand, een verafgelegen mens laten handelen volgens zijn eigen wil. Zelfs een zieke kan zo behandeld worden. Zulke zaken dienen echter gedaan te worden met het oog op liefdadigheid. Wij mogen niemand kwetsen uit zelfzucht. Anders zal de boosdoener zeker gestraft worden voor zijn onrechtmatige daad.

Zolang de geest vuil blijft, zal die tot dan toe een belemmering vormen in de Godrealisatie, omdat deze ‘muur van vuil’ aanwezig blijft tussen God en de spirituele zoeker. Dat betekent dat er niets bereikt zal worden, zolang hij zijn geest niet reinigt. Daarom dient hij zijn geest te zuiveren. Als de geest zuiver wordt, zal die zo schoon worden als een spiegel. Dan zal zijn geest behulpzaam zijn bij het bereiken van *Ishvara*. De geest, die vroeger achter materiële zaken aanrende, zal nu ophouden te rennen. Dan zal de geest zich bezighouden met de contemplatie op *Ishvara* en diens gelukzaligheid.

Wanneer de geest zuiver wordt, zullen de vuile mentale golven er geen invloed meer op hebben, ook al kunnen ze ontstaan als gevolg van mentale indrukken.

De geest die kennis begint te krijgen van het niet-bestaan van deze wereld, begint in de spirituele zoeker het gevoel van **non-dualiteit** (God en de Ziel zijn één en hetzelfde bewustzijn, alleen het universele bewustzijn bestaat) te ontwikkelen en het gevoel van **dualiteit** ('tweeheid', God en de individuele Ziel zijn twee verschillende entiteiten) begint vernietigd te raken. Dit alles zal alleen gebeuren als de invloed van *sattvaguna* in het innerlijk toeneemt, want dan begint ook het intellect gereinigd te worden. Als je probeert je gezicht in een vijver met smerig water te bekijken, zal het helemaal niet zichtbaar zijn. Reinig de aarde, die in het water is gemengd, ontdoe het van mos en gooi het weg. Het water zal gereinigd zijn, maar zelfs dan zal je schaduw of gezicht er niet in te zien zijn vanwege de golven erin. We moeten deze golven tot bedaren brengen. Wanneer de golven volledig tot rust zijn gekomen, zal je gezicht absoluut helder zichtbaar zijn. Dit punt moet je begrijpen. Het water is schoon, maar je gezicht is niet duidelijk zichtbaar vanwege de golven, veroorzaakt door de lucht. Hier is de belemmering te wijten aan de golven. Dus moet men niet alleen de geest zuiveren, maar ook de mentale golven in het onderbewustzijn tot rust brengen. Alleen dan zal men in staat zijn de schaduw van de Ziel waar te nemen. Deze naar buiten gerichte geest is de drijvende kracht achter de dromen, die een mens ziet.

Een mens leeft in **drie stadia**:

1) **waaktoestand**

2) **droomtoestand**

3) **sluimertoestand of droomloze diepe slaap**

Het vierde stadium is overigens de **zelfbewustzijnsstaat** (*turiyavastha*, zich bewust blijven van het Zelf, de Ziel), maar dat wordt alleen door spirituele zoekers bereikt, want in de zelfbewustzijnsstaat blijft de naar binnen gerichte geest werkzaam. Op dat moment is de naar buiten gerichte geest versmolten met de innerlijke geest.

In de waaktoestand is de plaats van de geest het voorhoofd (de *Agya chakra*). Als je goed oplet, zie je dat een mens op zijn voorhoofd drukt, wanneer hij aan iets denkt, of dat hij soms zijn vingers op zijn voorhoofd legt, als hij zich iets probeert te herinneren wat hij vergeten is. Dan gaat hij hardop denken, zodat hij zich datgene weer kan herinneren. Als hij in droomloze diepe slaap is, krijgt hij een goede slaap. Hij is zich dan niet bewust van zijn zintuigen. Op dat ogenblik is zijn geest gesitueerd in de *keelchakra* in de keel. In deze toestand blijft zijn astrale lichaam absoluut kalm. Hijzelf bevindt zich in het causale lichaam.

Tijdens het dromen bevindt de geest van de mens zich in het hart. Dit is de plaats van het onderbewustzijn (*chitta*). Vandaar dat de mentale golven ook van daaruit ontstaan. In deze toestand is de mens in het astrale lichaam aanwezig. De geest zelf vervult de functie van het dromen. De geest heeft een immense kracht in zich. Hij vestigt zijn eigen wereld en creëert zijn eigen wereld. Zijn wereld is zoals hij het wenst. De wereld die door de geest geschapen wordt, is zichtbaar in de droomtoestand. Wat een mens in dromen waarneemt, lijkt voor hem waar te zijn, maar als hij wakker wordt, blijkt die droom niet echt te zijn. In de droomtoestand manifesteert de geest zich vanuit één vorm in verschillende vormen. Alles wat op dat moment zichtbaar is, is de geest zelf, of het nu een rivier is, een vijver, bergen, bomen, taferelen van de menigte of andere dingen. Aan de ene kant is de geest degene die de droom ziet (de dromer), terwijl aan de andere kant dezelfde geest de scène (de droom) is. Er is niets anders dan de geest zelf in de dromen.

Nu komt de vraag op: “Waarom krijgen wij dromen?” Wanneer een persoon in waaktoestand een werk niet kan afmaken of denkt iets te gaan doen, worden er in het onderbewustzijn mentale indrukken van gevormd. Dan krijgt die persoon in de droom te zien dat hij zelf dat werk aan het doen is. De mentale golven, die in een droomtoestand ontstaan, worden door de geest reëel gemaakt. Bijvoorbeeld, als een mens in waaktoestand denkt dat hij een auto zou moeten kopen, maar hij is om een of andere reden niet in staat om het te kopen, dan kan hij in zijn dromen een visioen krijgen dat hij die auto gekocht heeft en erin rijdt of dat hij het gaat kopen. Op dezelfde manier kan hij

voorvallen uit zijn kindertijd in zijn dromen zien.

Door de mentale indrukken van vorige levens kan hij ook de gebeurtenissen van vorige levens zien. Soms kan een persoon dromen over iets dat hij zich nooit zou hebben verbeeld.

Zulke dromen kunnen zich om twee redenen voordoen:

1. Die dromen kunnen gekomen zijn door de mentale indrukken van zijn vorige leven.
2. De geest schept soms zelf zijn eigen fantasiewereld, die niets te maken heeft met de mentale indrukken.

In zo'n situatie zijn er voor de mens vreemde taferelen zichtbaar, die niets te maken hebben met het grofstoffelijke universum. Dergelijke scènes zijn slechts denkbeeldig. Sommige mensen zeggen dat zij soms in dromen de gebeurtenissen van de toekomst zien of dat hun dromen uitkomen. Soms gebeuren dit soort activiteiten bij mensen. Dergelijke voorvallen gebeuren het vaakst als zij goede *karma*'s in het huidige leven hebben verricht en als zij een grotere hoeveelheid *sattvaguna* bezitten. Als de mens, daarentegen, deze goede *guna*'s niet heeft en slecht en wreed is, dan zou hij zulke informatie alleen ontvangen hebben vanwege goede mentale indrukken uit zijn verleden. Echter, dergelijke gevallen zijn zeldzaam.

Wanneer een mens droomt, lijkt alles op dat moment waar voor hem. De mens is het enige wezen dat droomt. Welk visioen hij ook heeft in die droom, de misleiding van die droom houdt op zodra hij ontwaakt, omdat hij bewust wordt van de werkelijkheid. Nu ziet men wat het verschil is tussen een droom en het fysieke universum? Want tijdens het dromen lijkt ook een droom werkelijkheid. De geest stelt de structuur van dromen samen. Het *Brahman* creëert de structuur van de fysieke wereld. Een droom is zichtbaar door en voor de geest alleen, terwijl de fysieke wereld zichtbaar is voor meerdere mensen. In dromen neemt de geest vanuit één vorm vele vormen aan. In de fysieke wereld

manifesteert het *Brahman* zich in verschillende vormen. Indien de mens in waaktoestand is, lijkt de droom niet echt te zijn, maar wanneer een *yogi* zich in de zelfbewustzijnsstaat bevindt, dan lijkt deze wereld niet echt te zijn.

Yogi's krijgen geen dromen, omdat hun naar buiten gerichte geest opgegaan is in de naar binnen gerichte geest. Deze naar buiten gerichte geest is de oorzaak van het dromen. Wanneer de naar buiten gerichte geest opgaat in de innerlijke geest, werkt de innerlijke geest van de *yogi*. De innerlijke geest vervult niet de functie van dromen. Hij verblijft in het causale lichaam, waar er geen dromen zijn. Het causale lichaam bevindt zich dicht bij de Ziel (*Atma*), dus blijft het onder invloed van de Ziel. De innerlijke geest blijft zich ook bezighouden met de contemplatie op de Ziel of *Ishvara*. Dan is de *yogi* in **yogische slaap** (*yoga-nidra*) in plaats van in de droomtoestand. Wat zichtbaar is in deze staat (*yoga-nidra*) is geen droom, maar een gewaarwording of ervaring die met *yoga* te maken heeft.

50. Onderbewustzijn

De eerste **verandering** (*parinama*) van de *trigunatmaka Prakriti* (de natuur, de schepping, samengesteld uit de drie *guna*'s of kwaliteiten) is **het onderbewustzijn** (*chitta*). *Parinama* betekent **verandering**, d.w.z. een andere vorm verkrijgen, waarbij de vorige vorm wordt verlaten.

Er zijn **twee soorten veranderingen** van de drie kwaliteiten (*guna*'s):

1. *Samya-parinama* (**gelijkmatige verandering**). *Samya* betekent gelijkmatig. Deze gelijkmatigheid blijft altijd hetzelfde.
2. *Vishama-parinama* (**ongelijkmatige verandering**). *Vishama* betekent ongelijkmatig, d.w.z. er is geen gelijkmatigheid. De gelijkmatige verandering is niet zichtbaar.

Aangezien de substantie van de gelijkmatige verandering hetzelfde blijft als voorheen, kan de gelijkmatige verandering alleen maar worden verondersteld. De ongelijkmatige verandering is zichtbaar, omdat er een verandering in de vorm optreedt. Zo gaat hout na ontbinding op in de aarde en verandert zijn verschijningsvorm. Als het hout door vuur verbrand wordt, verandert in het vuur zijn verschijning in rook en as. Dit wordt de ongelijkmatige verandering (*vishama-parinama*) genoemd.

Zolang hout in zijn oorspronkelijke vorm blijft, d.w.z. het blijft zoals het was, dan kan het de gelijkmatige toestand (*samyavastha*) worden genoemd. Echter, hout kan niet eeuwig in dezelfde toestand blijven. Vroeg of laat zal het ofwel gaan rotten ofwel beginnen te transformeren. Daarom kan men niet zeggen dat het een volledig gelijkmatige toestand is, want het is getransformeerd in een ongelijkmatige toestand (*vishamavastha*). De gelijkmatige toestand is iets dat altijd hetzelfde blijft. Nu kun je zeggen dat het hout niet in een gelijkmatig toestand was, want er was een zeer subtiele verandering gaande in het hout. De vorming van het onderbewustzijn is gebaseerd op de kwaliteiten (*guna*'s).

Net zoals er twee veranderingen van de kwaliteiten zijn, zo zijn er ook twee soorten veranderingen in het onderbewustzijn.

1. Het onderbewustzijn, dat gevormd wordt door een **gelijkmatige toestand** van de kwaliteiten, is een **zeer zuiver onderbewustzijn**, vol *sattvaguna* (*vishuddha sattvamaya chitta*). Alleen **Ishvara** bezit dit type onderbewustzijn, want er is geen enkele vervorming aanwezig in zo'n onderbewustzijn. De reden voor geen vervorming is dat de kwaliteiten elkaar niet beïnvloeden. De *sattvaguna* blijft zoals het is, terwijl de *rajoguna* en de *tamoguna* in verwaarloosbare hoeveelheid blijven bestaan. Het licht van het bewustzijns-element (*chetana-tattva*) valt op het onderbewustzijn, waardoor het onderbewustzijn zelfverlicht lijkt te zijn. Het onderbewustzijn is de eerste verandering van de kwaliteiten, dus is het ook bijna alomvattend. Vanwege het alomvattende karakter van het onderbewustzijn van *Ishvara* wordt gezegd dat de hele schepping ingebed is in de alomtegenwoordige *Ishvara*. En dat is inderdaad waar. Daarom wordt *Ishvara* de ooggetuige en de observeerder genoemd. Want als alles in *Ishvara* besloten ligt, dan kent Hij iedereen.
2. Het onderbewustzijn is ook samengesteld uit een **ongelijkmatige toestand** van de kwaliteiten. Zo'n onderbewustzijn bezit ook de dominantie van *sattvaguna*. Als in zo'n onderbewustzijn de *sattvaguna* actief wordt, treedt er een ongelijkmatige verandering van de *rajoguna* op. Het stoppen van iedere activiteit in de *sattvaguna* betekent de ongelijkmatige verandering van de *tamoguna*. Dergelijke soorten onderbewustzijn (*chitta's*) zijn ontelbaar en zijn het **onderbewustzijn van de individuele zielen**. In zulke soorten onderbewustzijn ligt het ego verborgen in de vorm van een zaad. Het ego begint zich naar de buitenwereld te richten door de invloed van *rajoguna* en *tamoguna*. Dat is de reden waarom het ego een vervorming van het onderbewustzijn wordt genoemd. De vervormingen van het ego zijn de fysieke en subtiële zintuigen. Naarmate de vervormingen toenemen, neemt ook de overmaat aan *rajoguna* en *tamoguna* toe. Hierdoor nemen woede,

boosheid, hebzucht, begeerte enz. toe in de individuele zielen. Dat is de reden waarom de zielen gebonden raken aan de materiële wereld. Vandaar dat er een onbeperkt aantal onderbewustzijn en zielen zijn. Onder invloed van het ego ontwikkelde zich in de ziel een gevoel van ‘ik ben degene die handelt’ en dat werd de oorzaak van zijn ondergang.

Spirituele zoekers, nu kan men zich afvragen of er geen ego is in een zeer zuiver onderbewustzijn vol met *sattvaguna* (*vishuddha sattvamaya chitta*). Het antwoord hierop is dat die er zeker is, maar het is een zeer zuiver ego. Enige vervorming komt er niet in voor. Echter, een vervorming in het vol met *sattvische* onderbewustzijn kan wel ontstaan vanwege de invloed van *rajoguna* en *tamoguna*. Het treedt op als gevolg van een ongelijkmatige verandering. *Tamoguna* kan zijn invloed niet uitoefenen op het zeer zuivere ego. Maar indien het vol met *sattvische* onderbewustzijn niet meer zuiver is, kan *tamoguna* zijn invloed wel uitoefenen. De invloed van *tamoguna* leidt tot het ontstaan van onwetendheid. Hierdoor beschouwt de individuele ziel zichzelf als afgescheiden van de universele Ziel (het *Brahman*) en ontstaat in hem de mentale golf van ‘Ik ben’. Als gevolg van de spirituele onwetendheid denkt het onderbewustzijn dan dat het onderbewustzijn en de Ziel (*Atma*) één en dezelfde zijn.

Alles wat een ziel aan *karma*’s verricht, ziet of hoort, d.w.z. alles wat de zintuigen van gewaarwording en de zintuigen van handeling aan handelingen verrichten, wordt in het onderbewustzijn gegrift. Al deze opgeschreven mentale indrukken worden in het onderbewustzijn opeengehoopt. Aan de hand van deze mentale indrukken beraadslaagt het onderbewustzijn, geeft het onderbewustzijn uiting aan een gevoel van ego, neemt het beslissingen, is het vastberaden en haalt het herinneringen op.

1. Als het onderbewustzijn aan verschillende opties denkt, wordt het **de geest (mind)** genoemd.
2. Wanneer het een gevoel van ego uitdrukt, dan wordt het **het ego** genoemd.

3. Op het moment dat het oordeelt en zich herinnert, wordt het **het intellect** genoemd.
4. Op sommige plaatsen wordt het ook **het innerlijk** genoemd of wordt gezegd dat een dergelijk gedachte, beslissing of een gevoel van ego in het innerlijk opkwam. **Het ego, het onderbewustzijn, het intellect en de geest** worden **tezamen** ook wel **het innerlijk** genoemd.

Welke handeling een mens ook verricht, zijn *karma* indrukken blijven zich ophopen in het onderbewustzijn. Dan blijven dezelfde *karma* indrukken in het onderbewustzijn omhoogstijgen als mentale golven. Overeenkomstig met deze mentale golven ontstaan er soortgelijke verlangens en worden plezier en pijn, geluk en ongeluk enz. verkregen. De *karma* indrukken van vele levens blijven in het onderbewustzijn van de mensen liggen. Pas wanneer zulke *karma* indrukken omhoogkomen, ondergaat men ze dan. De persoon zelf weet niet hoe oud deze *karma* indrukken zijn. Als hij kwellingen ondergaat, vraagt hij zich af: “Ik had nooit zulke *karma*’s verricht. Waaraan heb ik dan dit lijden verdiend?” Echter, in werkelijkheid heeft hij deze ellende verdiend door zijn eigen *karma*’s van vorige levens. Sinds de schepping van het onderbewustzijn van de mens zijn de *karma* indrukken begonnen zich op te hopen in zijn onderbewustzijn. Beschouw het onderbewustzijn als een rivier, waarin een stroom van mentale golven blijft doorgaan. Iemand die in zijn vorige leven een daad heeft verricht om te genieten van het wereldse, gaat de stroom van zijn mentale golven op in de oceaan van de droevige wereld vanwege de *karma* indrukken, d.w.z. hij geniet van wereldse zaken. De stroom van mentale golven van de persoon, die in zijn vorig leven aan welzijn heeft gedaan of *yoga* heeft beoefend, vloeit samen in het oneindige in de vorm van zegening of spirituele bevrijding (*moksha*). Ik bedoel te zeggen: ‘Wat zich ook heeft opgehoopt in het onderbewustzijn van de mens, hij zal het dienovereenkomstig moeten ondergaan.’

Zolang er *karma* indrukken in het onderbewustzijn aanwezig zijn, moet hij tot die tijd op deze *Bhuloka* (fysieke wereld) geboren worden om deze te verwerken en zolang hij leeft, moet hij handelingen verrichten. Daarom moet een mens zijn toevlucht nemen tot *yoga* om de mentale golven van het onderbewustzijn te beheersen.

Als gevolg van de kwaliteiten zijn er vijf soorten stadia van het onderbewustzijn. In de eerste drie stadia blijft er een laag van vuil en wispelturigheid van de geest over ten gevolge van de overmaat aan *rajoguna* en *tamoguna*. De laatste twee stadia zijn van een hoger spiritueel niveau. Een menselijk wezen kan deze beide stadia alleen bereiken door het beoefenen van *yoga*. Zonder het beoefenen van *yoga* is het onmogelijk beide stadia te bereiken. Daarom kan alleen een *yogi* deze stadia bereiken. Een niet-spiritueel mens of een persoon, die zich overgeeft aan begeerte en genot van het wereldse, kan deze stadia niet bereiken.

Deze stadia zijn als volgt:

- (1) ***Mudha-avastha*:** Een gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door luiheid en onwetendheid
- (2) ***Kshipta-avastha*:** Een gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door voortdurende wispelturigheid van de geest
- (3) ***Vikshipta-avastha*:** Een gemoedstoestand, waarin de geest enige tijd geconcentreerd blijft en na een tijdje weer wispelturig wordt, waardoor hij onstabiel blijft
- (4) ***Ekagra-avastha*:** Een gemoedstoestand, waarin de geest op een object geconcentreerd blijft. Eénpuntsgerichte concentratie.
- (5) ***Niruddha-avastha*:** De hoogste geestestoestand

Wanneer een persoon gedisciplineerd is en zich in *yoga* bekwaamt of als hij een *yogi* was in een van zijn vorige levens, dan stimuleren de mentale indrukken van zijn vorig leven hem om snel *samadhi* (diepe meditatie) te bereiken. Door de *karma*'s van vorige levens en van het heden boekt hij snel succes en bereikt hij het stadium van *samadhi*. Dan begint de invloed van *rajoguna* en *tamoguna* in zijn onderbewustzijn af te nemen en de hoeveelheid *sattvaguna* toe te nemen. Vandaar dat de mentale golven, die gedomineerd worden door de *rajoguna* en de *tamoguna*, in een zeer snel tempo omhoog beginnen te stijgen. De gevolgen van de *karma*'s, verbonden met deze mentale golven, zijn zeker vellellende, zodat de spirituele zoeker ook werelds lijden ondergaat. Soms wordt hij door

deze ellende afgeschrikt, maar gaat door volharding toch verder. Overigens beginnen ook onzedelijke mentale indrukken naar buiten te komen. Dus beginnen de *tamasische* mentale golven in het onderbewustzijn af te nemen en begint de hoeveelheid *sattvaguna* toe te nemen. Met het toenemen van de spirituele beoefening begint de *samadhi* een subliem stadium te bereiken. Dan begint het aantal *karma* indrukken in het onderbewustzijn af te nemen. Doordat het aantal *karma* indrukken afneemt, hoeft de spirituele zoeker in de toekomst dus minder vaak geboren te worden om die *karma*'s af te werken.

De spirituele zoekers, van wie de *Kundalini* na het voltooien van haar volledige reis in het hart (*hridaya*) stabiel is geworden en die een staat van diepe *samadhi* bereiken, krijgen dan in deze staat geen visioenen meer. Daarentegen ziet men ook dat spirituele zoekers in deze staat soms enkele visioenen krijgen, b.v. dat er een lichtblauw verlicht hemel gezien wordt. Er zijn geen zon, maan, planeten enz. in deze hemel. De spirituele zoeker heeft in waaktoestand nooit zo'n hemel gezien. In feite is het het onderbewustzijn zelf, dat zichtbaar is in de vorm van de hemel. Soms is de zon zichtbaar in de meditatie. Het lijkt dan alsof men zich heel dicht bij de zon bevindt. Af en toe verschijnt er ook een volle maan of een halve maan. Zo nu en dan lijkt een ster heel helder te zijn. Zeer weinig spirituele zoekers hebben het visioen van een uiterst majestueuze edelsteen. Dit juweel van helderwit licht is zeer stralend. Het is een zeer *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn. Als een buitengewoon prachtig juweel in de heldere hemel zichtbaar is, moet men begrijpen dat de *yogi* na verloop van tijd het hoogste spirituele stadium zal bereiken.

Wanneer de spirituele zoekers niet meer naar wereldse objecten verlangen en de ellende veroorzakende mentale indrukken in de vorm van onwetendheid in een kleine hoeveelheid overblijven, ontstaan alleen *sattvische* mentale indrukken in hun onderbewustzijn.

De hoogste geestestoestand (*niruddhavastha*) wordt niet snel bereikt door de spirituele zoekers en het wordt ook niet door alle spirituele zoekers bereikt. De waarheid is dat een

yogi vele levens lang continu *yoga* dient te beoefenen om deze staat te bereiken. Alleen dan kan hij deze toestand bereiken. De spirituele zoeker, die dit stadium heeft bereikt, heeft zich volledig bevrijd van het genot van wereldse objecten. Hij streeft er niet naar en blijft verscheidene uren onafgebroken in een staat van *samadhi*. In deze staat zijn er helemaal geen visioenen meer, omdat de mentale golven volledig beteugeld zijn. De hoogste geestestoestand kan de spirituele zoeker niet in één keer bereiken. Aanvankelijk blijft deze toestand slechts enige tijd bestaan, terwijl de *yogi* vele uren in *samadhi* is. In feite begint deze stadium na het bereiken van het hoogtepunt in **het concentreren op één punt** (*ekagravastha*). Daarom neemt de tijdsduur van de hoogste geestestoestand steeds toe tijdens het concentreren. Naarmate de tijdsduur toeneemt, wordt **de hoogste geestestoestand** (*niruddhavastha*) langzaam bereikt.

Op het moment dat hij de hoogste geestestoestand bereikt, blijft de beoefenaar gesitueerd in zijn zelfbewustzijn (bewustzijn van de Ziel, *Atma chetan*). Op dat moment zijn er geen mentale indrukken meer over. De aanschouwing van het onderbewustzijn is al gebeurd, *rajoguna* en *tamoguna* in het ego nemen af en de hoeveelheid *sattvaguna* neemt toe. Op dit moment is de hoeveelheid *tamoguna* in het ego heel wat minder dan de *sattvaguna*. De spirituele zoeker verkrijgt vervolgens *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis). Wanneer de resterende *karma* indrukken verwerkt zijn, dan worden er geen *karma* indrukken meer in het onderbewustzijn gevormd. De oorzaak van het niet-vormen van *karma* indrukken is het verdwijnen van onwetendheid, want *karma* indrukken worden alleen gevormd, indien die onder invloed van onwetendheid worden verricht. In deze staat wordt het onderbewustzijn volledig zuiver. Aangezien de *rajoguna* en de *tamoguna* in verwaarloosbare verhoudingen aanwezig zijn in het onderbewustzijn, wordt dit onderbewustzijn kristalhelder. Wanneer de mentale indrukken van de *karma*'s, die in zo'n staat verricht worden, in het onderbewustzijn terecht komen, veroorzaakt de ware kennis onmiddellijk de aanschouwing van deze mentale indrukken, waardoor ze uit zichzelf vernietigd worden. Dan blijven er op den duur geen mentale indrukken meer over in het onderbewustzijn. Nu blijft er voor de spirituele zoeker niets meer over om nog te weten.

Ik zal nu een paar woorden schrijven voor die spirituele zoekers, die **zelfrealisatie** (*Atma-sakshatkara*) hebben bereikt. De vraag rijst: “Hebben zij werkelijk zelfrealisatie bereikt?” Ze zeggen dat zij een visioen van de Ziel (*Atma*) hebben gekregen. Als men aanneemt dat zij een visioen van de Ziel hebben gehad, dan betekent dit dat zij spirituele bevrijding (*moksha*) zullen krijgen. Waarom moeten ze dan opnieuw geboren worden of wat is het doel van een volgende geboorte, terwijl ze alle bindingen met de schepping of de natuur (*Prakriti*) hebben verbroken? Wat ik bedoel te zeggen is dat ze zeggen dat ze zelfrealisatie hebben bereikt, terwijl zelfrealisatie alleen mogelijk is na de volledige afwezigheid van *karma* mentale indrukken. In dit geval zijn er nog wat *karma* indrukken over en dienen ze weer geboren te worden. Het is niet mogelijk dat beide dingen gelijktijdig aanwezig zijn, d.w.z. zelfrealisatie en de aanwezigheid van overgebleven *karma* indrukken. Als zelfrealisatie bereikt wordt, zullen er geen *karma* indrukken meer overblijven. Deze toestand zal zeer oppermachtig zijn. Als er nog *karma* indrukken overblijven, dan heeft zelfrealisatie niet plaatsgevonden. In feite is het aanschouwen van de Ziel niet mogelijk, maar men kan wel verankerd zijn in de Ziel, wat ook *sthita-pragya* wordt genoemd. Wie zal dan de Ziel waarnemen? Dat is het bewustzijns-element (*chetana-tattva*) zelf. Het licht, dat op een vlam lijkt, is een zeer krachtige *sattvische* mentale golf, die in het onderbewustzijn aanwezig is en door andere mentale golven ondersteund wordt.

Spirituele zoekers, jullie hebben echter gelijk als jullie zeggen dat jullie in *samadhi* een visioen hebben gehad van een lichtgevende vlam. Dit treedt alleen op als de *Kundalini* na het voltooien van haar volledige reis stabiel is geworden, de beoefening van de éénpuntsgerichte concentratie (*ekagravastha*) sterk toeneemt en *sattvaguna* in het onderbewustzijn ook toeneemt, waardoor *sattvische* mentale golven zeer krachtig worden. Zij krijgen deze kracht door de weerspiegeling van de Ziel. Dit betekent dat de weerkaatsing of de schaduw van de Ziel op het onderbewustzijn valt, zodat het onderbewustzijn zelfverlicht lijkt te zijn, waardoor *sattvische* mentale golven de overhand krijgen. Op dat moment neemt de krachtigste *sattvische* mentale golf de vorm aan van licht. Het licht begint zich ook in zulke mentale golven uit te breiden. Dit gebeurt

door de overheersing van *sattvaguna*. De *tamoguna* blijft onderdrukt, omdat het verzwakt is. Het kan de *sattvaguna* niet stoppen. Wanneer een mentale golf de vorm van een vlam aanneemt, dan wordt deze ondersteund door alle mentale golven, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, zodat slechts die vorm in het onderbewustzijn zichtbaar is. Het is een hoger spiritueel stadium, maar er blijven nog steeds ellende veroorzakende *karma* indrukken over, die de spirituele zoeker nog moet verwerken door ze te ondergaan.

Beste spirituele zoekers, jullie zullen wel gezien hebben dat spirituele zoekers in staat zijn om over iemands vorige levens of zelfs over de belangrijkste gebeurtenissen in het huidige leven te vertellen. De vraag rijst hoe iemand iets kan vertellen over anderen of hun vorige levens. Wanneer een *yogi* een hogere spirituele staat bereikt, krijgt hij het vermogen te weten over het onderbewustzijn van anderen. In zekere zin begint zijn onderbewustzijn een realisatietoestand te bereiken. Tijdens het aanschouwen van het onderbewustzijn worden de mentale golven ook automatisch aanschouwd. Wat de spirituele zoeker ook maar wil weten, hij komt over alles te weten met behulp van de mentale golven.

Er is al geschreven dat het onderbewustzijn niet zelfverlicht is. Een weerspiegeling van de Ziel valt op het onderbewustzijn, omdat het onderbewustzijn zich het dichtst bij de Ziel bevindt. Doordat de Ziel op het onderbewustzijn weerkaatst, begint het licht uit te stralen, en het lijkt dan alsof het onderbewustzijn het bewustzijn (*chaitanya*) zelf is. Bijvoorbeeld, als het beeld van de zon op een spiegel wordt geprojecteerd, dan worden de zonnestralen door de spiegel weerkaatst. Op dat moment lijkt het alsof de spiegel zelf licht uitstraalt, maar in feite gebeurt dit op dat ogenblik door de weerkaatsing van de stralen van de zon. Op dezelfde manier lijkt het onderbewustzijn zichzelf te verlichten door de weerkaatsing van de Ziel (het licht) in het onderbewustzijn (de spiegel). Wanneer de *rajoguna* en de *tamoguna* in verwaarloosbare hoeveelheid in het onderbewustzijn aanwezig zijn, lijken op dat moment alle mentale golven, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, ook licht uit te stralen als gevolg van de verlichting van het

onderbewustzijn. In zulke mentale golven golven ontstaat een verspreiding van het licht en een extreme kracht. Ze kunnen elke vorm aannemen. Ze kunnen zelfs de vorm aannemen van God of de verschillende goden. Zij nemen ook de gedaante aan van het licht (*Jyoti*). In een hoger spiritueel stadium ziet de spirituele zoeker dat hij een visioen van God heeft. Echter, het is de mentale golf zelf, die de gedaante van God aanneemt.

Nu zul je je misschien wel afvragen: ‘Waarom nemen deze mentale golven de vorm van God aan? Of hoe kunnen wij weten of het werkelijk een visioen van God was of dat het een spel van de mentale golf was?’ De mentale golf neemt de vorm van God aan. Want als de spirituele zoeker in dit leven of in een vorig leven een wilsbesluit heeft genomen om een visioen van God te krijgen, dan kan hij het visioen ook krijgen. De mentale golf van het visioen van God kan aanwezig zijn in het onderbewustzijn en zich nu gemanifesteerd hebben, aangezien de golven van de mentale indrukken van verscheidene vorige levens intact blijven in het onderbewustzijn. De tweede mogelijkheid is dat *sattvische* krachten van het universum zelf de begeleiding beginnen te verzorgen, indien de spirituele zoeker goede begeleiding nodig heeft en indien hij om de een of andere reden geen begeleiding kan krijgen in de fysieke wereld. Deze *sattvische* krachten kunnen *yogi*’s, heiligen, wijzen en goden enz. zijn. Tijdens de begeleiding geven zij de spirituele zoeker een visioen van henzelf met behulp van een *sattvische* mentale golf in zijn onderbewustzijn. Op dat moment blijven die krachten op hun eigen plaats aanwezig. Zij leggen contact met de spirituele zoeker door slechts hun wil en de spirituele zoek er begint hun visioen te krijgen via een mentale golf.

Het is ook mogelijk dat alle handelingen via het derde oog worden uitgevoerd. Als dat zo is, dan krijgt het derde oog het visioen, afhankelijk van diens kracht. In feite wordt het gekregen met behulp van het derde oog, maar het is niet nodig om in een veel diepere meditatie (*samadhi*) te gaan om een visioen te krijgen door middel van het derde oog. Visioenen komen voor in een toestand van concentratie (*ekagravastha*). *Sattvische* mentale golven nemen vaak de vorm aan van goden en godinnen. Het is allemaal een spel van de mentale golven. De beoefenaar moet niet in de war raken. Zulke mentale golven

kunnen de gedaante van wie dan ook aannemen, afhankelijk van hun veelomvattendheid. Doordat het onderbewustzijn zich het dichtst bij de Ziel bevindt, valt de invloed van de Ziel erop. Het onderbewustzijn begint nu ook de eigenschappen van de Ziel over te nemen. Deze eigenschappen zijn onder andere de toeschouwer, de personificatie zijn van ware spirituele kennis (*gyana*), de oorzaak zijn van alles, het alomtegenwoordig zijn enzovoort. Aangezien de Ziel de bron van spirituele kennis is en zijn weerkaatsing op het onderbewustzijn valt, begint het onderbewustzijn ook vol ware kennis te lijken. Vandaar dat de spirituele zoeker in het hoogste spirituele stadium ***Tattva-gyana*** (kennis van de natuurelementen) verkrijgt. Eigenlijk is het onderbewustzijn inert of onbewust, omdat het uit de natuur (*Prakriti*) ontstaat. Alle dingen, die uit de natuur ontstaan, zijn inert. Vanwege de nabijheid van het bewustzijns-element lijkt het vol bewustzijn te zijn.

Er wordt altijd gezegd dat God één is en de Ziel één is. Echter, waarom is het onderbewustzijn in alle wezens (*chitta's*), dat afkomstig is van dezelfde natuur (*Prakriti*), dan verschillend? Het onderbewustzijn van God (*Ishvara*) bestaat uit een gelijke samenstelling van de kwaliteiten (*guna's*). Er is geen verandering aan de gang in Zijn onderbewustzijn, daarom is Hij één. Maar het onderbewustzijn (*chitta's*) van de zielen is opgebouwd uit een ongelijke samenstelling van de eigenschappen, dus hun onderbewustzijn is divers.

Als gevolg van de ongelijke verdeling van de kwaliteiten (*guna's*) zijn er ook verschillende soorten *karma* indrukken in het onderbewustzijn van de verschillende zielen. De mens krijgt een aard in overeenstemming met die *karma* indrukken en dus ondergaat de mens de gevolgen van de *karma's* dienovereenkomstig. Als een wellustig man een mooie vrouw krijgt, wordt zijn onderbewustzijn gelukkig en de geest van zijn vrouw wordt bedroefd, terwijl het onderbewustzijn van een spirituele zoeker onverschillig blijft voor die mooie vrouw, d.w.z. hij raakt niet opgewonden door haar. Waarom is dat zo? Dit komt doordat zowel het onderbewustzijn als de mooie vrouw uit dezelfde natuur (*trigunatmaka-Prakriti*) zijn ontstaan en uit de drie kwaliteiten bestaan. Zolang rechtschapenheid, onrecht en onwetendheid in het onderbewustzijn blijven

voortbestaan, zijn tot dan geluk, droefheid en verliefdheid daar ook aanwezig. Dit is vanwege het overwicht van respectievelijk *sattvaguna*, *rajoguna* en *tamoguna*. Na het verkrijgen van *Tattva-gyana* (ware spirituele kennis) worden de *trigunatmaka* (lijkend op de Ziel met de drie *guna*'s) zaken verwaarloosd. Dit moet men zien als een oplossing voor de verschillende theorieën over de onechtheid van de wereld, 'de wereld als een droom' enz.

Beste spirituele zoekers! Ieder van ons weet of hoort dat het de plicht van de mens is om zijn ware Zelf te herkennen en daarin gevestigd te raken. Deze woorden zijn heel makkelijk gezegd, maar het bereiken van deze staat is heel moeilijk. Ja, men kan zeggen dat het niet onmogelijk is. Mensen zeggen heel gemakkelijk dat een of andere *yogi* in het *Brahman* is ondergedompeld.

O spirituele zoekers! Wie er allemaal in het *Brahman* ondergedompeld zijn, weet ik niet. Men kan zeggen: 'Zolang het onderbewustzijn zijn vorm behouden heeft, is het tot dan toe niet ondergedompeld in het *Brahman*'. Ik herinner me heel goed dat ik met de *Saptarishi* (de zeven zieners uit oeroude tijden) en andere vele wijzen gesproken heb. Zelfs zij zijn niet in het *Brahman* opgegaan. Wie is er dan wel in het *Brahman* opgegaan? Ik weet het niet. De heiligen en wijzen met een leeftijd van vele tijdperken zijn nog steeds aanwezig in het universum.

Er zijn **vijf toestanden** van het onderbewustzijn. Deze zijn:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| (1) <i>Mudhavastha</i> | Luiheid en onwetendheid |
| (2) <i>Kshiptavastha</i> | Wispelturigheid van de geest |
| (3) <i>Vikshiptavastha</i> | Onstabiele geest |
| (4) <i>Ekagravastha</i> | Eénpuntsgerichte concentratie |
| (5) <i>Niruddhavastha</i> | Hoogste geestestoestand |

1. ***Mudhavastha***: Een gemoedstoestand, gekenmerkt door **luiheid en onwetendheid**. Hier overheerst de *tamoguna* in het onderbewustzijn. De *rajoguna* en de *sattvaguna* blijven onderdrukt en zijn in een marginale hoeveelheid aanwezig. Hierdoor zijn de mensen erg lui en blijven ze slapen. Zulke mensen zijn steeds dronken of ‘high’ door het gebruiken van bedwelmende middelen (alcohol en drugs). Ze zijn ook boos van aard. Ze vinden het leuk om anderen te beledigen. Zulke mensen neigen naar onwetendheid, onrechtvaardigheid, gehechtheid en kwaadaardigheid enz. Hun intellect is zeer weinig ontwikkeld. Dit is het laagste niveau.

2. ***Kshiptavastha***: Een gemoedstoestand, gekenmerkt door **voortdurende wispelturigheid van de geest**. Hier overheerst voornamelijk *rajoguna*, terwijl *tamoguna* en *sattvaguna* onderdrukt blijven. Het onderbewustzijn van zulke personen is erg wispelturig, waardoor ze blijven doorgaan met het genieten van werelds plezier. Zulke mensen zijn trots op hun rijkdom en glorie. Zij willen niets anders dan dit zinnelijk genot.

3. ***Vikshiptavastha***: Een gemoedstoestand met **een onstabiele geest**. In zo’n staat is er een overmaat aan *sattvaguna* in het onderbewustzijn. Hierdoor is er soms stabiliteit in het onderbewustzijn van zulke personen, maar het volgende moment heerst er instabiliteit vanwege *rajoguna*. In deze toestand blijft de geest werken als een krankzinnige. De beginnende spirituele zoeker bereikt deze staat in *yoga* zeker op een bepaald moment. Deze drie stadia ziet men voornamelijk bij de niet-spirituele mens.

4. ***Ekagravastha***: Een gemoedstoestand van **de éénpuntsgerichte concentratie**. Wanneer in het onderbewustzijn de stroom van mentale golven op hetzelfde object continu gericht blijft, wordt dit *ekagravastha* genoemd. Een *yogi* bereikt dit stadium. In deze staat bewegen de mentale golven in het onderbewustzijn zich niet heen en weer. Ze gaan in één keer op in hetzelfde object. In dit stadium bereikt de spirituele zoeker ***Savikalpa Samadhi*** (met visioenen) en vindt de aanschouwing plaats van verschillende onderwerpen, namelijk van grofstoffelijke objecten tot het ego.

5. *Niruddhavastha*: **De hoogste geestestoestand.** Als de mentale golven in het onderbewustzijn volledig worden beheerst, dan zijn er geen mentale indrukken meer over. Deze staat wordt de hoogste staat van het onderbewustzijn genoemd vanwege de volledige beheersing van de mentale golven. Deze staat is voor elke spirituele zoeker zeer belangrijk, d.w.z. hij dient deze staat zeker te bereiken door rigoureus te oefenen. In deze staat bereikt men *Nirbija Samadhi* (de hoogste vorm van *samadhi*).

De eerste drie stadia vormen een belemmering in de spirituele beoefening van een spirituele zoeker, maar hij moet deze stadia met volle vastberadenheid en ijver overwinnen. Het kost hem een paar jaar om deze stadia te doorkruisen. De twee latere stadia, d.w.z. het vierde en vijfde stadium, zijn heilzaam voor de spirituele zoeker. Wanneer de *tamoguna* en ook de *rajoguna* in hem beginnen af te nemen, dan begint zuiverheid in het onderbewustzijn toe te nemen en daarmee ook wijsheid en mededogen in hem. In het derde stadium blijft hij soms niet bij zijn zinnen. Uiterlijk lijkt hij wel gek, maar in feite is dit een hogere gemoedstoestand, die op krankzinnigheid lijkt. Zo nu en dan lijkt hij vergeetachtig te zijn. Terwijl hij praktisch werk verricht, is hij met zijn aandacht ergens anders. Hierdoor raakt het uitvoeren van praktische activiteiten verstoord. Sommigen noemen dit ook wel de toestand van **extase** (de *unmani* staat). In deze staat slaat de spirituele zoeker soms in zijn eigen gezicht, omdat zo'n wens om dat te doen in zijn geest opkomt. Zo verbleef ik vele dagen in deze staat. Ik sloeg altijd heel hard in mijn gezicht. Ook sloeg ik één of twee keer met mijn hoofd tegen de muur. Ik werd bang voor mezelf en vroeg mij af wat dit alles te betekenen had. In een boek van *Swami Muktananda* vond ik dat het een toestand van het onderbewustzijn was. Toen pas kreeg ik geestelijke rust. Echter, niet iedere spirituele zoeker komt dit soort activiteiten tegen.

De schepping (de *Prakriti*, de natuur) bestaat uit twee soorten:

(1) **Onvergankelijke schepping**

Para-Prakriti

(2) **Vergankelijke schepping**

Apara-Prakriti

Zo zijn er ook twee soorten **onderbewustzijn** (*chitta*'s):

(1) **Zuiver onderbewustzijn**

Vishuddha chitta

(2) **Veranderend onderbewustzijn**

Parinami chitta

De onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*) is de oorspronkelijke schepping (*Mula Prakriti*). Er vindt hier geen verandering plaats. Het blijft altijd in een gelijke samenstelling of toestand.

Het onderbewustzijn van *Ishvara* (God met een vorm) is samengesteld uit dit type schepping. Het onderbewustzijn van *Ishvara* wordt **het onveranderlijke onderbewustzijn** genoemd. Zo'n onderbewustzijn is eeuwig zuiver. Het zuivere ego verblijft in dit onderbewustzijn en de drie kwaliteiten (*guna*'s) zijn in een gelijke samenstelling aanwezig. De vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*) is veranderlijk (*parinami*). In deze schepping is er op elk moment een verandering gaande. De fysieke wereld valt onder deze schepping.

Dat is de enige reden dat de grofstoffelijke wereld veranderlijk is.

Het onderbewustzijn van levende wezens hoort ook bij deze schepping en wordt **het veranderlijke onderbewustzijn** genoemd. Het aantal van dit soort onderbewustzijn is oneindig. Het veranderlijke onderbewustzijn is vol *sattvaguna*, maar door verandering heeft het wel de eeuwige zuiverheid verlaten. In zo'n onderbewustzijn is het onzuivere ego in de vorm van een zaad aanwezig. Door de *tamasische* vorm ontstaat er een vervorming in het ego, waardoor deze zich naar buiten begint te richten.

De Ziel handelt niet, maar is slechts de toeschouwer (*drishta*) en observeert het onderbewustzijn. Het licht van de Ziel valt op het onderbewustzijn. In dat licht is alles, wat zich in het onderbewustzijn afspeelt, bekend bij de Ziel.

Wanneer de relatie van de Ziel (*Atma*, bewustzijns-element of *chetana-tattva*) met het **onveranderlijke onderbewustzijn** tot stand komt, dan wordt deze Ziel **God (*Ishvara*)** genoemd. Hij wordt ook het ***Saguna Brahman*** genoemd. Hij is alwetend.

Wanneer de relatie van de Ziel (bewustzijns-element) met het **veranderende bewustzijn** tot stand komt, dan wordt deze Ziel de **individuele ziel (*jiva*)** genoemd. Deze zielen zijn ontelbaar en hebben weinig kennis, want het *tamasische* ego richt zich naar buiten en verandert door een overmaat aan *rajoguna* en *tamoguna*.

1. In **waaktoestand** wordt de *sattvaguna* wat onderdrukt in het onderbewustzijn. De *tamoguna* verhindert de *sattvaguna* om de ware aard van de mentale golven te tonen. Met behulp van de zintuigen houdt de dominante *rajoguna* het onderbewustzijn bezig met wereldse objecten. De naar de buitenwereld gerichte zintuigen verrichten handelingen door middel van het fysieke lichaam.
2. In de **droomtoestand** blijft de *sattvaguna* volledig onderdrukt. De *tamoguna* onderdrukt de *rajoguna* zozeer dat deze laatste het onderbewustzijn zintuiglijk niet bezig kan houden met uiterlijke objecten. Echter, de activiteit van de *rajoguna* blijft in een subtiel vorm doorgaan. Hierdoor en door het naar binnen richten van de zintuigen voert de geest de dromen uit in het astrale lichaam.
3. Tijdens de **sluimertoestand** of de **droomloze diepe slaapfase** wordt de *sattvaguna* volledig onderdrukt. De *tamoguna* onderdrukt ook de *rajoguna* volledig en zij neemt het onderbewustzijn volledig onder haar controle. Vandaar dat men tijdens de sluimerperiode of de diepe slaapfase van geen enkele activiteit bewust is. Er vindt geen enkele vorm van activiteit plaats in het astrale lichaam. De diepe slaapfase (*sushuptavastha*) vindt plaats in het causale lichaam.

Wanneer de spirituele zoeker de staat van *samadhi* bereikt, dan blijft de *tamoguna* licht onderdrukt. De activiteit van de *rajoguna* om de mentale golven in het onderbewustzijn mobiel te houden, begint te verzwakken. De dominante *sattvaguna* zorgt ervoor dat het onderbewustzijn zich concentreert en de ware aard van het object toont.

Tijdens de *Savikalpa Samadhi* blijft de *tamoguna* in het onderbewustzijn volledig onderdrukt. De *sattvaguna* onderdrukt de *rajoguna* volledig en neemt de controle over het onderbewustzijn volledig over. Hierdoor verspreidt het licht van de *sattvaguna* zich over het onderbewustzijn. Door de vorm van het object aan te nemen, is het onderbewustzijn in staat om zijn ware aard te tonen. De gefocuste mentale golf blijft constant aanwezig in het astrale lichaam. In de toestand van zuivere kennis blijft de *tamoguna* slechts in minimale vorm aanwezig. De laag van *tamoguna* en *rajoguna* wordt van het onderbewustzijn verwijderd. De *sattvaguna* heeft volledige controle over het onderbewustzijn, waardoor het onderbewustzijn verlicht wordt. De *rajoguna* blijft alleen in een zodanige hoeveelheid over dat zij het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn kan laten zien.

In de *Nirbija Samadhi* houdt de uitwendige verandering van de drie kwaliteiten op te bestaan. Als de drie kwaliteiten niet meer veranderen, houdt ook de mentale golf op, die eerder het verschil liet zien tussen de Ziel en het onderbewustzijn. Hierdoor raakt het onderbewustzijn gesitueerd in het bewustzijn van de Ziel.

Ten tijde van de vernietiging van de schepping (*pralaya*) is de toestand van het onderbewustzijn zoals die tijdens de diepe slaapfase. Vernietiging van de schepping betekent niet dat de individuele ziel (*jiva*) bevrijd is. Want zolang er *karma* indrukken in het onderbewustzijn van de ziel aanwezig blijven, moet hij ze ondergaan, d.w.z. wedergeboorte is onvermijdelijk. Op het moment van de vernietiging van de schepping gaat het onderbewustzijn op in de natuur (*Prakriti*). De *karma* indrukken blijven in het onderbewustzijn achter in de vorm van zaad. Wanneer het onderbewustzijn opgaat in de natuur (*Prakriti*), blijft de individuele ziel op dat moment in een slaaptoestand. Bij de schepping moet de ziel weer in de fysieke wereld komen om zijn *karma* indrukken te ondergaan. Deze kringloop is al sinds de eeuwigheid aan de gang.

Spirituele zoekers! Wanneer de *Kundalini* van de spirituele zoeker tijdens de meditatie ontwaakt, kan hij een bliksemschicht in een lichtblauwe zelfverlichte hemel zien. Deze zelfverlichte lichtblauwe hemel, waarin geen zon, maan, planeten enz. te zien zijn, is het

onderbewustzijn zelf.

Naarmate de spirituele zoeker zijn beoefening intensiveert, neemt voornamelijk de *sattvaguna* toe en neemt ook de zuiverheid van het onderbewustzijn toe. Nadat de *Kundalini* haar volledige reis voltooid heeft en zich in zijn hart (*hridaya*) gestabiliseerd heeft, begint de zuiverheid van het onderbewustzijn voor hem zichtbaar te worden. De mentale golven van *rajoguna* en *tamoguna* nemen af in zijn onderbewustzijn. Hierdoor beginnen de maan, de zon, het sterrenbeeld, de edelstenen (*mani*) en het licht (*prabha*) in zijn onderbewustzijn zichtbaar te worden, afhankelijk van zijn beoefening. Als het licht in het onderbewustzijn zichtbaar wordt, moet de spirituele zoeker begrijpen dat hij in de nabije toekomst het hoogste spirituele stadium zal bereiken. Na enige tijd begint hij zuivere ware kennis te verkrijgen. Hij bereikt eeuwige vrede in een gevorderde staat van ware kennis.

Soms ziet de spirituele zoeker een rivier in zijn meditatie of is er een oneindig reservoir zichtbaar. Af en toe wandelt hij of neemt hij een bad, zwemt hij en duikt hij in het water van een rivier of reservoir in zijn meditatie. Deze rivier of dit reservoir is aanwezig in zijn onderbewustzijn. Het water is de mentale golf in de vorm van *karma* indrukken. Wanneer het water van de rivier of het reservoir troebel lijkt, moet men begrijpen dat er een overvloed aan *tamasische karma* indrukken is aan het oppervlak aan de bovenkant van zijn onderbewustzijn. Als het water schoon lijkt, dan betekent het niet dat er geen *tamasische* mentale golven in zijn onderbewustzijn meer aanwezig zijn. Echter, door een toename van *sattvische* mentale golven in het onderbewustzijn, lijkt het water schoon te zijn. Er kunnen eventueel ook krokodillen of vissen in dit water te zien zijn. De krokodil is een symbool van begeerte, hebzucht, gehechtheid enz. Vis is een symbool van een groot verlangen. Een vis in het water kan men meestal zien in een hogere spirituele staat. Ik heb dit alles opgeschreven, opdat de spirituele zoekers het gemakkelijk kunnen begrijpen.

51. Kwaliteiten

De natuur, de schepping, is opgebouwd uit **drie guna's (kwaliteiten, eigenschappen)**. Alleen dankzij de *trigunatmaka Prakriti* of de schepping, die op de Ziel lijkt en samengesteld is uit de drie kwaliteiten (*guna's*), is de groei in de schepping mogelijk. De schepping wordt niet alleen ondersteund door haar samenstelling uit de drie kwaliteiten (*guna's*), maar ook door een andere kracht van God *Ishvara*, namelijk **Maya** (illusie). Onder invloed van *Maya* wordt de ziel (*jiva*) in deze wereld misleid. De namen van deze **drie kwaliteiten** of *guna's* zijn *sattvaguna*, *rajoguna* en *tamoguna*. De aard van *sattvaguna* is licht, helderheid en zuiverheid. De aard van *rajoguna* is activiteit en rusteloosheid. De aard van *tamoguna* is inertie (inactiviteit, passiviteit), onzuiverheid, duisternis en zwaarte. Deze drie kwaliteiten zijn in elke substantie aanwezig. Wanneer iets verlicht wordt, komt er een overvloed van *sattvaguna* in voor, terwijl de *rajoguna* en de *tamoguna* veel minder aanwezig zijn in vergelijking met de *sattvaguna*. Als een object mobiel is, dan neemt de overvloed aan *rajoguna* toe en de hoeveelheid *sattvaguna* en *tamoguna* af. Indien een object onbeweeglijk is of stabiel blijft, dan neemt op dezelfde manier de overvloed aan *tamoguna* toe en *sattvaguna* en *rajoguna* af. Deze drie kwaliteiten blijven onder alle omstandigheden in elke substantie aanwezig, maar de hoeveelheid van deze drie kwaliteiten verandert steeds. Ze blijven nooit hetzelfde.

Deze drie kwaliteiten (*guna's*) kennen **twee toestanden**:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1) Gelijke samenstelling | <i>Samyavastha</i> |
| 2) Ongelijke samenstelling | <i>Vishamavastha</i> |

De gelijke samenstelling is niet waarneembaar, maar de ongelijke samenstelling wel. Deze laatste is veranderlijk en vergankelijk. De staat van de kwaliteiten in **de onveranderlijke oorspronkelijke schepping** (*Mula-Prakriti*), in *Ishvara* (God) enz. bevat een **gelijkmatige verdeling**. Deze staat is **onveranderlijk** en **eeuwig** vanwege de gelijke samenstelling. Daarom is hun onderbewustzijn zeer zuiver en vol *sattvaguna*. *Samyavastha* betekent **een gelijke samenstelling van de kwaliteiten** (*guna's*). Vanwege

de gelijke samenstelling van de kwaliteiten verandert hun hoeveelheid niet. De ene kwaliteit onderdrukt de andere niet en probeert dit ook niet te doen. Daarom vindt er geen enkele verandering plaats van welke aard dan ook. Wegens onveranderlijkheid wordt het *aparinami* genoemd. Het bewustzijn van *Ishvara* is alomtegenwoordig vanwege de gelijke samenstelling en de onveranderlijke aard van de kwaliteiten.

Verandering is alleen mogelijk dankzij **de ongelijke samenstelling van de kwaliteiten**.

In vishamavastha blijven de kwaliteiten niet in gelijke mate bij elkaar, maar ze blijven altijd variëren. Eén van de kwaliteiten probeert altijd de andere kwaliteiten te onderdrukken en blijft door deze actie de anderen overheersen. In elk object neemt de ene keer de hoeveelheid *sattvaguna* toe, dan weer die van *rajoguna* en een andere keer wordt de *tamoguna* excessief. Welke kwaliteit ook de overhand heeft in een object, de eigenschap ervan wordt zichtbaar. Hierdoor begint er verandering in een object op te treden en deze verandering blijft altijd plaatsvinden. De transformatie zelf wordt *parinama* genoemd. Vanwege deze transformatie wordt deze wereld **vergankelijk** genoemd, omdat **verandering** in elk object van de wereld zeker is. Ten gevolge van deze verandering nemen de voorwerpen een ander vorm aan en verlaten zij de eerdere vorm. Daarom zijn er drie stadia in deze wereld, namelijk schepping, instandhouding en vernietiging. Vandaar dat **deze wereld vergankelijk** wordt genoemd.

Als gevolg van deze **ongelijke verdeling** ontstaat het ego in het onderbewustzijn van alle zielen als een eerste **vervorming**. Ten gevolge van de ongelijke verdeling van de kwaliteiten richt het ego, dat in het onderbewustzijn van de zielen verborgen ligt, zich naar de buitenwereld. Door het naar buiten richten van het ego ontstaat uit het ego het intellect als vervorming. Op dezelfde manier blijven vervormingen steeds toenemen. Tenslotte verkrijgt de ziel (*jivatma*) het fysieke lichaam.

In het ego, de eerste vervorming van het onderbewustzijn, is er een overmaat aan *sattvaguna*. Als vervormingen achtereenvolgens toenemen, ontstaan hebzucht, begoocheling, gehechtheid, hunkering enz. door de invloed van de *tamoguna* en de *rajoguna*. Dan begint de ziel deze fysieke wereld als zijn eigen wereld te beschouwen en

vergeet hij zijn ware Zelf. Hierdoor neemt de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* toe in de ziel (*jivatma*). De hoeveelheid *sattvaguna* begint af te nemen, maar alle drie kwaliteiten blijven altijd samen aanwezig. Het kan nooit zo zijn dat één kwaliteit van een object verdwijnt en er slechts twee overblijven. Nee, zij blijft aanwezig, maar de hoeveelheid kan zeer klein of zeer groot zijn.

De kleur van de *sattvaguna* is **helderwit** en haar aard is **licht**. Door haar overvloed ontstaat **licht**. De kleur van de *rajoguna* is **rood** en haar aard is **activiteit** en **rusteloosheid**. Door haar overvloed komt er **bewegingskracht** in elke wezen. De kleur van de *tamoguna* is **zwart** en haar aard is **zwaarte**. Haar overdaad **stopt de beweging** van elk bewegend wezen. Wanneer de *tamoguna* in het lichaam overheerst, wordt het lichaam zwaar en lui en heeft de geest geen zin om enig werk te verrichten. In de *sattvaguna* ontstaat geluk, in de *rajoguna* ellende en in de *tamoguna* begoocheling.

Ten gevolge van de ongelijkmatige verdeling van de kwaliteiten is het ego als vervorming vanuit het onderbewustzijn naar buiten gericht. De vervorming van het ego in zijn acceptatie (*grahana*) vorm is de geest en de vervormingen van de geest zijn de zintuigen. De meester van deze zintuigen is de geest. Aan de andere kant is de vervorming van het ego in zijn acceptabele (*grahya*) vorm de vijf subtiële zintuigen. Vanuit deze vijf subtiële zintuigen worden de vijf subtiële elementen naar buiten gericht als vervorming. Het astrale lichaam wordt gevormd uit deze vijf subtiële elementen. Uit de vijf subtiële elementen ontstaan de vijf grofstoffelijke elementen, die zich naar buiten richten als vervorming. De fysieke wereld en het fysieke lichaam zijn samengesteld uit deze vijf grofstoffelijke elementen.

Wanneer al deze vervormingen tijdens de *samadhi* of diepe meditatie aanschouwd zijn en alle *karma* indrukken in de opperste staat van *samadhi* volledig vernietigd zijn, dan blijven in het ego de *tamoguna* en de *rajoguna* in minimale hoeveelheid over. Op dat moment is het *sattvische* ego in een dominante vorm aanwezig. In dit stadium verwerft de spirituele zoeker kennis van de ongelijkmatige verdeling van de kwaliteiten. Als men zegt dat de hele schepping een gevolg is van de kwaliteiten, dan is dat niet onjuist.

Ik kreeg een visioen van de ongelijke verdeling van de kwaliteiten op de volgende manier, die ik in het kort zal beschrijven. Dit visioen kreeg ik in januari 1996. Tijdens de meditatie zag ik een erg mooie duif S (*Sattvaguna*), die absoluut wit van kleur was, erg aantrekkelijk uitzag en in de lucht vloog. Zijn manier van vliegen was een beetje vreemd. Hij vloog zo snel door de lucht dat hij binnen een oogwenk aan de andere kant van de hemel was. Soms ging hij naar de oneindige hoogte van de hemel en kwam dan op hetzelfde moment weer terug op aarde. Ik was verrukt dit alles in mijn meditatie te zien, maar na enkele ogenblikken veranderde het tafereel. Nu waren er twee duiven R (*Rajoguna*) en T (*Tamoguna*) in de lucht, die bovenop elkaar zaten. De duif R die bovenop de andere duif T zat, viel met zijn snavel de kop van de onderste duif T met kracht aan. De onderste duif T verstijfde volledig en werd toen stil, alsof hij gestorven was. Er zat geen beweging meer in. Op hetzelfde moment zag ik dat de andere duif S heel snel uit de lucht kwam vliegen en bovenop de duif R ging zitten, die op de onderste duif T zat. Zodra S zat, begon hij met zijn snavel de kop van de middelste duif R, waarop hij zat, krachtig aan te vallen. De middelste duif R begon te kronkelen van de pijn door de aanvallen van de snavel. Ondertussen viel de middelste duif R ook de onderste duif T met zijn snavel krachtig aan, maar de onderste duif T lag al te verpieteren en bleef stilliggen, want hij was dood. Maar de bovenste duif S viel voortdurend de middelste duif R aan. Nu begon de middelste duif R weg te kwijnen. Op dat moment vloog de bovenste duif S de lucht in. Daarna begon hij hier en daar rond te vliegen zoals eerder. Intussen begon de middelste duif R weer tot leven te komen. Op datzelfde moment kwam de duif S, die in de lucht vloog, bliksemsnel aanvliegen en ging op de middelste duif R zitten en begon toen hetzelfde te doen als eerder. Het viel de middelste duif R krachtig aan met zijn snavel en de snavel doorboorde de kop ernstig. De middelste duif R kronkelde van de pijn en bewoog toen niet meer. Toen vloog de duif S, die bovenop zat, weg. Ik keek naar deze activiteit in mijn meditatie en het visioen eindigde.

Ik vroeg mij af: 'Ik zou nu geen visioenen meer moeten krijgen. Waarom krijg ik nu een visioen in dit stadium?' Ik kon de betekenis van deze ervaring niet begrijpen, maar toen ik hetzelfde vele malen in mijn meditatie ervaarde, kwam ik erachter dat deze drie duiven

de symbolen waren van de drie kwaliteiten. De duif S, die vloog is de *sattvaguna*, de middelste duif R is de *rajoguna* en de onderste duif T is de *tamoguna*. Zij allen probeerden elkaar te onderdrukken. Na enkele dagen hielden deze visioenen op. De vliegende duif S was erg mooi. De middelste R was minder mooi dan de vliegende duif S. De kleur van de onderste duif T was flets en het zag er niet goed uit. Deze ervaring was een uiting van mijn bekwaamheid.

De *sattvaguna*, de *rajoguna* en de *tamoguna* hebben hun invloed op het onderbewustzijn. Als het onderbewustzijn van een persoon door de ***tamoguna*** gedomineerd wordt, dan blijven de *sattvaguna* en de *rajoguna* onderdrukt en zijn in een minimale hoeveelheid aanwezig. Deze toestand ontstaat door lust, woede, hebzucht en begoocheling van de persoon. Op dat moment neigt hij naar onrechtschapen gedrag, gehechtheid en kwaadwilligheid enz.

Wanneer de ***rajoguna*** in het onderbewustzijn van de persoon overheerst, blijven de *sattvaguna* en de *tamoguna* onderdrukt en zijn dan in een minimale hoeveelheid aanwezig. Deze toestand ontstaat door kwaadwilligheid en gehechtheid. Op dat moment neigt de persoon naar kennis en onwetendheid, rechtschapenheid en onrechtvaardigheid enz. Indien de *tamoguna* de *sattvaguna* onderdrukt, dan neigt men naar onwetendheid en ongerechtigheid.

Als de ***sattvaguna*** de *tamoguna* onderdrukt, dan neigt men naar wijsheid en gerechtigheid. Dit stadium komt voor bij de niet-spirituele mens. Vandaar dat hij zowel rechtvaardige als onrechtvaardige daden verricht. Soms spreekt hij met wijsheid en dan weer vol onwetendheid. Indien de *sattvaguna* in het onderbewustzijn van een mens overheerst, dan blijven de *rajoguna* en de *tamoguna* onderdrukt.

De mens bereikt dit stadium, wanneer hij in zijn leven:

1. Voortdurend onbaatzuchtige en rechtschapen activiteiten probeert te verrichten.
2. Lust, woede, gehechtheid, slechtheid, hebzucht enz. probeert op te geven.

3. Een voorkeur heeft voor religieuze activiteiten.
4. Wijsheid tracht te verkrijgen.
5. Naar onthechting verlangt.

In deze toestand verlaat de *rajoguna* soms de invloed van besluiteloosheid. Hierdoor beginnen vele soorten nieuwsgierigheden op te komen in het onderbewustzijn. Dit is het stadium van de nobele mannen, omdat de invloed van uitwendige objecten op het onderbewustzijn valt, zoals het bezoeken van tempels en bedevaartsoorden, het aanbidden, het lezen van spirituele boeken, het verrichten van religieuze handelingen enz. Ik bedoel te zeggen dat het niet noodzakelijk is dat deze staat alleen door een *yogi* bereikt wordt. Deze staat wordt door de spirituele zoeker bereikt als hij een hogere staat in *yoga* bereikt. Daarna volgt alleen het stadium van de *yogi*, waarbij de *sattvaguna* zeer intens is en de *rajoguna* en de *tamoguna* volledig ondergeschikt zijn. De eerste ongelijkmatige verandering van de schepping met de drie kwaliteiten is het onderbewustzijn. Tijdens het ontstaan van het onderbewustzijn dient de *rajoguna* in de *sattvaguna* slechts voor het verrichten van activiteit en de *tamoguna* in de *sattvaguna* slechts voor het stoppen van activiteit. Door deze handeling ontstaat de schepping.

In waaktoestand blijft de *rajoguna* in de mens overheersen. Dus hierdoor blijft het onderbewustzijn zich bezighouden met uiterlijke objecten met de hulp van de *sattvaguna*, die in een ondergeschikte vorm is. Tijdens de sluimertoestand of de diepe slaapfase blijft de intense *tamoguna* dominant. Zij houdt de *sattvaguna* en de *rajoguna* sterk onderdrukt. Dat is waarom er verandering van de dominante *tamoguna* in het onderbewustzijn blijft plaatsvinden. Zij blijft dominant in een stabiele vorm door het onderdrukken van alle mentale golven van het onderbewustzijn. Niets is zichtbaar in de diepe slaapfase. Er is sprake van een duisternis en er zijn geen dromen. Wanneer een persoon uit deze toestand ontwaakt, zegt hij: ik sliep, maar ik kan mij niets herinneren. Hij ervaart dit onder invloed van *tamoguna*. Zie het als volgt: de invloed van *tamoguna* is volledig aanwezig tijdens de diepe slaapfase. Als hij na het wakker worden zegt 'Ik kon niet goed slapen, ik ben niet goed uitgerust', bedenk dan dat de invloed van *rajoguna* enigszins aanwezig was tijdens

het slapen. Indien hij na het slapen zegt ‘Ik heb goed geslapen, mijn geest is uitgerust’, bedenk dan dat de invloed van *sattvaguna* er enigszins aanwezig was en dat het lichaam zich lichter voelt na het slapen. De *rajoguna* blijft werkzaam in de droomtoestand en de *sattvaguna* onderdrukt ook de *tamoguna*. De *rajoguna* verricht zijn handelingen met behulp van de *sattvaguna*.

Bij de goddelijke zielen, die aanwezig zijn in de *Svargaloka* en de hogere hemelse sferen, blijft de *sattvaguna* in hun lichamen overheersen en de *rajoguna* en de *tamoguna* blijven in minimale hoeveelheid aanwezig. Maar in de zielen, die na de dood martelingen ondergaan in de *Bhuvarloka*, is de *tamoguna* dominant, terwijl de *rajoguna* en de *sattvaguna* in hen onderdrukt blijven. Na de dood zullen de zielen, die ronddwalen binnen de periferie van de aarde, voornamelijk de *rajoguna* hebben, terwijl de *tamoguna* de *sattvaguna* onderdrukt. In de zielen, die in de sferen onder de *Bhuloka* leven, overheerst de *tamoguna*. Ergens in de *Purana's* (heilige Geschriften) kan men een beschrijving vinden dat sommige goddelijke zielen in de sferen onder de *Bhuloka* leven. Ik heb het niet over hen gehad en niet geschreven dat de *tamoguna* in hun blijft overheersen. Ik heb alleen geschreven over die zielen, die naar de sferen beneden zijn gezonden door vervloeking om de gevolgen van hun *karma's* te ondergaan. Soms gaan sommige *tamasische* krachten om de een of andere reden gedurende enige tijd ook naar de lagere hemelse sferen. Waarom ze daarheen gaan, is niet gepast om hier te beschrijven. In zulke zielen overheerst de *tamoguna*. De zielen, bij wie alle drie kwaliteiten (*guna's*) dominant zijn, leven in de *Bhuloka* (de fysieke zichtbare wereld of het universum, zoals de aarde). Menselijke wezens zijn ook te vinden in de *Bhuloka* met voornamelijk alle drie de kwaliteiten die verschillend overheersen. In planten en bomen blijft de *tamoguna* overheersen. Een dominantie van de *tamoguna* wordt ook gevonden bij dieren. Echter, in vogels en vliegende insecten enz. heerst de dominantie van de *rajoguna* en de *tamoguna* houdt de *sattvaguna* onderdrukt. Verandering blijft plaatsvinden in de hele wereld door deze drie kwaliteiten. Deze activiteit is al sinds onheuglijke tijden aan de gang en zal doorgaan tot in de oneindige toekomst.

52. Onwetendheid en Illusie

Avidya betekent (spirituele) **onwetendheid**. Onwetendheid is vanaf de allereerste schepping van de mens in hem/haar aanwezig. Toen de zielen (*jivatma's*) gecreëerd werden en zich van het *Brahman* (universele bewustzijn, alomtegenwoordige God) afscheidde, ontstond het onderbewustzijn onder invloed van de natuur (*trigunatmaka Prakriti*) met de drie kwaliteiten (*guna's*). In dit onderbewustzijn overheerste de *sattvaguna*, terwijl voor de activiteit er nauwelijks *rajoguna* was en nauwelijks *tamoguna* om de activiteit te stoppen, d.w.z. de *rajoguna* en de *tamoguna* waren in verwaarloosbare hoeveelheid aanwezig.

Ten gevolge van de ongelijke verdeling en verandering van de kwaliteiten en de geringe toename van de *tamoguna*, werd het ego in het onderbewustzijn vervormd en naar buiten gericht, aangezien het ego in het onderbewustzijn in de vorm van een zaad aanwezig was. In dit ego lag onwetendheid verborgen in de vorm van een zaad. Toen het ego zich naar de buitenwereld begon te richten, werden de zielen vanaf dat moment door onwetendheid beïnvloed.

Door onwetendheid ontstond er een gevoel van ego. Dit gevoel van ego leidde tot het ontstaan van ellende en dan begon de ziel te geloven dat hij afgescheiden was van het *Brahman* en beschouwde hij de natuur met haar drie kwaliteiten als zijn eigen, terwijl de natuur onbewust was. Vanwege het beschouwen van de onbewuste natuur als de zijne moet de ziel ellende ondergaan, omdat voor de ziel de onbewuste natuur op bewustzijn (*chetana*) begon te lijken. De onbewuste natuur kon daar zelf niets aan doen, want er viel op haar een weerspiegeling van het bewustzijns-element, zodat zij vol bewustzijn leek te zijn. Dit gebeurde allemaal door onwetendheid. Onwetendheid was voortgekomen uit het onzuivere *tamasische* ego. De ellende van gehechtheid en boosaardigheid enz. vond hierin zijn oorsprong.

Een niet-spiritueel persoon begint grofstoffelijke substanties als de zijne te beschouwen vanwege onwetendheid en handelt onder invloed van onwetendheid. Door taken uit te

voeren onder invloed van onwetendheid worden er *karma* indrukken in het onderbewustzijn gevormd. Deze *karma* indrukken zijn de oorzaak voor de geboorte en de dood van de mens. Verdriet, ellende, begoocheling en een vals ego zijn allemaal te wijten aan onwetendheid. Aanvankelijk begint de wijsheid van de ziel af te nemen ten gevolge van onwetendheid, waardoor het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn niet duidelijk wordt.

Alle *karma*'s, die een mens verricht, worden allemaal uitgevoerd door de kwaliteiten van de natuur. Maar onder invloed van het ego denkt de mens dat hij degene is, die *karma* verricht. Dit is **spirituele onwetendheid** of *avidya*.

Gyana (ware spirituele kennis, wijsheid) is het tegenovergestelde van spirituele onwetendheid. Wanneer de ware kennis zich in de spirituele zoekers manifesteert, lost het omhulsel van onwetendheid op. De invloed van onwetendheid neemt ook af bij het ontwikkelen van onthechting. De verblijfplaats van onwetendheid in het menselijk lichaam wordt verondersteld de *keelchakra* te zijn.

Zodra de spirituele zoeker het niveau boven de *keelchakra* bereikt, richt hij daarna zijn *yoga* beoefening op de *Agya chakra*. In meditatie komen er gedachten bij hem op van “Wie ben ik?”, “Van waar ben ik gekomen?”, “Waar zal ik heengaan?” enzovoort. Hij is nieuwsgierig en wil over al deze dingen te weten komen. Dus gaat hij op zoek naar antwoorden.

Als de spirituele zoeker meer *yoga* beoefent en een staat van *samadhi* bereikt, vindt op dat moment de aanschouwing van de subtiële zintuigen plaats door de concentratie van het onderbewustzijn. Dan vindt de aanschouwing van het *tamasische* ego plaats. De invloed van onwetendheid begint af te nemen vanaf het moment van de aanschouwing van dit ego, omdat onthechting en ware kennis beginnen toe te nemen. Echter, op dit ogenblik wordt onwetendheid nog niet uitgewist. Op een later moment wordt *Nirvikalpa Samadhi* bereikt. Momenteel zijn er nog steeds *karma* indrukken over. Deze overgebleven *karma* indrukken zijn gerelateerd aan onwetendheid en zijn ellende-

veroorzakend. De spirituele zoeker kan deze *karma* indrukken niet verbranden met zijn spirituele kracht, want het is de regel van de natuur dat deze *karma* indrukken vernietigd moeten worden door deze te ondergaan. Daarom moet de spirituele zoeker heel veel ellende ondergaan, wanneer hij deze mentale indrukken aan het verwerken is. Als deze *karma* indrukken verwerkt zijn, blijven ze niet meer in het onderbewustzijn achter. Echter, er blijft daar alleen het ego vol *sattvaguna* over.

Tijdens het ondergaan van deze overgebleven *karma* indrukken wordt onwetendheid steeds verder vernietigd en begint de *tamoguna* van het ego langzaam en geleidelijk aan af te nemen, waarna de *tamoguna* alleen nog in een ondergeschikte vorm overblijft. Onwetendheid wordt volledig vernietigd en zuivere spirituele kennis (*shuddha gyana*) wordt dan verkregen. Onwetendheid gaat op in zijn oorspronkelijke bron, het ego, in de vorm van een zaad. Na het verkrijgen van zuivere kennis leert de spirituele zoeker de Ziel en het onderbewustzijn kennen en ze van elkaar te onderscheiden. Nu begrijpt hij het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn.

Maya (Illusie) is een verbazingwekkende kracht van *Ishvara* (God met een vorm). Toen *Ishvara* de wereld schiep, deed hij dat met behulp van de kracht van *Maya*. Omdat zij de kracht van *Ishvara* is, bestaat zij al sinds de eeuwigheid, net als *Ishvara*. Er is harmonie tussen *Maya* en *Ishvara*. Zij kunnen niet van elkaar gescheiden worden. *Maya* misleidt de ziel (*jivatma*). Soms lijkt bijvoorbeeld een touw op de grond op een slang en op dat ogenblik lijkt het alsof het werkelijk een slang is. Maar als men weet dat het een touw is en geen slang, dan verdwijnt de begoocheling. Zo ook verdwijnt *Maya* bij het verkrijgen van ware spirituele kennis.

Maya heeft geen enkel effect op de spirituele geleerden (*gyani's*). De werkelijkheid van deze illusionaire wereld begint duidelijk aan het licht te komen, wanneer men ware kennis heeft verkregen. Daarom is *Maya* niet te beschrijven. Zij heeft geen enkel invloed op *Ishvara* zelf, net zoals de door een magiër vertoonde magie de magiër zelf niet beïnvloedt, maar wel alle andere mensen die daar aanwezig zijn. De magie lijkt op dat moment echt te zijn voor de toeschouwers, maar in werkelijkheid is zij niet echt. Zij is

slechts een illusie. Aldus doordringt *Maya* de hele wereld.

Spirituele onwetendheid is in de individuele ziel aanwezig. Het intellect wordt beïnvloed door onwetendheid. Onwetendheid is ook aanwezig sinds de eeuwigheid. Onwetendheid en *Maya* zijn beide identiek, maar toch is er een verschil tussen deze twee. *Maya* is een goddelijke kracht, terwijl onwetendheid in de ziel (*jiva*) zelf aanwezig is. Onwetendheid is in een onuitgesproken vorm aanwezig. Haar aard is om te verhullen. Het toevluchtsoord van onwetendheid is de individuele ziel zelf. Omdat onwetendheid de individuele ziel beïnvloedt, kan deze zijn eigen Zelf of Ziel, *Atma*, niet herkennen. Maar er is geen invloed op de Ziel (*Atma*). Net zoals de Zon niet gezien kan worden, wanneer die in de regentijd door wolken bedekt wordt, hebben de wolken geen invloed op de Zon. Deze blijft zoals voorheen. De betekenis van *avidya* is **spirituele onwetendheid**. Onwetendheid betekent gebrek aan ware spirituele kennis. Het betekent dat het verdwijnen van onwetendheid zeker is na het verkrijgen van zuivere ware kennis.

Door onwetendheid zit de ziel (*jivatma*) vast aan de bindingen van de *karma's*. Indien *karma's* met ware kennis worden verricht, worden er geen mentale indrukken van gevormd. Bij het verkrijgen van ware kennis onthult *Maya* haar ware aard. *Maya* blijft inderdaad zoals het voorheen was, maar zij kan haar invloed niet meer uitoefenen op de spirituele geleerden of de verlichte mensen (*gyani's*).

Volgens de *yoga* is de verblijfplaats van *Maya* en onwetendheid de *keelchakra*. Het gebrek aan kennis om het verschil te zien tussen de Ziel en het onderbewustzijn is waarlijk onwetendheid. Onwetendheid is in het *tamasische* ego aanwezig in een subtiële vorm als een zaadje. Zodra de aanschouwing van het *tamasische* ego in *samadhi* plaatsvindt, vindt tegelijkertijd ook het aanschouwen van onwetendheid plaats. Naarmate de beoefening vordert, begint ook onwetendheid samen met het *tamasische* ego op te gaan in zijn oorspronkelijke bron.

Tussen onwetendheid en *Maya* bestaat een hechte vriendschap. Door onwetendheid houdt *Maya* de mens in de waan. Indien de aanschouwing van onwetendheid zich voordoet,

begint ook het effect van *Maya* af te nemen. *Maya* heeft alleen invloed op onwetende mensen. Zonder onwetendheid kan zij haar invloed niet uitoefenen. Daarom zegt men dat *Maya* geen invloed kan hebben op de spirituele geleerden of de verlichte mensen (*gyani's*).

Wanneer onwetendheid samen met het *tamasische* ego in zijn oorspronkelijke bron opgaat, dan begint men ***Tattva-gyana* (kennis van de natuurelementen)** te verkrijgen door de manifestatie van ***Ritambhara-pragya* (het licht van goddelijke wijsheid)**. Als de kracht van zuivere kennis in de spirituele zoeker afneemt, beginnen de mentale golven van de naar buiten gerichte geest zich te manifesteren. Op het moment dat deze mentale golven van de naar buiten gerichte geest zich manifesteren, verschijnt samen met het *tamasische* ego ook onwetendheid vanuit zijn oorspronkelijke bron. Dan begint de spirituele zoeker het gevoel te krijgen van “Ik ben blij”, “Ik ben bedroefd” enz. Zodra de kracht van zuivere kennis weer toeneemt door de beoefening van diepe meditatie of *samadhi*, beginnen de mentale golven van de naar buiten gerichte geest langzaam en geleidelijk aan af te nemen. Onwetendheid gaat weer op in zijn oorspronkelijke bron. Zolang zuivere kennis niet rijp is, gaat deze opeenvolging door. Dit is mijn eigen ervaring.

Spirituele zoekers, men moet in gedachten houden dat men niet van onwetendheid af kan komen door zelfstudie, het lezen van Geschriften of het luisteren naar preken enz., d.w.z. dat men hierdoor geen spirituele kennis kan verkrijgen. De beoefening van diepe meditatie of *samadhi* is zeer essentieel om van onwetendheid af te komen. Je zult alleen in staat zijn om van onwetendheid af te komen, als je vele levens *samadhi* hebt beoefend. Zuivere ware kennis is het tegenovergestelde van onwetendheid. Dus onwetendheid wordt ontworteld door zuivere kennis.

53. Natuur

Prakriti (de schepping, de natuur) is samengesteld uit **vijf elementen** (*tattva's*) en **drie kwaliteiten** (*guna's*). Haar aard is inert, actief en veranderlijk. Door de aanwezigheid van de vijf elementen en de drie kwaliteiten vindt er elk moment enige verandering in plaats. De oorzaak van verandering zijn de drie kwaliteiten. Al deze drie kwaliteiten zijn in een ongelijke samenstelling aanwezig. Als gevolg van de ongelijkmatige verdeling blijft de ene kwaliteit de andere onderdrukken. Nu kan men zich afvragen waarom de natuur dan bezielde lijkt, terwijl zij inert (onbewust) is. De reden hiervoor is, dat de onbewuste natuur heel dicht bij het bewustzijnelement staat. Als de weerspiegeling van het bewustzijnelement op de inerte natuur valt, schijnt deze inerte natuur daarom ook bewust en bezielde te zijn. In de *sattvaguna* stelt de *rajoguna* de activiteit voor en de *tamoguna* het stoppen van de activiteit.

Vanwege de ongelijkmatige verdeling van deze kwaliteiten is de eerste verandering van de natuur (*Prakriti*) het onderbewustzijn. Het ego blijft in hetzelfde onderbewustzijn aanwezig in de vorm van een zaad. Wanneer de ziel (*jivatma*) zich van het *Brahman* afscheidt, dan valt de invloed van de natuur (*Prakriti*) op de ziel. Door de invloed van de natuur scheppen de kwaliteiten, die zich in een ongelijk verdeelde toestand bevinden, het onderbewustzijn. Door de aanwezigheid van het ego in de vorm van een zaad in het onderbewustzijn, begint het ego zich naar buiten te richten. In hetzelfde ego is onwetendheid aanwezig in de vorm van een zaad. Door deze onwetendheid ontstaat er een gevoel van ego in de zielen.

Door dit ego-gevoel beginnen de *rajoguna* en de *tamoguna* toe te nemen in de *sattvaguna*, waardoor de ziel begint te geloven dat hij afgescheiden is van het *Brahman*. Naarmate het ego zich naar buiten begint te richten, manifesteert het intellect zich. De invloed van *rajoguna* en *tamoguna* op het intellect is groter dan die van het ego.

Als het intellect zich naar buiten richt, ontstaan de geest (mind, het denken) en alle tien zintuigen. De meester van deze zintuigen is de geest. Wanneer de invloed van de

kwaliteiten toeneemt, raakt het ego naar buiten gericht. Dan wordt het vervormd om twee ongelijke veranderingen te produceren, namelijk de vorm van aanvaarding (*grahana*) en de aanvaardbare vorm (*grahya*), waar het intellect, de geest, de fysieke zintuigen en de vijf subtiële zintuigen uit ontstaan. Uit deze vijf subtiële zintuigen ontstaan alle vijf subtiële elementen en uit de vijf subtiële elementen ontstaan de vijf grofstoffelijke elementen, die naar de buitenwereld gericht worden.

Dus vanwege het zich opeenvolgend naar buiten richten, neemt de hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* toe van respectievelijk het onderbewustzijn naar het ego, van het ego naar het intellect, van het intellect naar de geest en van de geest naar de zintuigen. De hoeveelheid *rajoguna* en *tamoguna* neemt verder toe van respectievelijk de subtiële zintuigen naar de subtiële elementen en van de subtiële elementen naar de vijf grofstoffelijke elementen. Daarom is het fysieke lichaam alleen doordrongen van *rajoguna* en *tamoguna*. De *sattvaguna* is slechts minimaal aanwezig.

Zodra het onderbewustzijn gevormd wordt als gevolg van de ongelijkmatige verdeling van de kwaliteiten, dan is de hoeveelheid *tamoguna* uiterst gering. Vanaf dat moment is onwetendheid daarin aanwezig in de vorm van een zaad. Door deze onwetendheid gelooft de ziel dat hij afgescheiden is van het *Brahman* (universele bewustzijn). Want als het ego zich naar buiten richt, dan ontstaat van binnenuit de mentale golf van 'ik ben'. Vanwege dit ego-gevoel ontstaan gehechtheid, boosaardigheid en ellende. Men verricht handelingen met zelfzuchtige begeerte en men dient dan deze *karma* indrukken te doorstaan door middel van geboorte, ouderdom en dood.

Het lichaam van *Ishvara* (God met een vorm) is ook samengesteld uit de vijf subtiële elementen en de drie kwaliteiten van de natuur. Er is echter een verschil tussen de ziel (*jiva*) en God (*Ishvara*). De oorzaak van het verschil zijn de drie kwaliteiten. Deze drie kwaliteiten blijven in *Ishvara* in een gelijke samenstelling. Om deze reden onderdrukt de ene kwaliteit de andere niet. Dankzij de gelijkmatig verdeelde toestand treedt er nooit vervorming op in het onderbewustzijn van *Ishvara*.

Ondanks het feit dat de oorspronkelijke schepping (*Mula-Prakriti*, *Para-Prakriti*) zelf inert is, heeft zij toch een gelijke samenstelling van de kwaliteiten. Door de gelijkmatige verdeling van de kwaliteiten, blijft de oorspronkelijke schepping in een onzichtbare vorm. Dat is de reden waarom wij God (*Ishvara*) niet kunnen zien met onze fysieke ogen. Door de gelijke samenstelling van de kwaliteiten ontbreken bij Hem zeer subtiel de fysieke elementen. De natuur (*Prakriti*) die wij met onze ogen kunnen zien, heeft daarentegen een ongelijke samenstelling van de kwaliteiten. Ze is veranderlijk en verschijnt als *Maya* (Illusie).

Alle *karma's* worden door de kwaliteiten van de natuur (*Prakriti*) verricht. De ziel, misleid door het ego, gelooft dat hij degene is die het *karma* verricht. Dit gebeurt door onwetendheid. Door deze onwetendheid raakt de ziel verstrikt in gebondenheden. Al deze activiteiten vinden plaats in het onderbewustzijn, omdat alle veranderingen in het onderbewustzijn plaatsvinden. De Ziel (*Atma*) is onveranderlijk. Daarom blijft de Ziel onaangeroerd in plezier en pijn, zodra ware kennis (*gyana*) of spirituele bevrijding (*moksha*) wordt verkregen.

Alle veranderingen vinden plaats in de natuur. De natuur (*Prakriti*) hecht zichzelf aan bindingen en bevrijdt zichzelf ook van deze bindingen. Zodra de spirituele zoeker de staat van *samadhi* bereikt, beginnen de subtiële en fysieke zintuigen enz. zich naar binnen te richten, in de omgekeerde volgorde dan waarin ze zich naar buiten richten. Hierdoor begint de invloed van *tamoguna* af te nemen. De *rajoguna* begint ook geleidelijk af te nemen. De invloed van *sattvaguna* begint toe te nemen. Indien de invloed van *sattvaguna* toeneemt, kan men uiteindelijk tot het ware Zelf komen.

Als de spirituele zoeker zich naar binnen begint te richten door de beoefening van *yoga*, begint ook zijn mentale toestand te veranderen. Zijn mentale toestand gaat van het niveau van het fysieke lichaam naar het astrale lichaam, van het astrale lichaam naar het causale lichaam en van het causale lichaam naar het supercausale lichaam. De beschrijving van het supercausale lichaam vindt men zelden. Maar de spirituele zoeker gelooft in het bestaan van het supercausale lichaam voorbij het causale lichaam. Deze lichamen hebben

achtereenvolgens een geringere dichtheid dan de dichtheid van dit fysieke lichaam, zodat er een alomvattendheid in de spirituele zoeker ontstaat. Het supercausale lichaam is het uiteindelijke lichaam, d.w.z. er is een gelijke samenstelling van de kwaliteiten van de natuur (*Prakriti*).

Wanneer de spirituele zoeker het hoogste stadium in *yoga* bereikt, kan hij het visioen van ***Prakriti Devi*** (Moeder Natuur) krijgen met behulp van zijn derde oog. Trouwens, spirituele zoekers krijgen het visioen van *Prakriti Devi* in verschillende vormen. Wat mijn eigen visioenen betreft, had ik vele malen het visioen van *Prakriti Devi* in de hemel. In die tijd droeg Ze een groene *sari* (Indiase kleding) en een groene bloes. Op Haar *sari* waren glinsterende sterren geborduurd. Op Haar hoofd had Ze een hoge kroon. Ze stond dan glimlachend in de ruimte.

Eens vertelde *Prakriti Devi* mij dat Zij zelf de regelingen voor de hele kosmos treft. Gedurende enige tijd was er een zeer nauwe relatie tussen mij en *Prakriti Devi*. Soms voerde ik de door Haar opgedragen taken uit. In die tijd maakte *Prakriti Devi* een heleboel geheime werken aan mij bekend en maakte mij bewust van enkele van Haar regels. Die kan ik hier niet beschrijven, omdat volgens de wetten van de natuur Zij Haar regels geheimhoudt.

Ik kan alleen zeggen dat mij enkele geheime regels werden verteld en dat er ook enkele geheime taferelen in dit verband werden getoond, zoals ‘*hoe kan een spirituele zoeker zijn karma indrukken verminderen?*’ Want spirituele zoekers dienen vele levens lang *yoga* te beoefenen, voordat het proces van steeds geboren worden (reïncarnatie) kan stoppen. Als de spirituele zoeker zich deze regels eigen maakt, worden zijn *karma* indrukken verminderd. Dan hoeft hij minder vaak geboren te worden. Deze *karma* indrukken kunnen echter slechts tot een bepaalde mate verminderd worden, omdat wedergeboorte zeker is vanwege *karma* indrukken. *Prakriti Devi* moet dan ook Haar regeling veranderen. Alleen een spirituele zoeker van een hoger spiritueel niveau kan deze regeling begrijpen.

Laat me dit in een paar eenvoudige woorden beschrijven. Deze wereld heeft veel *yogi's* nodig. De traditie van *yoga* wordt voortgezet door de spirituele zoekers, die een zeker evenwicht bewaren tussen *dharma* (rechtschapenheid) en *adharma* (onrechtschapenheid). Dit is waarom grote *yogi's* naar eigen goeddunken geboren worden en dan de rechtschapenheid op deze aarde (*Bhuloka*) propageren, wanneer de onrechtschapenheid de overhand heeft. Naarmate de *Kali-yuga* (het huidige duistere tijdperk) vordert, zal de heerschappij van onrechtschapenheid in een bepaalde mate groeien. Als de onrechtschapenheid in meer dan een bepaalde proportie is toegenomen, omdat de mensen in een bepaalde mate onrechtschapen en *tamasisch* zijn, dan houden de *yogi's* het evenwicht in stand door rechtschapenheid te prediken. Ja, het is waar dat aan het eind van het *Kali-yuga* de meeste mensen onrechtschapen zullen zijn, maar het zal gebeuren volgens het bestuur van *Prakriti Devi*.

Prakriti Devi vertelde mij over de toestand van de mens na de dood, d.w.z. waar de ziel (*jivatma*) heengaat, wat hij doet, enz. Ze gaf me informatie over de overleden zielen van niet-spirituele mensen en van de spirituele zoekers en wat er gebeurt in de astrale wereld, die ik al eerder een beetje beschreven heb, hoe een spirituele zoeker en een niet-spiritueel mens ter wereld komen enz. Zij vertelde mij over de vogels, de dieren en de bomen.

Het belangrijkste is dat de spirituele zoeker op de volgende manier verstoring kan veroorzaken in het systeem van de natuur. Wanneer hij iemand vervloekt of zegent, dan werkt in beide gevallen, d.w.z. vloek of zegen, de spirituele kracht van de spirituele zoeker. Om zijn woorden waar te maken moet *Prakriti Devi* daarom dienovereenkomstig regelingen treffen.

Ja, het is ook waar dat vloeken of zegeningen niet meteen worden uitgevoerd. De reden hiervoor is, dat er in het huidige tijdperk (*Kali-yuga*) een overmaat aan onzuiverheid of *tamoguna* is ten gevolge van onrechtschapenheid. De spirituele kracht van de spirituele zoeker is *sattvisch*. Dus creëert de *tamoguna* belemmering in de *sattvaguna*, zodat de zegen of de vloek niet direct uitkomt. Na de dood van de persoon, die vervloekt is of begiftigd is met een zegen, wordt dienovereenkomstig een regeling getroffen bij zijn

volgende geboorte. De vloek of de zegen wordt in het onderbewustzijn van die persoon geprent. Wanneer de juiste tijd er is, wordt het verwerkelijkt.

Welnu, ik ben begiftigd met een speciale gunst van *Prakriti Devi* dat ik de *karma* indrukken van ieder persoon in een zekere mate kan verminderen. Maar men moet in gedachten houden dat deze taak weloverwogen uitgevoerd moet worden. Ik heb deze zegen op drie spirituele zoeksters (*sadhika*'s) gebruikt. Een van hen komt uit Poona en de andere twee komen uit Jalgaon (Maharashtra). Later heb ik veel moeten lijden door de *karma* indrukken van deze drie, want ik verminderde hun *karma* indrukken zoals ik dat wilde, maar wie zou ze moeten ondergaan? Sommige van hun *karma* indrukken werden verbrand door mijn spirituele kracht, andere werden in de ruimte verstrooid. Later kwam ik te weten dat ik dat niet had moeten doen. Dit alles gebeurde vanwege gehechtheid, maar het zal zich nu niet meer herhalen in de toekomst. Nu heb ik alle informatie ontvangen via mijn spirituele wijsheid (*gyana*).

54. Ishvara

Ishvara (**God met een vorm**) is de *Saguna vorm* (met eigenschappen en een vorm) van het *Nirguna Brahman* (**het universele bewustzijn, God zonder vorm en eigenschappen**). *Ishvara* bestaat uit het bewustzijns-element en het supercausale lichaam. Zijn lichaam bestaat uit de vijf subtiële elementen en de drie kwaliteiten. Er is in *Ishvara* een gelijke samenstelling van de kwaliteiten (*guna's*), d.w.z. dat alle drie de kwaliteiten in evenwicht blijven. Geen enkel kwaliteit onderdrukt de andere kwaliteiten. Er is geen vervorming in het onderbewustzijn van *Ishvara*, doordat Zijn onderbewustzijn uit de gelijke samenstelling van de kwaliteiten is opgebouwd. Dat is de reden, waarom *Ishvara* alomvattend is.

Daarentegen ontstaat er wel vervorming in het onderbewustzijn van de zielen vanwege de ongelijke samenstelling van de kwaliteiten. Het ego en de onwetendheid zijn in deze vervorming in de vorm van een zaad aanwezig. Dat is de reden, waarom de ziel (*jiva*) niet alles omvattend is. Hoeveel verzaking of *yoga* een *yogi* ook beoefent, hij kan geen *Ishvara* worden. Hij kan een lichaam krijgen, dat lijkt op dat van *Ishvara*, maar hij kan *Ishvara* niet vervangen. Daarom gaat een *yogi*, die in dualiteit (*dvaita*) gelooft, in zijn laatste stadium (*kaivalya*, spirituele bevrijding) op in het lichaam van *Ishvara*.

Een van de krachten van *Ishvara* is *Maya* (Illusie), die de zielen misleidt. *Maya* doet haar werk door middel van onwetendheid. Wanneer het ego, waarin onwetendheid in de vorm van een zaad aanwezig is, door de *yogi* van *rajoguna* en *tamoguna* gereinigd wordt, dan wordt op het moment van de aanschouwing van het *sattvische* ego ook de laag van onwetendheid verwijderd. In deze staat heeft ook de *Maya* van *Ishvara* geen invloed op de *yogi*.

Ik geef hier een voorbeeld. *Ishvara* en de ziel leven samen in de gedaante van twee vogels en zijn ook vrienden. Beiden leven op dezelfde boom van de natuur, die uit de drie kwaliteiten bestaat. Eén van deze vogels is de ziel en eet heerlijke vruchten, terwijl de andere vogel in de gedaante van *Ishvara* geen vruchten eet. Hij blijft een toeschouwer.

Op de boom van de natuur wordt de ziel in de vorm van de ene vogel misleid, omdat hij gehecht is aan het fruit, maar *Ishvara* als de andere vogel raakt er niet aan gehecht en staat boven plezier en pijn. In deze context stelt fruit de geboorte voor en het genot van de smaak is de vorm van plezier en pijn, wat ook de leeftijd en de dood voorstelt.

Het is onmogelijk dat er enige vorm van verandering aanwezig is in het zeer zuivere bewustzijn van *Ishvara*, dat vol *sattvaguna* is, omdat de *rajoguna* en de *tamoguna* slechts in minimale hoeveelheid aanwezig zijn. Daarom heeft Hij niks te maken met onwetendheid, want Hijzelf is een belichaming van kennis. Door een belichaming van kennis te zijn, heeft *Ishvara* een zeer zuivere volledig *sattvische* gedaante aangenomen voor de verlossing van de zielen, die in deze wereld ellende ondergaan. Hij wijst ze de weg naar verlossing door hen kennis en preken te geven. Het onderbewustzijn van *Ishvara* is veelomvattend, doordat hij niet veranderlijk is door de gelijke samenstelling van de kwaliteiten, d.w.z. *Ishvara* Zelf is alomvattend. Het onderbewustzijn van de ziel is veranderlijk vanwege de ongelijke samenstelling van de kwaliteiten. Dit is de reden dat de ziel vastzit aan gebondenheid. Door de gebondenheid is de ziel beperkt en begrensd, zodat het aantal zielen oneindig is. Wel is het zo dat het onderbewustzijn van *Ishvara* op elk moment in elk deeltje aanwezig is door Zijn alomtegenwoordigheid. Bovendien kent Hij alle zielen, doordat Hij ieder deeltje doordringt. Hij kent het onderbewustzijn van elke ziel zeer goed. Soms incarneert Hijzelf voor het welzijn van de levende wezens.

Vanwege Zijn alomtegenwoordigheid en uiterste zuiverheid vol met *sattvaguna* is *Ishvara* almachtig, omdat Hij overal aanwezig is. Dit is de reden dat *Ishvara* er altijd is op het moment van de schepping, het bestaan en de vernietiging. Deze drie dingen (schepping, bestaan en vernietiging) kunnen niet mogelijk zijn zonder *Ishvara*, d.w.z. al deze dingen zijn afhankelijk van de wil van *Ishvara*. Tijdens de vernietiging van de schepping (*pralaya*) worden alle wezens ondergedompeld in *Ishvara* in de vorm van een zaad. Ten tijde van de schepping komen de zaden van deze vormen uit *Ishvara* weer terug. De schepping is verplicht dat te doen, aangezien niet alle *karma* indrukken van de zielen vernietigd zijn. Na de vernietiging van de schepping blijven de *karma* indrukken

van de zielen aanwezig in de subtiële vorm van een zaad. De natuur of de schepping (*Prakriti*) wordt geabsorbeerd in *Ishvara* en *Ishvara* wordt ondergedompeld in het *Nirguna Brahman*. Dit gebeurt alleen op het moment van de ultieme *pralaya* (grote vernietiging). Men zegt dat *Ishvara* boven de natuur of de schepping staat en het ***Saguna Brahman*** genoemd wordt.

De natuur kan men niet als onafhankelijk beschouwen, terwijl sommige mensen geloven dat de natuur juist onafhankelijk is. Een oplossing voor deze tegenstrijdige aannames zou kunnen zijn dat men gelooft dat de natuur de oorzaak is van de schepping van de wereld en aanneemt dat *Ishvara* niet de motivator is, maar dan zal dit zeker een foute gedachte zijn. Zonder de inspiratie van het bewustzijn kan geen enkele vorm van handeling voortkomen uit een onbewuste substantie, zoals een wagen niet kan rijden zonder de chauffeur. Het is dus noodzakelijk dat men het bestaan aanvaardt van het zeer zuivere bewustzijn van *Ishvara*, dat vol *sattvaguna* is. Hij is een belichaming van kennis.

Genot, verdriet, ellende enz. zijn de aard van het onderbewustzijn van de zielen (*jiva's*) en niet van de Ziel (*Atma*). *Ishvara* heeft geen relatie met deze pleziertjes, smarten, ellende enz. *Ishvara* is hier vrij van in alle drie de tijden van schepping, bestaan en vernietiging. *Ishvara* betekent 'degene die in staat is om alle taken uit te voeren alleen maar door Zijn wil'. Dus de schepping is begonnen slechts door de wens (*sankalpa*) van *Ishvara*. De schepping blijft ook alleen maar door Zijn wens bestaan. En de vernietiging vindt ook plaats met slechts Zijn wil. Hij hoeft nergens heen te gaan of iets te doen voor al deze drie gebeurtenissen.

De glorie van *Ishvara* is er sinds de eeuwigheid. Dit is omdat *Ishvara's* onderbewustzijn, dat een gelijke samenstelling van de drie kwaliteiten heeft, sinds een oneindige tijd bestaat. Ware spirituele kennis is eeuwig in het zeer zuivere onderbewustzijn van *Ishvara*, welke vol bewustzijn is. Daarom wordt van *Ishvara* gezegd dat Hij de belichaming van wijsheid is. Hoe lang een *yogi* ook *yoga* mag beoefenen of in *samadhi* mag zijn, hij kan geen *Ishvara* worden, omdat het onderbewustzijn van de zielen uit de veranderende kwaliteiten bestaat. Een *yogi* kan door de beoefening van *yoga* op *Ishvara*

gaan lijken, zoals het krijgen van een gedaante die lijkt op die van *Ishvara*. Maar waar zal een *yogi* de eigenschap of de kwaliteit, die *Ishvara* sinds eeuwigheid bezit, vandaan halen? Daarom zal een *yogi* in het laatste stadium, dat ***Kaivalya Moksha*** (spirituele bevrijding) genoemd wordt, opgaan in het lichaam van *Ishvara*.

1. Alleen die *yogi*, die een aanbidder is van de ***Saguna*** vorm of in de ***dvaita*** filosofie (**dualisme**, d.w.z. God en de Ziel zijn gescheiden) gelooft, zal samensmelten in het lichaam van *Ishvara*.
2. Als hij in ***advaita*** (**non-dualisme**, oftewel God en de Ziel zijn één en er bestaat niks anders dan God) gelooft of een aanbidder is van ***Nirguna Brahman*** (eigenschaploos en vormloos), dan zal die *yogi* opgaan in een uiterst stralend licht (het *Nirguna Brahman*).

Ishvara wordt de belichaming van ***gyana*** (spirituele wijsheid) genoemd, omdat er geen verandering van welke aard dan ook in Zijn onderbewustzijn is. Zijn onderbewustzijn is zeer zuiver en vol *sattvaguna*. Hij is sinds onheuglijke tijden de getuige van deze wereld, want Hij is alomtegenwoordig. Zijn alomtegenwoordigheid is eeuwig. Aangezien Hij sinds begin der tijden de toeschouwer is, heeft Hij de kennis van het hele universum. Deze ware kennis is niet bereikt door verandering, maar Zijn ware kennis is onveranderlijk, omdat Hij de eeuwige getuige is. Onveranderlijkheid impliceert eeuwig; de ware kennis van *Ishvara* is tijdloos. Omdat hij eeuwige kennis heeft, wordt van Hem gezegd dat Hij de personificatie is van kennis.

Aan de andere kant verkrijgt een *yogi* zijn ware kennis door verandering. Een *yogi* verkrijgt ware kennis in een opperste spirituele staat, want hij heeft dit stadium bereikt door de beoefening van *samadhi*. Wanneer de *rajoguna* en de *tamoguna* in het ego en de verandering van het onderbewustzijn beginnen af te nemen, begint de ware kennis zich in de *yogi* te ontwikkelen. Daarom is de ware kennis van de *yogi* een verandering van het onderbewustzijn. De kennis van de *yogi* neemt geleidelijk toe door middel van *yoga*. Terwijl zij langzaam en geleidelijk toeneemt, stopt zij met toenemen nadat er een grens is

bereikt. Dus de kennis van een *yogi* is minder dan die van *Ishvara*. De kennis van een *yogi* is beperkt, terwijl de kennis van *Ishvara* eeuwig en grenzeloos is. Om deze reden kan de kennis van alle *yogi*'s niet gelijk zijn. Wat betreft de grens waar de kennis van een *yogi* ophoudt, moet men begrijpen dat de basis van diens kennis *Ishvara* is.

Ishvara's lichaam bestaat uit de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*). Niemand is zo groot als *Ishvara*, Hij is alomtegenwoordig. Vanwege Zijn alomtegenwoordigheid en Zijn zeer zuivere *sattvische* lichaam bezit Hij alle krachten. Daarom wordt Hij de bezitter van macht genoemd. Eén macht van *Ishvara* is *Maya* (Illusie), die alle levende wezens blijft misleiden, zodat zij de materiële zaken van deze vergankelijke wereld als hun eigen blijven beschouwen. Daarom wordt *Ishvara* de Heer van *Maya* of illusie (*Maya-pati*) genoemd. Aangezien Hij almachtig is, zegt men dat Hij de drager is van alle titels.

Een deel van *Ishvara* incarneert als *Avatar* om het universum te verlossen. Daarom wordt Hij de verlosser genoemd. Dat gebeurt alleen wanneer de onrechtschapenheid (*adharma*) in deze wereld te veel overheerst, d.w.z. als de mens onder invloed van onwetendheid ongerechtigheid navolgt en zijn eigen ware pad (het bereiken van *Ishvara*) opgeeft. Dan zegt de *Avatar* (een deel van *Ishvara*) om het pad van het kwaad te verlaten en toont Hijzelf het pad van Godverwezenlijking, zodat de mens zich kan bevrijden.

Zo zei Heer *Jezus Christus*: “Geef het pad van de zonde op, volg het pad dat door mij wordt onderwezen. Ik zal je bevrijden”. Heer *Jezus* had zijn hele leven lang de mensen de weg van zegening getoond. Toen hij gekruisigd werd, zei hij: “O vader (*Brahman*)! Vergeef hen (degenen, die hem kruisigden), want zij weten niet wat zij doen”.

Op dezelfde manier heeft God *Shri Krishna* Zelf goddelozen vernietigd en doen vernietigen. De preek van de *Bhagavad-Gita*, die gegeven werd door God *Shri Krishna* tijdens de *Mahabharata*-oorlog, is in dit tijdperk als nectar voor deze wereld, omdat God Zelf de preek van de *Bhagavad-Gita* gegeven heeft. Deze bevat de beste leringen voor de zegening van deze wereld. God *Krishna* heeft hierin alles duidelijk gemaakt over de schepping of de natuur (*Prakriti*), *Karma Yoga* en *Gyana Yoga*.

Ik heb gezien dat de *yogi's* van deze tijd zich laten aanspreken als een incarnatie van God. Hun leerlingen en volgelingen zeggen dat hun *guru* een incarnatie van God is. Wat een ironie en hoe zielig is het dat zij, enkel door een klein beetje *yoga* te beoefenen, zichzelf uitroepen tot God! Tegen zulke *yogi's* wil ik alleen maar zeggen dat ze nog meer *yoga* zouden moeten beoefenen. Een *yogi* zou een extreem hoge spirituele staat moeten bereiken door middel van *samadhi*, opdat hij ware spirituele kennis kan verkrijgen. Na het bereiken van verlichting (*Tattva-gyana*), zal de *yogi* ophouden zich te laten aanspreken als God. Hij dient de kennis van *Tattva-gyana* door te geven aan zijn leerlingen en volgelingen, zodat zij, die hem God noemen, het verschil weten tussen *Ishvara* en een *yogi*. Want God kan nooit een mens zijn en een *yogi* kan nooit God worden, hoezeer hij ook *samadhi* beoefent. Jezelf en anderen God noemen is niets anders dan onwetendheid. Door het niet bereiken van de hoogste spirituele staat in *yoga* en de aanwezigheid van verschillende soorten mentale golven in het onderbewustzijn raken zulke *yogi's* misleid.

Als een *yogi* het eerste stadium van *samadhi* heeft bereikt, worden de mentale golven van het onderbewustzijn zichtbaar in verschillende vormen. Bij het bereiken van deze staat krijgen de *yogi's* verschillende soorten visioenen. Door een speciaal visioen begint de *yogi* zichzelf als God te beschouwen. *Tattva-gyana* is nog te ver verwijderd van deze staat. Om *Tattva-gyana* (spirituele wijsheid) te verkrijgen moet de *yogi* vele levens lang spirituele beoefening doen. Dus zal de *yogi* de spirituele beoefening nooit in één leven kunnen voltooien. Het stadium van *samadhi*, dat de *yogi* thans in een heel leven heeft bereikt, bereikt hij in het volgende leven in een paar jaar, nadat hij *yoga* is gaan beoefenen. Daarna bereikt hij door beoefening een nog hogere staat van *samadhi*.

Wanneer een deel van *Ishvara* als ***Avatara*** incarneert, is hij vanaf het begin begiftigd met een groot deel van zijn krachten. Hij heeft niet de behoefte om *yoga* te beoefenen zoals andere *yogi's*. *Ishvara* heeft zojuist een fysiek lichaam aangenomen als ***Avatara*** (**Incarnatie**), maar toch richten het ego, de onwetendheid, de zintuigen enz. - als een verandering van de natuur (*Prakriti*) – in Hem zich niet op dezelfde manier naar buiten

zoals bij de wereldse mensen, omdat Hij gekomen is om de wereld te redden. Hij heeft het menselijk lichaam aangenomen om deze wereld te redden. Vanwege Zijn fysieke lichaam is Hij verbonden met de zintuigen, de geest, het onderbewustzijn, het intellect, het *sattvische* ego enzovoort, maar Hij staat boven al deze dingen, omdat de natuur zelf van Hem afhankelijk is en in Hem Zelf opgaat. Hoe kan de natuur Hem dan beïnvloeden? Hij is niet gekomen voor enig werelds genot of vanwege enige vorm van gebondenheid. *Ishvara* is vrij. Hij komt voor de zegening van de wereld. Hij keert weer terug na het volbrengen van Zijn taak volgens Zijn wil. Hij heeft zijn toevlucht genomen tot de natuur om te incarneren, maar Hij staat boven de natuur. Om in de fysieke wereld te komen moet Hij Zijn toevlucht nemen tot de grofstoffelijke elementen. Zelfs dan volgt Hij de regels van de natuur, d.w.z. Hij verricht activiteiten in de wereld, zoals God *Shri Rama*, God *Shri Krishna* en Heer *Jezus* hebben gedaan.

Spirituele zoekers, ik zal in het kort de betekenis van ***Bhagavana* (God)** uitleggen. Het woord '***Bhagavana***' is samengesteld uit twee woorden. Het eerste is '*bhaga*' en het tweede is '*vana*'. De betekenis van '*bhaga*' is de natuur (*Prakriti*) en die van '*vana*' is bestuurder, d.w.z. '***Bhagavana* (God)**' betekent **de bestuurder van de natuur**, iemand die de natuur bestuurt. De hele kosmos is geschapen door de natuur (*Prakriti*). De bestuurder en meester van die kracht, oftewel de natuur, die de gehele kosmos geschapen heeft, wordt ***Bhagavana* (God)** genoemd.

Er kan dus gezegd worden dat welke handeling de natuur ook verricht, zij voert die uit volgens de wens van *Bhagavana* (God). *Bhagavana* (God) is zelf de meester van de cyclus van schepping, bestaan en vernietiging, die plaatsvindt in de natuur (*Prakriti*). Er wordt gezegd dat *Brahma*, *Vishnu* en *Mahesha* respectievelijk de scheppings-, bestaans- en vernietigingsdaad verrichten. Na de vernietiging neemt de natuur dit universum in Haarzelf op en wordt een zaad. Vervolgens gaat deze zaad op in het lichaam van God *Narayana*. God *Narayana* blijft tot in het oneindige rustig in *yoga-mudra* (bepaalde *yoga* houding) liggen in de *Kshira Sagar* (hemelse oceaan van melk). Dan verschijnt de natuur (*Prakriti*) weer volgens Zijn wens en begint de scheppingsdaad opnieuw.

Spirituele zoekers, de woorden '*Bhagavana*' (God) en '*Ishvara*' zijn synoniemen. Hoe oneerlijk is het dan om een *yogi Bhagavana* (God) te noemen! In zekere zin is het een belediging van het woord '*Bhagavana*'. Hoe is het dan mogelijk dat een *yogi* zich laat aanspreken als *Bhagavana*! Waar is op dat moment de *Tattva-gyana* (spirituele wijsheid) van zulke *yogi's* gebleven? Ik ben van mening dat noch een *yogi* zich *Bhagavana* mag noemen, noch een *yogi* iemand mag motiveren zichzelf *Bhagavana* te laten noemen, want hoeveel *yoga* een *yogi* ook beoefent, hij kan nooit *Bhagavana* (God) worden.

55. Ziel

De **Ziel** (*Atma*) is een vorm van het *Brahman* zelf. Dus alle attributen van het *Brahman* zijn erin aanwezig. De Ziel is ook geheel bovennatuurlijk, smetteloos, alomtegenwoordig, voorbij de kwaliteiten (*guna*'s), inactief, onveranderlijk en eeuwig. Wanneer deze Ziel gerelateerd is aan de veranderende schepping (*Apara-Prakriti*), dan wordt Hij de **individuele ziel** (*jiva*) genoemd. Als gevolg van de wisselende toestand van de drie kwaliteiten ontwaakt er een gevoel van ego in de ziel, waardoor de ziel de vergissing begaat zichzelf te beschouwen als afgescheiden van het *Brahman*. Aldus klampt de individuele ziel zich als een omhulsel vast aan de Ziel. Vanwege dit omhulsel beschouwt hij deze fysieke wereld als zijn eigen wereld. Hierdoor raakt hij verstrikt in de slavernij van geboorte en dood en lijdt hij plezier en pijn.

De aard van de Ziel is **bewustzijn**. Het licht van de Ziel valt op het onderbewustzijn, waardoor het onderbewustzijn verlicht lijkt te zijn. Zoals het licht van de Zon op de Maan valt en de Maan verlicht lijkt te zijn, maar niet zelfverlicht is, zo lijkt het onderbewustzijn op dezelfde manier bewustzijnsvol te zijn door de Ziel. Hierdoor worden het ego, het intellect, de geest, de zintuigen enz. actief. De kracht van de Ziel werkt in al deze dingen. De mens heeft de kracht om te ademen, te zien, te horen en alle andere activiteiten uit te voeren alleen maar vanwege deze Ziel, want zonder de Ziel kunnen alle subtiele en fysieke elementen van de natuur (*Prakriti*) niets doen. De Ziel is inderdaad geïsoleerd, neutraal. Dus de natuur heeft er geen invloed op. Het heeft niets te maken met het gedrag van de wereld. Het staat boven plezier en pijn, gehechtheid en boosaardigheid, geboorte, jeugd, ouderdom en dood enz. Dit zijn allemaal uitingen van de individuele ziel.

Wanneer *yogi*'s door middel van *yoga* hun ware Zelf realiseren, worden ze verlost van allerlei kwellingen, want ellende enz. behoren tot de natuur (*Prakriti*). Door de Ziel te ervaren, begrijpt de *yogi* alle handelingen van de natuur heel goed. Hij blijft vrij van de invloed van de natuur, zelfs terwijl hij erin leeft. De Ziel is een onthechte getuige van alle handelingen, die door de zielen worden verricht, of ze nu in het verleden of in het heden

worden verricht, want hij bestond al vóór het ontstaan van het onderbewustzijn. Dus het vermogen in levende wezens om te handelen wordt verkregen van de Ziel. Daarom kan geen enkel levend wezen een handeling verrichten, die verborgen blijft voor de Ziel. De Ziel is de ooggetuige van alle levende wezens en van het hele universum. Het is absoluut verkeerd om de Ziel anders te beschouwen dan het *Brahman*. Het is niets anders dan onwetendheid. Het is inderdaad het *Brahman*, dat handelt in de vorm van de Ziel. Want beiden zijn één en dezelfde. De verblijfplaats van de Ziel in het lichaam van de mens wordt verondersteld zich in het hart te bevinden. De Ziel woont in de ruimte, die in het hart aanwezig is. Die ruimte is een van de vijf basiselementen. De Ziel staat zelfs boven die ruimte. Het visioen, dat de spirituele zoekers hebben van de vorm van een vlam in het hart, is een uiterst krachtige *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn zelf.

Aan de hand van mijn eigen kennis wil ik de spirituele zoekers het volgende laten weten. Wanneer de *Kundalini* na het openen van de *Brahmarandhra* in het hart komt, wordt deze dan na veel *samadhi* te beoefenen in het hart gestabiliseerd. De stabilisatie van de *Kundalini* betekent dat zij komend vanuit de *Muladhara* (*stuitchakra*) via de *Brahmarandhra* permanent stabiel wordt in het hart, in plaats van terug te keren naar de *Muladhara*. Na haar stabilisatie in het hart verlaat zij haar oorspronkelijke vorm van het element vuur (warmte) en gaat zij op in het element lucht. Hierna heeft de spirituele zoeker geen visioenen meer van de *Kundalini* in zijn lichaam. Daarna krijgt hij het visioen van een lichtgevende vlam, wat de vorm van een mentale golf is. De ervaring van de Ziel treedt op wanneer de *yogi* alle *karma* indrukken, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, vernietigd heeft door ze te ondergaan. Alle *karma* indrukken worden alleen vernietigd wanneer de *karma* indrukken, die overblijven na *Nirvikalpa Samadhi*, beëindigd zijn door ze te ondergaan. Zodra deze overgebleven *karma* indrukken verwerkt zijn, blijft er een zuiver *sattvisch* ego over. Als er geen *tamasisch* ego en onwetendheid meer over zijn, dan wordt zuivere spirituele kennis verkregen.

Nu rijst de vraag: “Kan het *sattvische* ego ertoe leiden dat men het visioen van de Ziel kan krijgen?” Aangezien er ook iemand moet zijn om de Ziel te kunnen zien. Want alleen

dan kan men weten dat het aanschouwen van de Ziel heeft plaatsgevonden. Het is ook bekend dat de Ziel de natuur (*Prakriti*) overstijgt. Kan iets, dat ons overstijgt, dan gezien worden? Het aanschouwen van de Ziel kan niet door het ego worden gedaan en is ook niet mogelijk, Hij kan alleen worden gevoeld. Dit komt omdat de Ziel alomtegenwoordig is, terwijl het ego en het onderbewustzijn vastomlijnde grenzen hebben. Door onwetendheid lijkt de Ziel zich te bevinden binnen de grens van het onderbewustzijn, maar in de staat van ware kennis schijnt het onderbewustzijn binnen de Ziel aanwezig te zijn. Dit is de werkelijkheid.

Daarom is het aanschouwen van de Ziel niet mogelijk, maar om de Ziel te ervaren, zou men zich eerder in de Ziel moeten bevinden. Dat is de reden waarom de term '*sthita-pragya*' (**verankerd in de Ziel**) wordt gebruikt. De spirituele zoeker, wiens *karma* indrukken niet volledig vernietigd zijn, d.w.z. dat er nog *karma* indrukken in het onderbewustzijn aanwezig zijn, krijgt na de stabilisatie van de *Kundalini* in zijn *samadhi* het visioen van de Ziel. In feite neemt een zeer krachtige *sattvische* mentale golf van het onderbewustzijn de gedaante aan van de Ziel en de spirituele zoeker neemt deze gedaante waar als de Ziel en denkt dan dat die de Ziel is.

Nu rijst de vraag: kan een mentale golf de gedaante aannemen van de Ziel? Het antwoord is: ja, dat kan, want het onderbewustzijn wordt verlicht door het licht van de Ziel zelf. Wanneer het licht van de Ziel op het onderbewustzijn valt, beginnen de *sattvische* mentale golven, die in het onderbewustzijn aanwezig zijn, ook zelfverlicht te lijken. Op deze manier neemt een in het onderbewustzijn aanwezige mentale golf de vorm aan van de Ziel, die een *yogi* begint te beschouwen als de eigenlijke Ziel zelf. Daarom moet de spirituele zoeker begrijpen dat er geen *karma* indrukken meer in het onderbewustzijn mogen zijn, als men werkelijk het visioen van de Ziel wil krijgen. Indien er geen *karma* indrukken meer overblijven, dan is het niet meer mogelijk om opnieuw geboren te worden. Maar de spirituele zoeker weet dat hij sinds vele vorige levens *yoga* heeft beoefend en toch zal hij nog vaker geboren worden. Hoe is zelfrealisatie dan geschied?

Spirituele zoekers! De mentale golf van jouw onderbewustzijn heeft de vorm van de Ziel aangenomen. Ik heb zojuist over zelfrealisatie geschreven. Een *yogi* aanschouwt in zijn *samadhi* de Ziel. De waarheid is dat het zien van een lichtende vlam in het onderbewustzijn in feite een uiterst *sattvische* mentale golf is, zelfs al is het de mentale golf van het *sattvische* ego. Zulke mentale golven nemen de vorm aan van de Ziel, omdat ze te dicht bij de Ziel staan en zich op de Ziel richten, maar deze is niet de echte Ziel. Net zoals de gestalte van het gezicht, dat zichtbaar is in de spiegel terwijl men erin kijkt, niet het eigenlijke gezicht is, maar eerder een weerspiegeling van het gezicht. Zo neemt ook een uiterst *sattvische* en krachtige mentale golf, die in het onderbewustzijn aanwezig is, de gedaante van de Ziel aan in de vorm van een kaarsvlam. Veel onwetende beoefenaars noemen dit zelfrealisatie.

Nu kunt u zich afvragen wanneer en hoe de eigenlijke **zelfrealisatie** plaatsvindt. De Ziel is zelf de waarnemer en is vormloos. Als degene, die de waarnemer wil zien, zelf de waarnemer is, hoe kan hij zichzelf dan zien? Dit lukt dus niemand. Indien een *yogi* in zuivere spirituele kennis verkeert, verkrijgt hij de kennis van het verschil tussen de Ziel en het onderbewustzijn. Als hij meer oefent, gaat zijn onderbewustzijn zich richten op de ultieme spirituele bevrijding. Dan houden de drie kwaliteiten enige tijd op met hun gebruikelijke activiteit van verandering en worden het onderbewustzijn en de drie kwaliteiten in hun oorspronkelijke bron de Ziel gesitueerd. Daarna nemen ze de vorm aan van de Ziel. Bij het oplossen van de *samadhi* nemen het onderbewustzijn en de drie kwaliteiten hun oorspronkelijke vorm weer aan. De toestand van **het gesitueerd zijn in de Ziel** wordt *Nirbija Samadhi* genoemd. Spirituele zoekers hebben nu wellicht begrepen dat het aanschouwen van de Ziel niet mogelijk is. In plaats daarvan raakt men echter gesitueerd in de Ziel. Omdat hij vormloos is, heeft de Ziel geen vorm, maar verschijnt hij in de vorm van een vlam in het onderbewustzijn.

56. Schepping en vernietiging

Het proces van de schepping en de vernietiging is al sinds oneindige tijd aan de gang. Vóór de schepping bestond alleen het lichtgevende **vormloze Brahman** (de universele God). Toen er in het *Brahman* een **wilsbesluit** (sankalpa) ontstond om uit één velen te worden, brak de tijd aan voor **de schepping**. Hier kan men niet beweren dat Hij veranderlijk is. Het *Brahman* is onveranderlijk en de scheppingsdaad gaat door sinds de eeuwigheid. Samen met het wilsbesluit ontstond ook de klank '**Om (Aum)**'. Alle **vijf subtiële zintuigen** ontstonden samen met deze '**Om (Aum)**'. Uit deze subtiële zintuigen verschenen **vijf subtiële elementen**. Uit deze vijf subtiële elementen ontstonden **vijf grofstoffelijke elementen**. De Zon, de Maan, de Aarde en de sterren ontstonden uit deze vijf grofstoffelijke elementen. In het begin manifesteerden alle **drie kwaliteiten (guna's)** zich samen met de klank '**Om (Aum)**'. Deze drie kwaliteiten bleven de subtiële zintuigen en de vijf subtiële en grofstoffelijke elementen beïnvloeden. Daarom bleef de invloed van alle drie kwaliteiten op elk object aanwezig. Het geluid '**Om (Aum)**' bleef lange tijd weergalmen. Dit geluid ontstond vanuit een bepaald middelpunt.

Om de scheppingsdaad uit te voeren manifesteerde het *Brahman* Zijn *Saguna* vorm, d.w.z. het **Brahman** Zelf verscheen in de *Saguna* vorm, die bekend staat als **God Narayana**. **God Brahma** kwam voort uit de navel lotus van *God Narayana*. **Parama-Shiva** verscheen reeds als de *Saguna* vorm van het *Brahman*. De natuur, de **schepping (Prakriti)** is opgebouwd uit **vijf elementen en drie kwaliteiten (guna's)**. Schepping vindt alleen plaats door middel van de natuur. In iedere substantie worden alle vijf elementen en drie kwaliteiten in meer of mindere mate aangetroffen.

Om de scheppingsopdracht uit te voeren, manifesteerde **de natuur, de schepping (Prakriti)** zich in twee vormen:

1. **Onvergankelijke schepping** *Para-Prakriti*
2. **Vergankelijke schepping** *Apara-Prakriti*

1. De schepping van **Ishvara** verschijnt in de vorm van de **onvergankelijke schepping** (*Para-Prakriti*).
2. De schepping van de **individuele zielen** (*jiva's*) in de vorm van de **vergankelijke schepping** (*Apara-Prakriti*).

Daarom wordt in de Geschriften vermeld dat de schepping uit twee soorten bestaat. Er is een gelijkmatige verandering aan de gang in de onvergankelijke schepping. In deze verandering blijven de kwaliteiten gelijkmatig, de ene kwaliteit onderdrukt de andere niet. Er is een ongelijkmatige verandering gaande in de vergankelijke schepping. In deze verandering blijven de drie kwaliteiten niet constant. Elke kwaliteit onderdrukt steeds de andere, waardoor een vervorming ontstaat en het scheppingswerk verder vordert.

De onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*) wordt ook wel **de oorspronkelijke schepping** (*Mula-Prakriti*) genoemd. De **oorspronkelijke schepping** (*Mula-Prakriti*) blijft in een gelijke samenstelling. Er vindt daar geen vervorming plaats. Dat is de reden waarom de oorspronkelijke schepping alomtegenwoordig is. Het lichaam van *Ishvara* is eveneens opgebouwd uit de onveranderlijke staat van de kwaliteiten. *Ishvara* (God met een vorm) is alomtegenwoordig.

Een van de krachten van *Ishvara* is **Maya** (Illusie). De aard van *Maya* is om de ziel, die met onwetendheid geassocieerd wordt, misleid te houden. Zowel *Maya* als onwetendheid werken samen om de schepping te bevorderen. In het *tamasische* ego blijft onwetendheid verborgen in de vorm van zaad. Dit ego bevindt zich in het onderbewustzijn, dat uit een ongelijkmatige samenstelling van de kwaliteiten bestaat.

Spirituele onwetendheid manifesteert zich, wanneer *tamoguna* toeneemt. **Avidya** betekent onwetendheid. Door deze onwetendheid ontstaat er een gevoel van (onzuivere) **ego** in het zuivere ego. Dan begint de ziel (*jiva*) zichzelf te zien als afgescheiden van het *Brahman* en begint hij de onbewuste schepping als de zijne te beschouwen. Daarom verricht de ziel (*jivatma*) in deze fysieke wereld *karma's*, die gepaard gaan met onwetendheid. De gevolgen van zulke *karma's* zijn vol ellende. Ten gevolge van de

karma indrukken, die door deze *karma*'s gevormd worden, moet de individu geboorte, ouderdom en dood ondergaan. Deze cyclus gaat maar door.

- 1) Wanneer de relatie van **het bewustzijns-element** (*chetana-tattva*) met **de vergankelijke schepping** (*Apara-Prakriti*) tot stand komt, dan wordt dat bewustzijns-element **de individuele ziel** (*jiva*) genoemd. Omdat het onderbewustzijn van de individuele ziel uit de vergankelijke schepping bestaat, blijft er zich verandering voordoen in zijn onderbewustzijn. In zo'n onderbewustzijn blijft het onzuivere *tamasische* ego verborgen liggen in de vorm van een zaad. Bij toename van *tamoguna* ontstaat het ***tamasische* ego**. Onwetendheid, die in het *tamasische* ego verborgen blijft in de vorm van een zaad, manifesteert zich ook. Tegelijkertijd ontstaat er een onzuiver ego-gevoel en begint de ziel zichzelf te beschouwen als afgescheiden van het *Brahman*. Vanaf dit punt gaat het zijn ondergang tegemoet en gaat het zichzelf beschouwen als beperkt tot het fysieke lichaam.
- 2) Als er een relatie van het bewustzijns-element met de **onvergankelijke schepping** (*Para-Prakriti*) is, dan wordt dat bewustzijns-element ***Ishvara*** genoemd. De kwaliteiten (*guna*'s) blijven in een gelijkmatige samenstelling in de onvergankelijke schepping. Daarom is er geen verandering in het onderbewustzijn van *Ishvara*.
- 3) De onvergankelijke schepping blijft in een ongemanifesteerde vorm.
- 4) De vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*) blijft in een gemanifesteerde vorm.
- 5) De onvergankelijke schepping wordt de cumulatieve natuur (*Samashti-Prakriti*) genoemd.
- 6) De vergankelijke schepping wordt de enkelvoudige natuur (*Vyashti-Prakriti*) genoemd.

Ishvara heerst over de individuele zielen, terwijl de individuele ziel bestuurd wordt. De individuele ziel blijft gebonden in slavernij, terwijl *Ishvara* volledig vrij is.

1. **Heer *Brahma*** is voortgekomen uit de navellotus van God *Narayana*. *Brahma* wordt ook wel *Hiranyamaya-Purusha* (de goudkleurige goddelijke Persoon) genoemd, omdat zijn lichaam goudkleurig is. Ook zijn haar en baard zijn goudkleurig. **De schepping** van het universum wordt verricht door Heer *Brahma* en hij wordt beschouwd als de heerser van de astrale hemelse sferen.
2. Een deel van God *Narayana*, **God *Vishnu***, voert de taak van **levensonderhoud** uit.
3. ***Rudra (Shankara)***, voortgekomen uit God *Shiva*, voert de taak van **vernietiging** uit. Uit God *Shiva* zijn elf *Rudra*'s voortgekomen, die gelijkwaardig zijn aan Hem.

God *Brahma* heeft een verscheidenheid aan levende wezens geschapen. Enkele van hen zijn: *Indra*, *Vasu*, *Aditya*, halfgoden, demonen, *gandharva*'s (goddelijke musici), *kinnara*'s (goddelijke dansers), *yaksha*'s (natuurgeesten), *rishi*'s (zieners), *pitara*'s (manen), mensen, dieren, vogels, kruipende wezens, insecten, bomen, planten enz. Al deze levende wezens vallen onder de veertien hemelse sferen. In de *Purana*'s (oude Geschriften) wordt vermeld dat er in deze kosmos 8.400.000 soorten wezens zijn. Moderne wetenschappers hebben ook miljoenen verschillende soorten levende wezens ontdekt. Zo heb ik het in de algemene wetenschappelijke literatuur gelezen.

Er wordt aangenomen dat er veertien hemelse sferen in het heelal bestaan. Boven deze veertien hemelse sferen bevinden zich nog drie sferen, waarvan wordt aangenomen, dat zij niet tot de vergankelijke sferen behoren. Onder al deze veertien sferen of werelden is de *Bhuloka* de grofstoffelijke wereld of het zichtbare universum. Alle andere werelden zijn astraal of subtiel. De dichtheid van deze sferen verschilt van elkaar. De sferen boven deze veertien werelden vallen onder de supercausale wereld. *Ishvara* verblijft in deze supercausale wereld. Zijn lichaam is opgebouwd uit supercausale elementen.

Er zijn **twee soorten zielen** (*jivatma*'s):

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| (1) <i>Baddha</i> | Gebonden |
| (2) <i>Mukta</i> | Bevrijd |

1. **Baddha (gebonden aan de kringloop van geboorte en dood):** De zielen, die geboren worden en sterven, vallen onder deze categorie. De zielen van de veertien *loka's* vallen onder deze categorie, omdat ze op een of ander moment geboorte en dood moeten ondergaan. Sommige van deze zielen zijn uitmuntend en altijd bezig met het gedenken van God, verlangend naar spirituele bevrijding, terwijl de meeste van de zielen naar genot verlangen. De leeftijd van sommigen van hen is zeer hoog en anderen zijn kortlevend. Sommigen van hen handelen in overeenstemming met de regels die door *Ishvara* (God) zijn gemaakt, terwijl anderen onder invloed van de zintuigen gebonden raken aan *karma's*. Als zij dat willen, kunnen zij zich bevrijden van de binding aan *karma's*.
2. **Mukta (bevrijd van de kringloop van geboorte en dood).** Zulke zielen worden nooit meer geboren in de fysieke wereld. Hun spirituele wijsheid (*gyana*) wordt nooit minder. De spirituele zoekers, die devotie (*bhakti*) beoefenen, zijn altijd bezig met dienstbaarheid en het loven van God. Er is sprake van dualiteit (God en de toegewijde). Daarentegen heerst er bij de beoefenaars van *yoga* een gevoel van eenheid met God. De aandacht van zulke spirituele zoekers blijven door *samadhi* naar binnen gericht en ze blijven ondergedompeld in het onderbewustzijn (*chitta*) van *Ishvara*. Deze plaats valt onder de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*).

Volgens de Geschriften is er een beschrijving van drie *loka's* binnen de onvergankelijke schepping. Deze werelden worden *Goloka*, *Shivaloka* en *Vaikuntha* genoemd.

Wanneer de zielen aan het begin van de schepping het menselijk lichaam aannemen, wordt een overvloed aan *sattvaguna* in hen aangetroffen. Op dat moment is het gedrag op aarde voornamelijk *sattvisch*, omdat de invloed van *sattvaguna* op dat ogenblik op aarde overheerst. Naarmate de tijd verstrijkt als gevolg van de toename van *tamoguna*, begint de onrechtschapenheid toe te nemen. Uiteindelijk incarneert een deel van God op aarde om de onrechtschapenheid te vernietigen en de rechtschapenheid te vestigen.

Omdat de *sattvaguna* en de *tamoguna* op aarde min of meer heersen, wordt er gezegd dat er vier *yuga's* (**tijdperken**) zijn:

- | | |
|-------------------------|---|
| (1) <i>Sat-yuga</i> | Het gouden tijdperk |
| (2) <i>Treta-yuga</i> | Het zilveren tijdperk |
| (3) <i>Dvapara-yuga</i> | Het koperen tijdperk |
| (4) <i>Kali-yuga</i> | Het duistere of ijzeren tijdperk |

1. Aan het begin van de *Sat-yuga* (**het gouden tijdperk**) werden alle handelingen beheerst door *sattvaguna*. Alle mensen waren waarheidsgetrouw en zij hadden volledig vertrouwen in rechtschapenheid (*dharma*). Dat is de reden waarom mensen *yoga*, verzaking en vuur-offer (*yagya*) enz. zeer veel beoefenden. Toen het effect van *tamoguna* een beetje toenam, begonnen de mensen onrechtschapenheid te volgen als gevolg van de invloed van *tamoguna*. Dan vernietigde de Heer de slechteriken door te incarneren als *Varaha* (de everzwijn-*avatar*) en *Narasimha* (de mens-leeuw *avatar*) enz. Toen onrechtschapenheid (*adharma*) in dit tijdperk de overhand kreeg in de verhouding van 1 op 4, begon de verandering van *yuga* op te treden.

2. Er wordt gezegd dat het vanaf dat moment *Treta-yuga* (**het zilveren tijdperk**) was. Aan het begin van dit tijdperk overheerste rechtschapenheid in de verhouding van 3 op 4 en onrechtschapenheid in de verhouding van 1 op 4. Nadat onrechtschapenheid langzaam en geleidelijk aan toegenomen was, incarneerde **God Shri Rama** om de onrechtschapenheid te vernietigen en de rechtschapenheid te vestigen. Aan het einde van dit tijdperk bleef rechtschapenheid over in de verhouding van 1 op 2 en veranderde het andere 1/2 deel in onrechtschapenheid.

3. Op het moment dat rechtschapenheid voor de helft overgebleven was en de andere helft onrechtschapenheid was, werd dit het begin van de *Dvapara-yuga* (**het koperen tijdperk**) genoemd. Zodra onrechtschapenheid verder toegenomen was, incarneerde aan het einde van dit tijdperk **God Shri Krishna**, die de heerschappij van rechtschapenheid

vestigde door het kwaad te vernietigen.

4. Als aan het einde van dit tijdperk rechtschapenheid in de verhouding van 1 op 4 overbleef en onrechtschapenheid in de verhouding van 3 op 4 was, dan zei men dat *Kali-yuga* was aangebroken. ***Kali-yuga* (het huidige duistere of ijzeren tijdperk)** betekent het tijdperk van onrechtschapenheid (*adharmā*). In dit tijdperk wordt alle gedrag gedomineerd door *tamoguna*. De onrechtschapenheid neemt geleidelijk toe. Dat is de reden waarom mensen met een religieuze aard veel ontberingen moeten doorstaan. In dit tijdperk beginnen *yoga*, *japa*, *tapa*, *yagya* enz. bijna te verdwijnen. Aan het einde van de *Kali-yuga* blijft rechtschapenheid (*sattvaguna*) slechts minimaal over. Het rijk van onrechtschapenheid wordt bijna volledig gevestigd. Dan begint **de vernietiging van de aarde**. Het wordt ook de *pralaya* genoemd. Ten tijde van de vernietiging sterven alle levende wezens en mensen. De aarde wordt ondergedompeld in water.

De reden voor deze tijdperken op aarde is het gevolg van de ongelijke samenstelling van de natuur (*Prakriti*). Ten tijde van de schepping is er een overmaat aan *sattvaguna* onder alle drie kwaliteiten (*guna's*). Ten gevolge van de ongelijke samenstelling van de kwaliteiten blijft de invloed van *tamoguna* voortdurend toenemen. Door een toename van de invloed van *tamoguna* begint onwetendheid in de mens toe te nemen. Ten gevolge van een toename van onwetendheid beginnen menselijke wezens naar onrechtschapenheid te neigen. Op deze manier blijft de onrechtschapenheid voortdurend toenemen. Het is een regel van de natuur dat onrechtschapenheid tot een bepaalde mate mag toenemen. Wanneer er in een bepaalde mate een disbalans is ontstaan tussen rechtschapenheid en onrechtschapenheid, dan incarneert een deel van *Ishvara* om onrechtschapenheid te vernietigen en vervolgens rechtschapenheid te vestigen. De duur van *Sat-yuga* is de langste. Andere tijdperken duren respectievelijk korter.

Er wordt gezegd dat **de vernietiging van de aarde en het heelal (*pralaya*)** uit vele soorten bestaat. In één soort vernietiging wordt de aarde ondergedompeld in water en blijven de hogere hemelse sferen (*loka's*) intact. Dan, op een bepaald punt in de tijd bevriest het water van de aarde in de vorm van ijs en begint de schepping opnieuw. In een

ander soort vernietiging worden alle veertien hemelse sferen vernietigd. Heer *Brahma* zelf gaat op in het lichaam van God *Narayana*. De drie hoogste hemelse sferen (*loka's*) blijven intact. Daarom wordt van deze drie *loka's* gezegd dat ze eeuwig zijn. Maar op het moment van **de uiteindelijke totale vernietiging** (*mahapralaya*) neemt de natuur of de schepping (*Prakriti*) alle veertien *loka's* en de drie hoogste *loka's* in Zichzelf op in de vorm van een zaad. God *Shiva* en God *Shri Krishna* treden binnen in het *Nirguna Brahman* (zonder eigenschappen) en verlaten hun *Saguna* vorm. De oorspronkelijke schepping (*Mula-Prakriti*) versmelt in God *Narayana* in de vorm van een zaad. God *Narayana* gaat op in het *Nirakara Brahman* (vormloos) en verlaat zijn *Saguna*-vorm. Op dat moment blijft alleen het lichtgevende *Brahman* over. Het lichtgevende *Brahman* is dan gedurende oneindige tijd alleen. Er vindt dan opnieuw de schepping plaats. Deze opeenvolging van schepping en vernietiging is al sinds onheuglijke tijden aan de gang.

Nu rijst de vraag of iedereen spirituele bevrijding (*moksha*) bereikt op het moment van de vernietiging, omdat er een tijd komt dat de schepping (*Prakriti*) in *Ishvara* opgaat en *Ishvara* in het *Brahman*. Op dat ogenblik worden alle zielen (*jivatma's*) met goede en slechte *karma's* één. Ja, het is waar dat er een moment komt waarop alle *tamasische*, *sattvische*, goede en slechte zielen samensmelten in de schepping (*Prakriti*), de schepping (*Prakriti*) in *Ishvara*, *Ishvara* in het *Nirguna Brahman*, maar dit moment komt pas na een oneindige tijd. Het betekent niet dat de ziel niet zou moeten proberen spirituele bevrijding te krijgen of God te contempleren. Als hij dit niet doet, dan zal hij tot in de eeuwigheid de kringloop van geboorte, ouderdom en dood in deze wereld van ellende blijven ondergaan.

Spirituele zoekers! De reden voor de schepping is ook dat ten tijde van de vernietiging de schepping (*Prakriti*) opgaat in *Ishvara*, die alle zielen in zich opneemt in de vorm van een zaad. In deze toestand moeten de overgebleven *karma* indrukken van die zielen nog verwerkt worden en daarom is schepping noodzakelijk, omdat het verplicht is voor de zielen om de gevolgen van hun *karma* indrukken te ondergaan. Wanneer de ziel (*jivatma*) op het moment van de schepping verschijnt, zijn de *karma* indrukken uit het verleden in zijn onderbewustzijn aanwezig. Vanwege deze *karma* indrukken in de vorm van een zaad

moet de ziel op deze wereld geboren worden. Dus krijgt de ziel nog geen spirituele bevrijding, zelfs niet na de vernietiging (*pralaya*).

Wanneer de *yogi* de *karma* indrukken van het onderbewustzijn door middel van de beoefening van *yoga* verwerkt heeft en de *Nirbija Samadhi* meer beoefent, dan verkrijgt hij zuivere ware kennis. In deze staat wordt de onwetendheid van de *yogi* vernietigd en leert hij de geheimen van de natuur kennen. Daarom laat hij zich niet meer binden aan de natuur, want hij heeft de werkelijkheid van de natuur (*Prakriti*) zeer goed leren kennen. Nu is er geen sprake meer van vastzitten aan de bindingen. Dit betekent niet dat hij na het verlaten van het fysieke lichaam in het *Brahman* zal opgaan, als er geen *karma* indrukken meer in het onderbewustzijn over zijn. Zo'n *yogi* zal nog steeds niet in het *Brahman* kunnen opgaan, omdat er een interne verandering van de kwaliteiten (*guna's*) in het onderbewustzijn gaande is. De *yogi* van dit stadium zal voor oneindige tijd in *samadhi* blijven in de supercausale wereld.

Ik herinner me een visioen. Ik had een visioen van de vernietiging van het heelal (*pralaya*). Ik heb dit visioen niet in mijn andere boek opgenomen. In dat visioen zag ik hoe de maan, de aarde, de zon en de sterren enz. uiteenvielen. Allereerst weerklinkt het geluid 'Om (Aum)' door de hele kosmos. Door dat geluid 'Om' ontstaat er een vibratie in alle sterren, de zon, de maan, de aarde enz. Deze trilling blijft geleidelijk toenemen. Dan exploderen met een verschrikkelijk geluid de aarde, de zon, de maan, de sterren enz. De grofstoffelijke vorm van de sterrenbeelden en planeten wordt vernietigd door de explosie. Grofstoffelijke materie verspreidt zich over de hele ruimte. Op dat moment is er vuur zichtbaar in de hele ruimte. Na een bepaalde tijd wordt alles afgekoeld. Het element vuur versmelt met het element lucht, het element lucht met het element ether en het element ether oftewel de volledige vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*) met de onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*). Wanneer de schepping op het punt staat opnieuw plaats te vinden, dan weerklinkt de klank 'Om (Aum)', waarna er een geweldige explosie plaats vindt. Samen met de explosie ontstaat er licht en beweging. Het proces van de schepping begint dan opnieuw.

57. Brahman

Het *Brahman* heeft geen attributen. Het is vormloos, onveranderlijk, oneindig, alles doordringend. Het is de bron van alle bronnen. Het is spirituele waarheid, bewegingloos en bewustzijn (*chetana*). Het is erg moeilijk om veel over het *Brahman* te weten te komen. Vanaf de oudheid tot op de dag van vandaag zijn grote *yogi*'s, heiligen, wijzen enz. ook niet in staat geweest veel over het *Brahman* te weten te komen. Ondanks het feit dat het *Brahman* bewegingloos is, wordt er gezegd dat het *Brahman* de hoogste snelheid heeft, omdat het *Brahman* alomtegenwoordig is. Daarom is zijn bestaan overal. Alle andere levende wezens hebben enige tijd nodig om een plaats te bereiken, maar het *Brahman* heeft geen tijd nodig. Dus wordt van het *Brahman* gezegd dat Het de hoogste snelheid heeft. Alle elementen (*tattva*'s) zijn ondergedompeld in het *Brahman*. Dit bewijst dat elk element, waarin enige vorm van beweging bestaat, zeker enige grenzen zal hebben, zoals dat het element lucht zich slechts kan bewegen tot aan de grens van zijn bestaan. Het element lucht is ondergedompeld in het element ether en is uit het element ether zelf voortgekomen. Elk element, dat ondergedompeld is in een ander element, heeft specifieke grenzen. Haar bestaan is tot die grens en kan zich slechts tot die plaats bewegen, zij kan niet verder gaan dan die grens. Op dezelfde manier is het element ether ondergedompeld in het *Brahman*. Daarom heeft het element ether een specifieke grens. Het *Brahman* is in niets ondergedompeld, dus Het heeft geen grenzen. Het heeft geen begin en geen einde. Dus wordt Het compleet genoemd.

Wanneer een substantie naar haar doel beweegt, zal het zeker enige tijd duren om haar doel te bereiken en zal zij binnen haar periferie blijven, omdat zij grenzen heeft. Maar het *Brahman* is grenzeloos, Het is overal aanwezig en omdat Het op alle plaatsen naadloos aanwezig is, hoeft Het zich nergens heen te bewegen. Maar er wordt gezegd dat Het het meest 'dynamisch' is. Dit is omdat elke substantie enige tijd nodig heeft om van de ene plaats naar de andere plaats te reizen, aangezien beweging tijd vergt, maar het *Brahman*, dat al overal aanwezig is, heeft geen tijd nodig. Van iets dat geen tijd nodig heeft om een plaats te bereiken wordt gezegd dat het het meest dynamisch is. Het overstijgt tijd.

Omdat het *Brahman* de bron van alle bronnen is, absorbeert Het alle elementen in zichzelf en straalt ze daarna weer uit. Maar de berekening van tijd wordt pas gedaan na de manifestatie van de elementen, wanneer de schepping (*Prakriti*) tot bestaan komt. Niemand weet sinds hoe lang dit proces van ontstaan en absorptie van de schepping (*Prakriti*) door het *Brahman* gaande is. Daarom kan het *Brahman* niet gebonden zijn binnen de periferie van de tijd, Het staat er geheel buiten. De schepping, het bestaan en de vernietiging van dit universum gebeurt alleen door middel van het *Brahman*. Dit *Brahman* ligt buiten het bereik van de zintuigen. Men kan alleen over het *Brahman* te weten komen door middel van spirituele wijsheid of ware kennis (*gyana*), omdat Hetzelf een belichaming is van ware kennis. Los van alle substanties heeft Het Zijn eigen zuivere *Nirguna* (zonder eigenschappen of kwaliteiten, *guna*'s) vorm. Maar in werkelijkheid is de gehele onvergankelijke schepping (*Para-Prakriti*) en de vergankelijke schepping (*Apara-Prakriti*) in wezen een vorm van het *Brahman* Zelf. Er bestaat geen enkele substantie of levend wezen onafhankelijk van het *Brahman*. In feite verschijnt hetzelfde *Brahman* in verschillende vormen, schept een drama door middel van verschillende karakters naar Zijn wens en voegt uiteindelijk alles samen in Zichzelf. Het bestaan van iemand anders dan het *Brahman* is nooit geweest, noch is het ooit mogelijk in essentie.

Met betrekking tot de schepping (*Prakriti*) wordt **het *Brahman* met attributen** beschreven in **drie vormen**:

(1) <i>Virata</i>	Uitgebreide vorm van God
(2) <i>Hiranyagarbha</i>	Scheppende god
(3) <i>Ishvara</i>	God met een vorm

1. ***Virata***: In de *Virata* (**uitgebreide**) vorm manifesteert Het zich in alles, levend of niet-levend. Alle grofstoffelijke zaken zijn in dit Lichaam vervat. Tijdens de *Mahabharata* toonde *God Shri Krishna* Zijn *Virata*-gedaante aan *Arjuna* en verlichtte hem: “Degenen met wie je niet wilt vechten, zijn reeds gestorven en jij bent slechts het middel.” *God Shri Krishna* toonde de personen, met wie *Arjuna*

weigerde te vechten, reeds als dood in Zijn lichaam (in de *Virata*-vorm), omdat schepping, bestaan en vernietiging reeds in de *Virata*-vorm zijn gesitueerd.

2. ***Hiranya-Garbha*** (een enkele **scheppende godheid** of de bron van de schepping van de gemanifesteerde kosmos): *Hiranya-Garbha* bestaat uit het bewustzijns-element en fijnstoffelijke zaken. De hele schepping komt daaruit voort. De beschrijving van *Hiranya-garbha* wordt ook gevonden in de *Veda's* (Hindoe Geschriften) en de *Mahabharata* (een epos of heldendicht). De beschrijving ervan is ook te vinden in de *Upanishad's* (Hindoe Geschriften). De *yogi* kan het visioen van *Hiranya-garbha* alleen krijgen in een opperste spirituele staat, omdat Hij het hoofd of de meester is van de astrale wereld. Zijn lichaam heeft een uiterst stralende gouden kleur. Zijn haar en baard hebben ook een gouden kleur. Zijn hele lichaam inclusief de nagels is goudkleurig. Aanvankelijk ontstond eerst de *Hiranya-garbha* en daarna verrichtte Hij de scheppingsdaad. Hij wordt goddelijk (*virancha*) en ongeboren genoemd. De plaats van de *Hiranya-garbha* bevindt zich binnen in de grot van het hart (*hridaya*) van ieder levend wezen. Heer *Brahma* wordt *Hiranyamaya-Purusha* (de goudkleurige Persoon) genoemd.
3. ***Ishvara***: *Ishvara* (**God met een vorm**) bestaat uit het bewustzijns-element en de supercausale wereld. *Narayana*, *Shiva*, *Krishna* zijn vormen van *Ishvara*. Van *Ishvara* wordt gezegd dat hij de *Saguna* vorm van het *Brahman* is. De toegewijden of *Saguna* aanbidders beschouwen *Ishvara* als het *Brahman* (zie ook het hoofdstuk *Ishvara*).

Eens vroeg de ziener *Gargi* aan het hof van koning *Janaka* (vader van *Sita*, de gemalin van God *Ram*) aan de wijsgeer *Yagyavalkya*: “Wat is het *Brahman*?” De wijsgeer *Yagyavalkya* antwoordde: “*Gargi! Het is onverwoestbaar. Het is noch dik noch dun, noch kort noch lang, van geen enkele kleur. Het is geen lucht (vayu), geen ether (akasha). Het is alleen, vrij van smaak (rasa) en geur (gandha). Het heeft geen ogen, geen bron, geen stem, geen geest (mind), geen levensadem (prana), hij kent geen vreugde en verdriet, geen verandering. Niets is binnen Het, noch is iets buiten Het, noch geniet Het van iets,*

noch geniet iemand van Het.”

De hele schepping is verricht door het *Brahman*, maar toch staat het los van de schepping, ondanks het feit dat Het de hele schepping doordringt. In relatie tot *Maya* (Illusie) wordt dit *Brahman Ishvara* genoemd. Hetzelfde *Brahman* wordt de ziel (*jiva*) genoemd als gevolg van onwetendheid (*avidya*). Door onwetendheid begint de ziel het ego (*ahamkara*), het intellect (*buddhi*), de geest (mind, *mana*), de zintuigen (*indriya* 's) en het lichaam als zijn eigen te beschouwen. Daarom heerst *Ishvara* over de ziel. *Ishvara* is een heerser en de ziel wordt geregeerd. Wanneer een *yogi* gedurende lange tijd *Savikalpa Samadhi* beoefent, wordt zijn *Brahmarandhra* geopend door de *Kundalini*. Bij het openen van de *Brahmarandhra* wordt een uiterst helder licht zichtbaar voor de *yogi*. Op dat moment ziet hij niets, behalve het uiterst heldere licht. De *yogi* ziet zichzelf bestaan in dat heldere licht. Dit heldere licht is een *sattvisch* mentale golf van het ego, die verlicht uit naam van het *Brahman*. De *yogi* had ooit eerder zulk licht gezien. Bij het bereiken van deze staat voelt de *yogi* een speciaal soort gelukzaligheid. Het kan niet in woorden worden beschreven, het kan alleen worden ervaren en er kan zelfs niks over dat heldere licht geschreven worden. Er wordt gezegd dat de *Sahasrara chakra* de verblijfplaats van het *Nirguna Brahman* is.

58. Enkele woorden van spirituele zoekers

- Toen ik *Gurudev* voor het eerst ontmoette, was ik een student-onderzoeker aan het Indian Institute of Engineering, Kanpur. Ik herinner me dat ik en enkele van mijn vrienden, die onder de indruk waren van zijn boeken (die beschikbaar waren in de bibliotheek van het instituut), hem gingen ontmoeten op zijn logeeradres. Toen we hem ontmoetten, hoorden we veel nieuwe dingen over *yoga*. De stijl van *Yogi Ji* in het beantwoorden van onze vragen toonde zijn beheersing van het onderwerp *yoga*. In die tijd had ik grote belangstelling voor spirituele onderwerpen en deed ook iets praktisch ermee door hier en daar een boek te lezen. Echter, ik was er niet tevreden mee. Na ongeveer vier jaar na deze ontmoeting, nam ik opnieuw contact met hem op en bad om begeleiding. Hoewel hij op dat ogenblik zei dat hij erover zou nadenken en de zaak dus uitstelde, bleef ik contact met hem houden. Na een jaar accepteerde hij mijn verzoek om begeleiding. Ik ging naar zijn hutje. Op de derde dag schonk hij mij een speciaal soort *shaktipata* (energieoverdracht), wat op zich een zeer zeldzaam experiment was. Hij deed *shaktipata* rechtstreeks op mijn causaal lichaam. Hij raadde mij aan om regelmatig meditatie te blijven beoefenen, omdat ik anders niet goed van de *shaktipata* zou kunnen profiteren. Door deze *shaktipata* trad er een subtiele verandering in mij op, welke mijn fysieke leven beïnvloedde. In het volgende jaar na deze *shaktipata* opende *Gurudev* vier van mijn lagere *chakra*'s. Toen, in het volgende jaar, opende hij mijn *keelchakra* en twee maanden later opende hij ook mijn *Brahmarandhra*. Mijn tempo in meditatie is toegenomen. De duur van mijn slaap is ook verkort. Ik mediteer regelmatig. Mijn spirituele beoefening van meditatie heeft geen negatieve invloed op mijn huwelijksleven. Momenteel ben ik hoogleraar aan een universiteit. Ik doe mijn wereldse plichten samen met de beoefening van meditatie. Ik denk dat meditatie de basisbehoefte van de mens is. Als ons leven eindigt zonder meditatie te hebben ervaren, zal dat een zaak van grote droevigheid zijn. Mijn motief voor het schrijven van het bovenstaande verhaal was dat dit boek misschien ook uw

spirituele drang zou kunnen opwekken. In dit boek zult u niet alleen over *yoga* leren, maar ook vertrouwd raken met de spirituele beoefening van *Gurudev* zelf en zult u ook op de hoogte zijn van enkele verbazingwekkende subtiele voorvallen. Daarnaast zult u in staat zijn de exacte betekenis te begrijpen van enkele spirituele begrippen zoals het *Brahman*, *Ishvara*, wedergeboorte, dood enz. Ik wens dat de spirituele zoekers in het leven spiritueel vooruit mogen gaan door dit boek te lezen.

Dr. Ravinder

- Ik voel me werkelijk gezegend dat ik het voorrecht had enige tijd door te brengen aan de lotusvoeten van *Guruji*, *Yogi Anand Ji*. Hem te mogen ontmoeten tijdens mijn doctorale studie aan de IIT Kanpur was in vele opzichten niets minder dan een wonder. Met zijn vriendelijke toestemming en aanvaarding, begon ik mijn *yoga* beoefening onder zijn leiding, die zeer vruchtbaar bleek te zijn. Eerder had ik redelijk wat tijd gestoken in het zoeken naar een bekwame meester, die mij kon inwijden en begeleiden op mijn spiritueel pad. Hoewel ik mijn best deed, kreeg ik geen passend of verenigbaar resultaat van mijn zoektocht. En toen gebeurde het op een mooie dag. Op het moment dat ik *Yogi Anand Ji* ontmoette, kwam er een einde aan al het zoeken. Ik realiseerde mij onmiddellijk dat hij heel anders is dan andere meesters en een oprechte en authentieke manier van spirituele beoefening biedt, die rechtstreeks voortkomt uit zijn eigen visioenen, in tegenstelling tot de bloemrijke, boekachtige woorden, die de meeste anderen gebruiken. Ik ben bij vele gelegenheden getuige geweest van zijn *yogische* vermogen, wat duidelijk aantoont dat zelfs in de moderne tijd echte *yogi's* bestaan. Verder worden spirituele zoekers sprakeloos als ze weten dat zelfs iemand op het hoogtepunt van zijn pad van *yoga* zo eenvoudig, geduldig, gracieus en mededogend kan zijn tegenover anderen. Er wordt gezegd dat het moeilijk is om alle aspecten van verlichte personen te kennen, vanwege de enorme dimensies van hun persoonlijkheid en onze beperkte kennis en waarnemingsvermogen. Wat mensen

over hen te weten komen, bespreken en schrijven, blijft slechts het topje van een ijsberg. Veel meer is nog onbekend. Mijn beperkingen goed kennende geef ik hier een korte samenvatting van mijn ervaringen met betrekking tot mijn spirituele beoefening. Met de genade van mijn *Gurudev, Yogi Anand Ji*, bereikte ik snel een zeer goede staat in mijn spirituele beoefening. Ten eerste is het vinden van een *guru* moeilijk. Ten tweede is het ontwaken van de *Kundalini* nog moeilijker en ten derde is het omhoog brengen van de *Kundalini* iets zeer zeldzaams. Heel vaak zijn er vele levens nodig om de bovengenoemde stadia te bereiken. Het is zijn genade alleen dat ik al deze mijlpalen heb bereikt en dat ook nog eens in een relatief korte tijdsplan. Op dit moment, met mijn geopende *Brahmarandhra*, is mijn meditatie steeds dieper geworden en is de beweging van de *Kundalini* van de *Muladhara* naar de *Brahmrاندhra* duidelijk waarneembaar. Ik betuig mijn oprechte dankbaarheid aan *Guruji Yogi Anand Ji* voor alles wat ik vandaag op het *pad* ben geworden.

Dr. Ravi Kant Pandey, Onderzoekswetenschapper, Poona

- De ware methodologie van *yoga*, zoals verschaft door onze heiligen en wijzen uit de oudheid, wordt tegenwoordig in het algemeen niet gezien. In plaats daarvan denkt men vaak dat het beperkt is tot het elimineren van mentale en fysieke kwalen, terwijl het ware doel zelfrealisatie is. *Yogi Shri Anand Ji* is een zeldzame *yogi*, die niet alleen de spirituele zoeker bewust maakt van de echte waarheid van *yoga*, maar hen ook helpt de staat van *samadhi* te bereiken. Ik heb het geluk dat ik de zegeningen van *Guruji* heb ontvangen en regelmatig onder zijn toegewijde begeleiding oefen. Sinds *Guruji* mijn *Kundalini* wakker heeft gemaakt en haar omhoog liet stijgen, hebben er alleen maar positieve veranderingen in mijn leven plaatsgevonden. Ik probeer bijvoorbeeld altijd mijzelf meer en meer naar binnen te richten en volmaaktheid in meditatie te bereiken, in plaats van verward te raken in nutteloze debatten zoals ik voorheen deed, en ik besteed mijn energie aan vruchtbare inspanningen. De heilzame aard is een innerlijke kwaliteit, die geen

uiterlijk vertoon nodig heeft. Veel van zulke mensen die de kostuums van heiligen dragen, blijven over dit onderwerp discussiëren op basis van eerder gehoorde verhandelingen of gelezen boeken, maar ze hebben noch hun ervaring, noch hebben ze het beoefend. Dus zou ik nauwelijks tevreden met hen kunnen zijn. Maar door de grondbeginselen van *yoga* en de authentieke methodologie van beoefening te begrijpen van een ervaren en bedreven *yogi* zoals *Guruji*, vorderen veel studenten van goede instituten zoals ik, die in staat zijn tot analytisch redeneren, op het goddelijke pad van spiritualiteit door eigen beoefening. Dus, het is volgens mij essentieel om een *siddha guru* te hebben om spirituele vooruitgang te boeken. Een *guru*, die de spirituele zoeker in staat stelt om de boter van het goddelijke elixer te proeven met het karnen van de praktijk, die de onervaren *guru's* noch zelf kunnen proeven, noch hun leerlingen kunnen laten proeven. In plaats daarvan blijven ze dorstig door alleen maar de karnemelk te hebben. *Guru Ji* heeft de eigenlijke vorm van *yoga* in zeer eenvoudige woorden beschreven, die voor u beschikbaar is in de vorm van een boek. Ik verzoek u om niet alleen uzelf voordeel te doen door dit boek te lezen, maar ook andere vrienden en familieleden de gelegenheid te geven om er voordeel uit te halen, zodat allen kunnen weten dat er nog steeds enkele goddelijke heiligen aanwezig zijn, zoals die er in de oudheid waren.

Dr. Rajat Dhingra, PhD, IIT Kanpur

- De boot van het leven kan zijn ware bestemming alleen bereiken wanneer het roer in handen is van een bekwame *siddha*-gids. Het geluk om toevlucht te vinden bij een *sadguru* wordt bereikt door nobele daden van vele geboorten. Ik beschouw mijzelf erg fortuinlijk, omdat ik niet alleen de kans had om *Guru Ji* in het huidige leven te leren kennen, maar ook van tijd tot tijd in zijn gezelschap mocht verkeren. Voordat ik *sadguru* ontmoette, bestudeerde ik zijn boeken, waarvoor ik Dhr. Anshul Khandelwal dankbaar ben. Het is pas na de studie van zijn boeken dat ik mij de realiteit van mijn voorbijgaande ervaring kon realiseren. Anders leefde ik in

de veronderstelling dat het een droom was. Vanaf dat moment ontstond er een nieuwsgierigheid in mij om begeleiding te zoeken bij *sadguru* en zijn genade te verkrijgen om mijn leven in de ware zin succesvol te maken. De *yogi's* van zo'n opperste staat zijn zelden zichtbaar, omdat ze altijd verdiept blijven in de contemplatie op het *Brahman* en in het Zelf gesitueerd zijn, maar *Gurudev* schenkt zijn genade aan verdienstelijke spirituele zoekers en biedt een gelegenheid om zijn leerling te zijn. Hij staat altijd klaar voor de zegening van zijn leerlingen. Telkens wanneer ik bij hem in de buurt kom, voel ik een goddelijke energie mijn lichaam binnenkomen. Een kinderlijke glimlach is altijd aanwezig op het gezicht van *Gurudev*. Hij legt diepe mysteries met groot gemak uit en lost twijfels op. Ik heb in mijn leven nog nooit een *yogi* gezien als hij. Hij is onvergelijkbaar en een goddelijke gelukzaligheid lijkt zich altijd als vanzelf in hem te manifesteren, waar de hele wereld naar verlangt. Hij heeft de macht om kwaden in deugden te veranderen en hij maakt zijn leerlingen zoals zichzelf. Hij is de Zon van *Dhyana Yoga* of het pad van meditatie in de huidige tijd, door wie vele spirituele zoekers verlicht zijn en ook het licht van het leven krijgen. Ik denk dus elke dag aan *Gurudev's* heilige voeten en zijn goddelijk gezicht en bid tot de Allerhoogste God dat mijn toewijding aan hem onverbrekkelijk mogen blijven en dat hij mij de gelegenheid mag bieden om zijn zegeningen en genade te kunnen ontvangen.

Ashish Joshi, wetenschappelijk medewerker, Epsigen
Technologies Pvt. Ltd., S.I D B I (IIT Kanpur)

- Het grootste geluk van mijn leven is ongetwijfeld het voorrecht om *Yogi Anand Ji* te ontmoeten en geaccepteerd te worden als zijn leerling. Ik had van jongs af aan al een grote belangstelling voor spiritualiteit. Terwijl ik heen en weer zwierf om een heilige te vinden, die de aangeboren waarheden kon uitwerken vanuit de diepte van zijn eigen persoonlijke ervaring, kwam mijn zoektocht tot een einde toen ik *Yogi Anand Ji* ontmoette. Vanaf de dag dat ik zijn boek voor de eerste keer las, verlangde ik ernaar hem te ontmoeten. De kans krijgen om hem persoonlijk te ontmoeten in zijn geboortedorp was als een droom die uitkwam. Zijn eenvoud en

overtuiging verzekerde mij meteen van zijn authenticiteit. Daarna kon ik hem een aantal keren ontmoeten, toen hij het IIT Kanpur bezocht, waar ik student was. Ik observeerde hem aandachtig, terwijl hij uitvoerige discussies voerde over uiteenlopende onderwerpen. Ik had het geluk dat hij mij de verantwoordelijkheid toevertrouwde om zijn boeken te proeflezen, wat een delicatessen was voor mijn nieuwsgierige geest. Toen hij *yogakampen* begon te organiseren, had ik ook het voorrecht om die bij te wonen, waar ik een aantal beginnende spirituele zoekers zag, die spirituele hoogten bereikten. Hoewel ik al vele jaren op eigen houtje spirituele beoefening deed, waren mijn ervaringen middelmatig. Maar vanaf het moment dat hij mij als leerling aanvaardde en mij *shaktipata* schonk, kwam mijn spirituele beoefening in een stroomversnelling en had ik diepgaande ervaringen. Mijn leven is sterk veranderd nadat ik onder zijn leiding spirituele beoefening ben gaan doen. Op dit moment kan ik levendig mijn *Kundalini Shakti* voelen opstijgen naar mijn *keelchakra*. Vandaag voel ik mij vereerd dat ik de gelegenheid krijg om een paar woorden voor dit boek te schrijven. Dit boek is een vruchtbaar resultaat van ijverig en dapper onderzoek van *Gurudev* op het hoogste gebied van spiritualiteit. Het onthult de antwoorden op zovele vragen, die de geest van zovele spirituele zoekers in verwarring brengen, en tegelijkertijd biedt het authentieke begeleiding aan beoefenaars op dit nobel pad, wat in de huidige tijd zeer zeldzaam is. Het is vrijwel onmogelijk om in de huidige tijd een *yogi* van zijn kaliber te vinden. We zijn inderdaad gezegend dat hij zo genadig is geweest om boeken te schrijven en zoveel spirituele zoekers te begeleiden na het bereiken van het hoogtepunt van de spirituele reis. Nu deze vertaling van het boek vrij beschikbaar wordt gesteld, zal een veel breder publiek er toegang toe hebben. Ik wens dat meer en meer mensen het boek aandachtig bestuderen en hun leven richten op het gezegende gebied van spiritualiteit om het leven zo goed mogelijk te benutten.

Anshul Khandelwal, Assistent Professor,
Rajasthan Technische Universiteit

- Ik ontmoette Guruji in het jaar 2014. Ik was begonnen met het beoefenen van meditatie vlak na mijn ontmoeting met hem. Ik herinner me die dag dat hij *shaktipata* op mij toepaste en ik voelde een hete sensatie in de *Muladhara*. Daarna verlengde ik de duur van mijn meditatie. Aanvankelijk voelde ik iets als een luchtbel die via het ruggenmerg in de *Muladhara* omhoogklom. Nu is er een jaar verstreken sinds ik begon te mediteren en soms voel ik dat de *Kundalini* zich omhoog beweegt naar de *keelchakra*. *Guruji* is een *yogi* van de hoogste klasse en alles, wat ik in *yoga* bereikt heb, komt door zijn genade. Dit is zijn zegen voor mij.

Vipul, M.Tech, IIT Delhi

- Ik vond *Yogi Shri Anand Ji* als mijn *guru* via dit boek, terwijl ik M.Tech. studeerde aan het IIT Delhi. De spirituele kennis en ervaring, die *Gurudev* heeft bereikt door rigoureuze spirituele beoefening, zijn in dit boek beschreven in een eenvoudige en natuurlijke taal, die zeer nuttig is voor alle spirituele zoekers. Bovendien, als een spirituele zoeker de methodologie van spirituele beoefening volgt, die door *Guru Ji* onderwezen wordt en ijverig oefent, zou hij een gevoel van de *Kundalini* in zijn lichaam moeten voelen, zoals ik deed. Daarom verzoek ik alle lezers dit boek eens te lezen en hun spirituele vooruitgang te boeken.

Vikas, M.Tech, IIT Delhi

- Hoewel ik vanaf het begin geen speciale interesse had in spiritualiteit, had ik altijd vertrouwen in de Allerhoogste Godheid als een integraal onderdeel van mijn leven. In september 2015 merkte ik dat ik diep aangetrokken voelde tot spiritualiteit. Ik werd erg nieuwsgierig om er meer over te weten, maar ik had geen spirituele *guru*, bij wie ik directe begeleiding kon zoeken. Mijn nieuwsgierigheid naar meditatie werd zo intens dat ik besloot om begeleiding te zoeken bij een *guru*, die bedreven was in het spirituele pad. Ondertussen hoorde ik ook over de *Kundalini Shakti*, die slapend in ons lichaam verblijft. Daarna zocht ik hulp op het internet en kwam plotseling een video van *Gurudev, Yogi Shri Anand Ji*, tegen op

YouTube. Toen ik naar hem luisterde, betoverden zijn diepgaande ervaringen met de *Kundalini Shakti* mij en ik besloot om begeleiding bij hem te zoeken. Daarna begon ik met hem te communiceren via Facebook en na een lange onderbreking van een jaar, had ik het voorrecht om hem face-to-face te ontmoeten bij IIT Delhi op 28 september 2016. Het was de gelegenheid waarbij ik hem voor het eerst persoonlijk ontmoette. Ik heb die dag uren met hem doorgebracht. Ik was een beetje huiverig over hoe ik met hem moest omgaan, want hij heeft een prachtige persoonlijkheid als *yogi*, maar ik vond hem zeer nederig in gedrag. Ik was echt verrukt zijn *darshan* (aانبlick) te hebben gehad. Later had ik ook het voorrecht zijn beroemde boek '*Tattvagyaana*' te mogen proeflezen. Ongeveer twee jaar later kreeg ik ook de gelegenheid om een *Sahaja Dhyana Yoga Shivar* (yoga kamp) te organiseren in Yamuna Nagar, Haryana, met de genade van *Gurudev*. Hij schonk mij zijn goddelijke genade op 23 september 2017 toen hij mijn *Kundalini* wekte bij RCF, Kapurthala, in een *Dhyana Yoga Shivar*. Op dat moment leek het alsof er een transmissie van goddelijke bliksem in het hele lichaam had plaatsgevonden. Ik kan die goddelijke en aangename ervaring nooit vergeten. Na dit voorval begon mijn spirituele reis soepel en momenteel stijgt mijn *Kundalini* op tot de *keelchakra*. Ik ben *Gurudev* zeer dankbaar dat hij mij zijn genade en begeleiding waardig achtte en ik zal hem voor altijd verschuldigd blijven. Zijn methode om *yoga* te onderwijzen is opmerkelijk, niet te vergelijken met die van iemand anders. Welke vooruitgang ik vandaag ook heb geboekt in het spirituele leven, het was enkel mogelijk dankzij de genade en begeleiding van onze vereerde *Gurudev*.

Rakesh Kumar, Gerechtelijk Departement,
Yamunanagar (Haryana)

59. Woordenlijst

Sommige woorden uit het Hindi/Sanskriet worden in hun oorspronkelijke vorm in het boek gebruikt bij gebrek aan equivalente Engelse/Nederlandse woorden. De betekenis van dergelijke woorden wordt in deze sectie toegelicht. (mv = meervoud; vr. = vrouwelijk).

Woord	Betekenis
<i>Adharma</i>	Onrechtschapen gedrag (in strijd met het voorgeschreven <i>dharma</i>), dat tot ellende leidt.
<i>Advaita</i>	Non-dualiteit, een <i>Vedantische</i> leerstelling, die alleen het <i>Brahman</i> als de enige Waarheid identificeert. Verder verkondigt zij dat het individuele Zelf (<i>Atma</i>) ook alleen het <i>Brahman</i> is en niets anders.
<i>Adiguru Shankaracharya</i>	Een groot <i>yogi</i> , <i>gyani</i> , ziener en filosoof, die de grootmoedige taak op zich nam de <i>Sanatana Dharma</i> (het Hindoeïsme) te doen herleven. Na afstand te hebben gedaan van zijn fysieke lichaam, verkeert hij thans in een subtiele gedaante en kan hij contact opnemen met gevorderde <i>yogi's</i> voor speciale doeleinden. Hij communiceerde met de schrijver van dit boek en inspireerde hem tot het schrijven ervan.
<i>Adi-Shakti</i>	De oer-kosmische energie, de allerhoogste Godin, door wier kracht schepping, instandhouding en vernietiging van het gehele universum plaatsvindt.
<i>Agni-tattva</i>	Het element vuur, één van de vijf <i>tattva's</i> (elementen), dat warmte als eigenschap heeft.
<i>Ahamkara</i>	Ego. Het meest intrinsieke gevoel van 'Ik ben', dat in ieder levend wezen aanwezig is vanaf het moment dat het onderbewustzijn (<i>chitta</i>) zich een beetje naar buiten begon te richten. <i>Tamasisch ahamkara</i> ('Ik ben het lichaam, <i>chitta</i> enz.'), welke je bindt aan de wereld. <i>Sattvisch ahamkara</i> is het zuivere goddelijke Ego ('Ik ben de Ziel').
<i>Ahimsa</i>	Geweldloosheid. Het gevoel om niemand te kwetsen door daden, woorden of gedachten.

<i>Agya chakra</i>	De <i>derde oog chakra</i> of de <i>voorhoofdchakra</i> . De zesde <i>chakra</i> , gelegen in het voorhoofd iets boven het midden tussen de wenkbrauwen, wordt geassocieerd met wijsheid. De ontwikkeling ervan leidt tot de activering van het derde oog, dat veel meer kan waarnemen dan de twee fysieke ogen.
<i>Akasha-Gamana</i>	Levitatie of omhoogzweven. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor het fysieke lichaam van de bezitter zich van de grond in de lucht kan bewegen, tegen de zwaartekracht in.
<i>Akasha-Tattva</i>	Het element ether of ruimte, het subtielste element, dat alles doordringt en de lege ruimte vormt, waarin alles zich bevindt.
<i>Anahata chakra</i>	De <i>hartchakra</i> wordt ookwel <i>Anahata chakra</i> genoemd, wanneer de <i>Kundalini</i> daar stabiel wordt of van vorm verandert van <i>agni</i> (vuur-toestand) naar <i>vayu</i> (lucht-toestand). Dus, nadat de <i>Kundalini</i> de <i>Brahmarandra</i> bereikt heeft, gaat zij naar de <i>Anahata chakra</i> , waar zij van vorm verandert.
<i>Anandamaya Kosha</i>	Het zaligheidsomhulsel, het binnenste omhulsel rondom de ziel, dat het subtielst is en tot gelukzaligheid leidt, als men zich erin bevindt.
<i>Anima</i>	Krimpen. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor de omvang van het fysieke lichaam tot zeer klein kan worden teruggebracht.
<i>Annamaya Kosha</i>	Het voedselomhulsel, het fysieke lichaam, dat zichtbaar is voor het blote oog, wordt gevormd door het voedsel dat gegeten wordt, en staat bekend als <i>annamaya-kosha</i> .
<i>Antahkarana</i>	Het innerlijk, dat van binnen verschillende functies vervult zoals denken, wensen, kiezen, voelen enz. en is verdeeld in de geest (mind, <i>mana</i> , het denken), het intellect (<i>buddhi</i>), het ego (<i>ahamkara</i>) en het onderbewustzijn (<i>chitta</i>).
<i>Antara-Kumbhaka</i>	Inwendige of interne <i>kumbhaka</i> , de adem vasthouden na inademing (<i>puraka</i>), als de longen gevuld zijn.
<i>Antarmana</i>	Verwijst naar de naar binnen gekeerde geest met een overmaat aan <i>sattvaguna</i> , die bevorderlijk is voor meditatie en <i>samadhi</i> .
<i>Antaryami</i>	De innerlijke bewoner, die getuige is van alles en die alles weet wat er in de geest omgaat, gewoonlijk <i>Paramatma</i> (God) genoemd.

<i>Anubhava</i> (mv,-'s)	Visioen(en). Tijdens een diepe staat van meditatie kan de beoefenaar enkele visioenen krijgen die een symbolische betekenis hebben. Deze worden <i>anubhava's</i> genoemd.
<i>Apana-Vayu</i>	Een van de <i>prana's</i> , die een neerwaartse neiging heeft en helpt bij het uitvoeren van de taak van de uitscheiding (ontlasting).
<i>Aparigraha</i>	Niet bezitterig zijn en geen materiële goederen vergaren ten koste van anderen. Afzien van verzamelzucht.
<i>Aparinami</i>	Onveranderlijk. Iets waarin geen verandering plaatsvindt.
<i>Apsara</i> (mv, -'s)	Goddelijke danseres(sen). Zij zijn buitengewoon mooie goddelijke vrouwelijke wezens, die lijken op nimfen en die dansen aan het hof van <i>Indra</i> , de koning van de goden, om hem te vermaken. Een <i>yogi</i> kan hun visioen krijgen tijdens de <i>samadhi</i> .
<i>Arjuna</i>	Hij was een groot strijder in de veldslag van de <i>Mahabharata</i> en een vriend van God <i>Shri Krishna</i> . Voor de strijd hield God <i>Shri Krishna</i> de preek, welke nu is samengesteld als <i>Bhagavad-Gita</i> , en toonde Zijn <i>Virata</i> (kosmische) gedaante aan hem.
<i>Arundhati</i>	Zij was de vrouw van de wijsgeer <i>Vashishtha</i> en zelf een zeer groot heilige, in kennis gelijkgesteld aan de <i>Saptarishi</i> (zeven zieners uit oude tijden).
<i>Asana</i> (mv, -'s)	<i>Yoga</i> houdingen, die beoefend worden om lichamelijk, geestelijk en spiritueel voordeel te behalen en waarbij het lichaam enige tijd onbeweeglijk blijft, worden <i>asana's</i> genoemd. Bedreven zijn in meditatieve <i>asana's</i> is essentieel om diep in meditatie te gaan.
<i>Ashrama</i>	Hermitage of kluizenaarsoord
<i>Ashrama</i> (mv, -'s)	In de oude Vedische levenswijze wordt de gehele levensduur verdeeld in vier perioden/fasen, die bekend staan als <i>ashrama's</i> bestaande uit het celibataire leven, het leven als gezinshoofd, het zich afzonderen van de buitenwereld en de wereldverzaking.
<i>Ashtanga Yoga</i>	Acht onderdelen van <i>yoga</i> , die elkaar ondersteunen. Opeenvolgend meesterschap over elk van de onderdelen leidt tot spirituele evolutie en naar het uiteindelijke doel van het leven.
<i>Asteya</i>	Niet stelen. Onthouding van ongeoorloofde toe-eigening van andermans bezittingen in daden, woorden of gedachten.
<i>Atala-Loka</i>	Eén van de lagere hemelse sferen (<i>loka's</i>), die geen oppervlak heeft.

<i>Atma</i>	De Ziel, het ware Zelf van iedereen, is de enige onveranderlijke essentie, de bron van bewustzijn die het leven mogelijk maakt. Alle individuele zielen (<i>jiva's</i>) ontlene hun bewustzijn uitsluitend aan de aanwezigheid van de Ziel, <i>Atma</i> .
<i>Avatara</i>	De incarnatie van een deel van God voor de verlossing van goede mensen, de vernietiging van kwade machten en om het bewind van rechtschapenheid te vestigen.
<i>Avidya</i>	Spirituele onwetendheid. Letterlijk: valse kennis, die een persoon misleidt om de waarheid te kennen. Hij kan geen onderscheid maken tussen inertie (<i>jada</i>) en bewustzijn (<i>chetana</i>), waardoor hij verstrikt raakt in de wereld. Hij gaat wereldse materie en personen als de zijne beschouwen.
<i>Baddha</i>	Iemand, die vastzit aan gebondenheid, in het bijzonder van <i>Prakriti</i> (de schepping, de natuur) en de kringloop van geboorte en dood.
<i>Bahirmana</i>	De naar buiten gerichte geest (mind), die altijd uitgaat van en verlangt naar objecten van plezier.
<i>Bahya-Kumbhaka</i>	Uitwendige of externe <i>kumbhaka</i> , de adem vasthouden na diepe uitademing (<i>rechaka</i>), met 'lege' longen.
<i>Bajaranga-Bali</i>	God <i>Hanuman</i> , die alom vereerd wordt als een toonbeeld van kracht, nederigheid en toewijding.
<i>Bali</i>	Hij was een grote koning in de oudheid in India. Hij schonk al zijn bezittingen, inclusief zichzelf, aan <i>Vamana Avatara</i> (de dwerg Incarnatie) om zijn belofte in te lossen.
<i>Bandha(mv, -'s)</i>	In <i>Hatha Yoga</i> zijn er enkele lichaamsluitingen of-sloten voorgeschreven die bekend staan als <i>bandha's</i> , die helpen bij spirituele verheffing en vooruitgang in meditatie.
<i>Bhagavad-Gita</i>	Deze was een preek, die God <i>Shri Krishna</i> aan <i>Arjuna</i> gaf voor het begin van de veldslag van de <i>Mahabharata</i> om zijn waanideeën te verwijderen en die de hoogste spirituele principes bevat voor de zegening van alle mensen.
<i>Bhagavana</i>	Een eretitel voor God, die betekent dat Hij de natuur beheerst en bestuurt, maar die soms ook wordt gebruikt voor een hoog spiritueel ontwikkelde persoon (de Verhevene) als een gebaar van respect.

<i>Bhakta</i>	Een toegewijde van God, die het pad van devotie voor God volgt vanuit het diepste van zijn hart.
<i>Bhakti Yoga</i>	Een pad gebaseerd op innerlijke toewijding en een gevoel van zelfovergave aan God.
<i>Bhrikuti</i>	Het gebied tussen de wenkbrauwen, dat door <i>yogi's</i> gebruikt wordt om hun geest te focussen.
<i>Bhuloka</i>	Het bestaat uit het gehele grofstoffelijke zichtbare universum, waarin wij leven.
<i>Bhuta</i> (mv, -'s)	Element, een andere naam voor <i>tattva</i> . Dit zijn de primaire elementen waaruit het hele universum is opgebouwd, namelijk uit vijf <i>bhuta's</i> . De grofstoffelijke wereld (<i>sthula jagata</i>) is samengesteld uit de grofstoffelijke elementen (<i>sthula bhuta's</i>) en de fijnstoffelijke wereld (<i>sukshma jagata</i>) is samengesteld uit de fijnstoffelijke elementen (<i>sukshma bhuta's</i>).
<i>Bhutakasha</i>	Verwijst naar de fysieke hemel samengesteld uit de grofstoffelijke elementen, die zichtbaar is met het blote oog.
<i>Bhuvarloka</i>	De 'hel'. Het is de <i>loka</i> (hemelse rijk) boven de <i>Bhuloka</i> , waar de zielen (<i>jivatma's</i>) na de dood gestraft worden voor hun grote zonden. In een deel van die <i>loka</i> verblijven ook <i>tamasische</i> krachten.
<i>Bija Mantra</i>	Een soort <i>zaadmantra</i> , die een aantal grond klanken bevat. Wanneer ze op een bepaalde manier gezongen worden, brengen ze een enorm subtiele kracht voort.
<i>Brahma</i>	Een van de hoofdgoden van het universum, die de taak heeft het gehele universum en alle wezens te scheppen. De schepper van het universum.
<i>Brahmacharya</i>	Het celibaat. Het zich in zijn leven richten op het <i>Brahman</i> en afzien van het genieten van zinnelijke genoegens, in het bijzonder die van het seksuele leven dat iemand in de richting van het wereldse drijft. Dus streven naar zuiverheid van gedachten, woorden en daden.

<i>Brahman</i>	Het universele bewustzijn. Het is de ultieme transcendente Werkelijkheid, die te allen tijde alleen bestaat, van wie alles uitgaat en waarin alles uiteindelijk oplost, die toch zijn aparte identiteit behoudt ondanks het feit dat Het het gehele gemanifesteerde Universum doordringt en zich daartoe ontwikkelt.
<i>Brahmarandhra</i>	De poort naar het <i>Brahman</i> . Deze is een dunne fijnstoffelijke laag, aanwezig in het hoofd van het astrale lichaam (<i>sukshma sharira</i>). Het openen ervan is een belangrijke prestatie op het spirituele pad, waarna de <i>sadhana</i> verder gaat op het niveau van het causale lichaam (<i>karana sharira</i>).
<i>Brahmana</i>	<i>Brahmaan</i> . Een van de kasten (<i>varna's</i>) in het Hindoeïsme, die verondersteld wordt zijn leven te wijden aan spirituele groei, verspreiding van spirituele kennis en aanbidding van God.
<i>Buddhi</i>	Het verstand, het intellect aspect van het innerlijk (<i>antahkarana</i>), dat helpt bij het nemen van beslissingen.
<i>Chaitanyamaya / Chaitanyata</i>	Door de invloed van het bewustzijns-element (<i>chetana-tattva</i>) op de natuur (<i>Prakriti</i>) lijkt deze bewust en bezielde te zijn, terwijl zij anders inert en afgestompt is. Iets dat vol kracht en beweeglijkheid is door de invloed van het bewustzijn (<i>chetana</i>) staat bekend als 'vol bewustzijn' (<i>chaitanyamaya</i>) en deze eigenschap staat bekend als 'met bewustzijn' (<i>chaitanyata</i>).
<i>Chakra</i> (mv, -'s)	Energiecentra aanwezig in het fijnstoffelijke astrale lichaam, gewoonlijk slapend in de mens, waarvan activering leidt tot hogere spirituele groei.
<i>Chandi</i>	Een vorm van Moedergodin, die woest van aard is en boze geesten straft.
<i>Chandra-Nadi</i>	Dit is een andere naam voor <i>Ida nadi</i> , die verwant is aan de Maan, en het effect van koelte brengt. Wanneer iemand meer vanuit het linkerneusgat ademt, functioneert de <i>Chandra-nadi</i> beter.
<i>Chandra Loka</i>	Verblijfplaats van de maangod

<i>Chetana, Chetanamaya</i>	De belichaming van bewustzijn. De bron van alle bewustzijn is een aspect van het <i>Brahman</i> of de Ziel (<i>Atma</i>), bekend als het bewustzijns-element (<i>chetana-tattva</i>). Haar kracht <i>Kundalini Shakti</i> is vol van dat bewustzijn en er wordt gezegd dat zij vol bewustzijn (<i>chetanmaya</i>) is.
<i>Chitragupta</i>	De goddelijke rechter. Hij is een goddelijk wezen, dat het dossier bezit van de <i>karma</i> 's van alle mensen. De mensen moeten na hun dood voor Hem verschijnen.
<i>Chitta</i>	Het onderbewustzijn, die de indrukken van alle handelingen en gedachten bevat.
<i>Chittakasha</i>	Soms wordt het onderbewustzijn (<i>chitta</i>) tijdens de meditatie in een visioen gezien als een uitgestrekte ruimte. Deze hemel van het onderbewustzijn, die veel lege ruimte bevat, wordt <i>chittakasha</i> genoemd.
<i>Dadhichi</i>	Hij was een groot heilige en kluizenaar uit de oudheid, die zijn lichaam aan de goden schonk voor het maken van een hemels wapen.
<i>Deva</i>	God, Godheid
<i>Devayan</i>	Goddelijk
<i>Devi</i>	Godin
<i>Devta</i>	Halfgod
<i>Dhanvantari</i>	De god van de geneeskunst
<i>Dharana</i>	De praktijk van het fixeren van de geest (mind) op een enkel gekozen object.
<i>Dharma</i>	De voorgeschreven ethische en rechtschapen gedragswijze, die kan variëren naargelang plaats, tijd en omstandigheden.
<i>Dharmaraja</i>	De god van <i>dharma</i> . Hij verblijft in de <i>Bhuvvarloka</i> en zorgt ervoor dat het evenwicht tussen <i>dharma</i> (rechtschapenheid) en <i>adharma</i> (onrechtschapenheid) gehandhaafd wordt.
<i>Dhyana</i>	Meditatie, een staat van de geest (mind), waarin gedachten nauwelijks opkomen en de geest innerlijk teruggetrokken blijft.
<i>Divya-Drishti</i>	Het derde oog, het goddelijke zicht. Een speciaal subtiel zicht door middel van een derde oog, dat zich in het astrale lichaam bevindt, waardoor de persoon subtiele objecten kan visualiseren.

<i>Drishta</i>	Degene die ziet. De ziener, de observeerder.
<i>Dura-Darshana</i>	Helderziendheid. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor een spirituele zoeker in staat is om verre taferelen te zien met het derde oog.
<i>Dura-Shravana</i>	Helderhorendheid. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor een spirituele zoeker in staat is om werkelijke geluiden van verafgelegen plaatsen te horen.
<i>Durga</i>	Een felle vorm van Moedergodin, gevisualiseerd met acht armen, zittend op een tijger. Van tijd tot tijd vernietigt Ze kwade krachten.
<i>Dvapara-Yuga</i>	Deze is het derde of koperen tijdperk (<i>yuga</i>), waarin er veel verval is in <i>dharma</i> en mensen ruziën over bezittingen. De grote veldslag van de <i>Mahabharata</i> vond plaats in dit tijdperk.
<i>Dvaita</i>	Dualiteit. Een stroming van de filosofie, die gelooft dat <i>Ishvara</i> en de zielen (<i>jiva</i> 's) gescheiden zijn.
<i>Ekagravastha</i>	Eénpuntsgerichte concentratie. De gemoedstoestand, waarin de geest geconcentreerd blijft op een enkel object.
<i>Gandha</i>	Geur. <i>Tanmatra</i> , het subtiele zintuig, gerelateerd aan het reukzintuig.
<i>Gandharva</i>	Hemelse wezens, die goddelijke muziek spelen.
<i>Ganesha</i>	De god met het olifantenhoofd. Een god van zeer hoge eerbied, die aanbeden wordt voor een nieuw begin en die ook de godheid is van de <i>Muladhara chakra</i> , dat het begin van spirituele ontwikkeling markeert.
<i>Garima</i>	'Zwaarte'. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor het fysieke lichaam zeer zwaar wordt.
<i>Gayatri</i>	De godin, die beschouwd wordt als de moeder van de <i>Veda</i> 's en die in de <i>Brahmaloka</i> verblijft.
<i>Goloka</i>	De hoogste hemelse sfeer (<i>loka</i>), die de verblijfplaats is van God <i>Shri Krishna</i> .
<i>Gopa</i> (vr. <i>Gopi</i>)	De speelkameraden van <i>Krishna</i> en <i>Radha</i> . Ook bewoners van <i>Goloka</i> , naast <i>Krishna</i> en <i>Radha</i> .
<i>Grahana</i>	Letterlijk 'de acceptatie'. Datgene, wat accepteert of gewaarwordt of in zich opneemt.

<i>Grahya</i>	Letterlijk ‘acceptabel’, de moeite waard om te aanvaarden. Datgene, wat geaccepteerd wordt.
<i>Guna</i> (mv, - 's)	Letterlijk betekent dit ‘kwaliteit’ of ‘eigenschap’. De gehele schepping is doordrongen van drie <i>guna</i> ’s, te weten <i>sattvaguna</i> , <i>rajoguna</i> en <i>tamoguna</i> , elk met zijn eigen speciale eigenschappen, die bepaald worden door de relatieve hoeveelheid van deze drie <i>guna</i> ’s.
<i>Guru</i> (mv, - 's)	<i>Guru</i> is de spirituele leermeester, aan wie de leerling zijn leven overgeeft, zodat hij hem naar het goddelijke pad kan leiden. Hij is degene die de duisternis van onwetendheid verdrijft door de leerlingen naar het licht van kennis te brengen.
<i>Guru-tattva</i>	Het <i>guru</i> -element. Het is de eeuwige kracht van <i>Ishvara</i> , die het pad toont aan spirituele zoekers en werkt door middel van bekwame <i>guru</i> ’s. De goddelijke kracht, die door middel van <i>shaktipata</i> door de <i>guru</i> wordt geschonken, fungeert als <i>guru-tattva</i> en begeleidt de leerling.
<i>Gyana, Gyani</i> (- 's)	De ware kennis over het wezen van de natuur, die het raadsel oplost van iemands bestaan en ware Zelf. Het verschil tussen zuiver bewustzijn en de hele geest wordt <i>gyana</i> genoemd. Degene, die <i>gyana</i> bezit, wordt <i>gyani</i> genoemd.
<i>Gyana Chakra</i>	Een subtiel wiel van kennis in het voorhoofd van het astrale lichaam, dat in een tempo draait, dat evenredig is aan de intellectuele en spirituele ontwikkeling van een persoon.
<i>Gyana Mudra</i>	Een bepaalde houding, waarbij de duim samenkomt met de wijsvinger.
<i>Gyana Yoga</i>	Het yogapad van kennis. De beoefenaar probeert constant bewust te zijn van het feit dat alleen het <i>Brahman</i> bestaat en dat de wereld slechts een manifestatie van het <i>Brahman</i> is.
<i>Gyanendriya</i> (- 's)	De zintuigen van kennis of gewaarwording. De zintuigen (<i>indriya</i> ’s), die het mogelijk maken om externe informatie over de wereld te verwerven, zoals ogen, oren, huid enz.
<i>Gyaneshwar</i>	Een groot <i>yogi</i> en <i>gyani</i> uit de staat <i>Maharashtra</i> , die de <i>Gyaneshwari</i> schreef.
<i>Gyaneshwari</i>	Een populair commentaar op de <i>Bhagavad-Gita</i> , dat een aantal ingewikkelde waarheden bevat, geschreven door de heilige <i>Gyaneshwar</i> .

<i>Hridaya</i>	Het gebied bij het hart in het astrale lichaam (<i>sukshma sharira</i>), dat de zetel is van het onderbewustzijn (<i>chitta</i>).
<i>Hridaya Chakra</i>	De <i>hartchakra</i> . De vierde <i>chakra</i> , gelegen in het hartgebied, dat het functionele gebied is van <i>prana-vayu</i> .
<i>Ida Nadi</i>	<i>Chandra-nadi</i> . Een van de drie <i>hoofdnadi's</i> aan de linkerkant van de <i>Sushumna nadi</i> (Een <i>nadi</i> is een subtiële of fijnstoffelijke zenuwbaan).
<i>Indra</i>	De koning der halfgoden, een functie die een ziel (<i>jiva</i>) lange tijd bekleedt op grond van zijn <i>punya karma</i> .
<i>Indriya</i> (mv, -'s)	De subtiële vorm van zintuigen en werkorganen, die bij iedereen naar de buitenwereld gericht zijn, worden <i>indriya's</i> genoemd. Er zijn in totaal 10 <i>indriya's</i> , geclassificeerd als 5 <i>gyanendriya's</i> (zintuigen van gewaarwording) en 5 <i>karmendriya's</i> (zintuigen van handeling).
<i>Ishta</i>	Gekozen vorm van God, aan wie men toegewijd is.
<i>Ishvara</i>	De almachtige God met een vorm, die de meester is van alle multiversa, voorbij deze gemanifesteerde wereld, en alles doordringt.
<i>Ishvara-Pranidhana</i>	Het voortdurend gedenken van God met een gevoel van toewijding aan Hem, dat helpt om de geest te zuiveren.
<i>Jada</i>	Inert, onbewust, inactief, onbezield, passief. Alles in de natuur dat levenloos is en verstoken is van bewustzijn.
<i>Jadata</i>	Inertie, inactiviteit. De inherente traagheid in de natuur, het tegenovergestelde van bewustzijn.
<i>Jagata</i>	Het verwijst naar het gehele universum op verschillende niveaus van dichtheid. Het gehele grofstoffelijke universum, dat kan worden gezien, vormt de fysieke wereld (<i>sthula jagata</i>). De <i>loka's</i> op subtiel niveau vormen de astrale wereld (<i>sukshma jagata</i>), en op zeer veel subtieler niveau is er de causale wereld (<i>karana jagata</i>). Voorbij de gehele gemanifesteerde natuur is er de supercausale wereld (<i>mahakarana jagata</i>) in de <i>Para-Prakriti</i> (onvergankelijke schepping).
<i>Jalandhara Bandha</i>	Het keelslot, de kinblokkering, waarbij de beoefenaar zijn kin naar de borst duwt.

<i>Jala-Tattva</i>	Het element water. Een van de vijf <i>tattva</i> 's, die de eigenschap van vloeibaarheid heeft en aanwezig is in de lichamen van alle bewegende wezens.
<i>Janaloka</i>	Het rijk van de wijzen. Een astrale wereld, waar gevorderde spirituele zoekers, zowel toegewijden als <i>yogi</i> 's, na de dood in het astrale lichaam leven.
<i>Japa</i>	Het ritmisch reciteren van een mantra op een voorgeschreven manier, die de geest (mind) tot rust probeert te brengen en voor verschillende doelen dient.
<i>Jatharagni</i>	Het subtiële spijsverteringsvuur, waardoor het gehele voedsel verteerd wordt.
<i>Jaya-Vijaya</i>	Volgens de Geschriften zijn deze twee de poort-wachters van <i>Vaikuntha loka</i> , die als gevolg van een vloek driemaal op aarde geboren moesten worden.
<i>Jiva / Jivatma</i>	Ieder levend wezen heeft een onderbewustzijn (<i>chitta</i>) dat bewustzijn verkrijgt uit het licht van de Ziel (<i>Atma</i>), dus een individueel bestaan. Deze individuele ziel wordt <i>jiva</i> of <i>jivatma</i> genoemd, die verschillende lichamen aanneemt om zich te manifesteren oftewel steeds geboren wordt.
<i>Kakabhushundi</i>	Een wijsgeer. Hij bracht zijn hele leven door met de aanbidding van God en was een vurige toegewijde van God <i>Rama</i> als kind.
<i>Kala-Agni</i>	De elfde <i>Rudra</i> , die woest van aard is.
<i>Kaivalya</i>	De ultieme staat van spirituele bevrijding (<i>moksha</i>), waarin de <i>yogi</i> volledig samensmelt met het <i>Brahman</i> en zijn persoonlijke identiteit verliest.
<i>Kali</i>	Een woeste gedaante van de Godin, die de kwade krachten verslaat.
<i>Kali-Yuga</i>	Het huidige duistere of ijzeren tijdperk wordt gekenmerkt door overheersing van onrechtschapenheid. Naar men aanneemt, is dat zo'n 5000 jaar geleden begonnen.
<i>Kantha Chakra</i>	De <i>keelchakra</i> . De vijfde <i>chakra</i> , gelegen in de keelstreek in het astrale lichaam, dat zeer moeilijk te openen is, en waarvan de ontplooiing een unieke spirituele prestatie markeert.
<i>Karana Sharira</i>	Het causale lichaam, dat zeer veel subtieler is dan zelfs het astrale lichaam en verwant is aan het onderbewustzijn (<i>chitta</i>).

<i>Karma</i> (mv, - 's)	Alle handelingen, die worden verricht met een gevoel van het doener zijn ('ik ben degene, die handelt'), staan bekend als <i>karma</i> . Op een of ander moment moet de doener de gevolgen (de vruchten) ervan ondergaan (dragen).
<i>Karma Yoga</i>	Het pad van onzelfzuchtige handelingen, verstoken van persoonlijke verlangens, uitgevoerd met een gevoel van plichtsbesef voor de zuivering van de geest en voor de spirituele vooruitgang.
<i>Karmashaya</i> (- 's)	Als gevolg van <i>karma</i> , dat door een persoon wordt uitgevoerd, wordt een subtiele latente indruk gevormd in het onderbewustzijn (<i>chitta</i>). Deze indrukken worden <i>karma</i> indrukken genoemd. Wanneer een <i>karma</i> indruk aan de oppervlakte van het onderbewustzijn komt, worden volgens de wetten van de natuur omstandigheden geschapen, waardoor de ziel de vrucht (het gevolg) van die handeling moet dragen (het <i>karma</i> verwerken).
<i>Karmendriyas</i>	De zintuigen van handeling. De grof- en fijnstoffelijke zintuigen, die helpen bij het uitvoeren van handelingen, b.v. handen, benen enz.
<i>Karna</i>	Een groot strijder in de strijd van <i>Mahabharata</i> . Hij stond bekend om zijn moed en liefdadigheid en keerde nooit een verzoeker de rug toe. Om zijn gelofte na te komen schonk hij zelfs zijn goddelijk schild, wat uiteindelijk tot zijn dood leidde.
<i>Kartapana</i>	Het gevoel van de ik-doener: 'ik ben degene, die handelt', de identificatie met het lichaam.
<i>Khechari Mudra</i>	Een speciale handeling, beoefend in <i>Hatha Yoga</i> , waarbij de beoefenaar zijn tong in de keel strekt en draait, met de punt naar boven.
<i>Kinnara</i>	Goddelijke wezens die dansen.
<i>Klesha</i> (mv, - 's)	Probleem, aandoening
<i>Kosha</i>	Lichaam, omhulsel of bedekking om de ziel
<i>Krishna</i>	Hij is God, aanwezig in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>) en is de meester van de <i>Goloka</i> . Hij incarneerde (<i>Avatara</i>) op aarde om vele verschillende rollen te spelen.

<i>Kriya (mv, -'s)</i>	Door blokkade van <i>prana</i> vinden tijdens de meditatie enkele ongewenste lichaamsbewegingen plaats, die bekend staan als <i>kriya's</i> .
<i>Kriyamana Karma</i>	De nieuwe <i>karma's</i> , die in het huidige leven zijn gemaakt en die deels het huidige leven en deels de toekomstige levens beïnvloeden.
<i>Kshatriya</i>	De krijgerskaste in het Hindoe <i>varna</i> -systeem (kastenstelsel)
<i>Kshiptavastha</i>	Een gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door voortdurende wispelturigheid, waarbij de geest (mind) voortdurend blijft dwalen in plaats van zich te stabiliseren op een bepaald onderwerp.
<i>Kumbhaka (-'s)</i>	Een stap in <i>pranayama</i> , waarbij men probeert de adem in te houden of vast te houden, hetzij na het inademen of na het uitademen.
<i>Kundalini</i>	De goddelijke energie of kracht, die zich in de vorm van een opgerolde slang aan de onderkant van de ruggengraat in het astrale lichaam bevindt. Wanneer zij gewekt wordt en omhoog gebracht wordt door middel van spirituele beoefening, leidt zij tot een speciale spirituele ontwikkeling van de beoefenaar.
<i>Kundalini Yoga</i>	Dit yogapad houdt zich bezig met het wekken en het omhoogbewegen van de <i>Kundalini</i> .
<i>Laghu-Mastishka</i>	De subtiele kleine hersenen (cerebellum) in het astrale lichaam
<i>Laghima</i>	“Gewichtloosheid”. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor het fysieke lichaam zeer licht van gewicht kan worden.
<i>Lakshmi</i>	Godin van de rijkdom, gemalin van God <i>Vishnu</i>
<i>Laya Yoga</i>	Een yogapad. Spirituele beoefening van het zich op verschillende manieren oplossen in het allerhoogste Zelf.
<i>Loka (mv, -'s)</i>	Hemelse sfeer, rijk of wereld. Er zijn 14 verschillende grofstoffelijke of subtiele rijken in het gehele universum met verschillende dichtheden, waar verschillende soorten wezens leven naar gelang hun vermogens. Elk van deze rijken van verschillende dichtheid is een <i>loka</i> .
<i>Mahabharata</i>	Een grote veldslag, die in het oude India werd uitgevochten op het veld van <i>Kurukshetra</i> . Deze veldslag wordt beschreven in het heldendicht met dezelfde naam.

<i>Mahakarana Sharira</i>	Het supercausaal lichaam, het eerste lichaam rondom de ziel, samengesteld uit de meest verheven elementen, waarin de kwaliteiten (<i>guna's</i>) in gelijke samenstelling blijven. Men is slechts in staat het te verwezenlijken op het hoogtepunt van de spirituele beoefening.
<i>Maharloka</i>	Het rijk van de toegewijden. De <i>loka</i> of hemelse sfeer boven de <i>Svargaloka</i> , waar voornamelijk toegewijden verblijven en zich bezighouden met de contemplatie op God.
<i>Mahatala-Loka</i>	Een lagere <i>loka</i> of hemelse sfeer met duisternis en minder licht.
<i>Mahima</i>	‘Het groot maken van het lichaam’. Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor het fysieke lichaam een grote omvang kan bereiken.
<i>Mana</i>	De geest (mind), waarin alle gedachten en wensen ontstaan. ‘Het denken’.
<i>Manipura Chakra</i>	De <i>navelchakra</i> of de <i>zonnevlechtchakra</i> . De derde chakra, gelegen bij de navel in het astrale lichaam, gerelateerd aan de spijsvertering.
<i>Manomaya Kosha/ Manomaya Sharira</i>	Het denklichaam of mentale lichaam. Het derde omhulsel, dat bestaat uit de mentale vermogens om te denken.
<i>Mantra</i> (mv - 's)	Een heilige spreuk. Een groep specifieke lettergrepen die een immense subtiële kracht vrijmaken, wanneer ze op een bepaalde manier worden gereciteerd, wordt een <i>mantra</i> genoemd. Er zijn veel verschillende soorten <i>mantra's</i> , die voor verschillende doeleinden worden gebruikt.
<i>Mantra Yoga</i>	Een yogapad, waarbij het ritmisch reciteren van <i>mantra's</i> wordt gebruikt voor het zuiveren van het onderbewustzijn.
<i>Mantrika</i>	Iemand, die ritmisch <i>mantra's</i> reciteert om occulte krachten te verkrijgen.
<i>Maya</i>	Illusie. De goddelijke kracht van <i>Ishvara</i> , die iedereen in de waan houdt, zodat men de werkelijkheid van de wereld niet kent.
<i>Megha-Garjana/ Meghanada</i>	Een van de <i>nada's</i> (speciale geluiden), waarbij het geluid van donder wordt gehoord.
<i>Moksha</i>	De spirituele bevrijding van de kringloop van herhaalde geboorte en dood voor een ziel (<i>jiva</i>).

<i>Mrityu Loka</i>	De aarde, de wereld van de stervelingen, waar de dood zeker is voor alle wezens.
<i>Mrityunjaya Mantra</i>	Een zeer krachtige <i>mantra</i> , die gebruikt wordt om bescherming te zoeken en is gerelateerd aan een speciale vorm van God <i>Shankara</i> .
<i>Mudhavastha</i>	De gemoedstoestand, die gekenmerkt wordt door luiheid en onwetendheid.
<i>Mudra</i> (mv, -'s)	Het is een specifieke houding van de handen, die een bepaalde implicatie inhoudt. Tijdens diepe meditatie doen bepaalde <i>mudra's</i> zich automatisch voor bij sommige spirituele zoekers. Sommige <i>mudra's</i> helpen bij de spirituele vooruitgang.
<i>Mukta</i>	Hij is niet gebonden aan de natuur (<i>Prakriti</i>).
<i>Mula Bandha</i>	Het bekkenbodemsloot of -sluiting, waarbij de beoefenaar zijn uitscheidingsorganen naar binnen trekt of de bekkenbodemspieren aanspant.
<i>Muladhara Chakra</i>	De wortelchakra of de stuitchakra. Dit is de eerste <i>chakra</i> , gelegen onderaan de ruggengraat in het astrale lichaam.
<i>Muni</i>	Een wijsgeer, een filosoof
<i>Nabhi Chakra / Manipura Chakra</i>	De navelchakra of de zonnevlechtchakra. De derde <i>chakra</i> , gelegen achter de navel in het astrale lichaam, dat te maken heeft met de spijsvertering.
<i>Nada</i>	Speciaal soort geluid, gehoord tijdens meditatie
<i>Nada Yoga</i>	Een yogapad, waarbij de beoefenaar zijn/haar geest (mind) concentreert op een speciaal soort geluiden.
<i>Nadi</i> (mv, -'s)	Dit zijn subtiele of fijnstoffelijke zenuwen, aanwezig in het astrale lichaam, die de <i>prana</i> van de ene plaats naar de andere plaats brengen.
<i>Narayana</i>	God <i>MahaVishnu</i> . Een vierarmige vorm van God in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>).
<i>Nilamaya Purusha</i>	Letterlijk “Blauw gekleurd persoon”. Deze verwijst naar God in het supercausale lichaam.
<i>Nirbija Samadhi</i>	De hoogste vorm van <i>samadhi</i> , die men bereikt, wanneer er geen <i>karma</i> indrukken meer in het onderbewustzijn overblijft.

<i>Nirguna</i>	Verstoken van kwaliteiten (<i>guna's</i>), d.w.z. geheel buiten de natuur.
<i>Niruddhavastha</i>	De hoogste geestesstaat, waarin zelfs het functioneren van de kwaliteiten (<i>guna's</i>) begrensd is en er geen mentale golven of vervormingen in het onderbewustzijn aanwezig zijn.
<i>Nirvikalpa Samadhi</i>	Een zeer hoge vorm van <i>samadhi</i> , waarin er absoluut geen gedachten zijn en de beoefenaar in een zeer diepe staat van meditatie komt.
<i>Nishkama karma</i>	Onbaatzuchtige handelingen, verstoken van enige begeerte, die geen <i>karma</i> binding veroorzaken.
<i>Niyama</i>	Dit zijn de voorschriften voor een beoefenaar van <i>yoga</i> , die helpen bij het zuiveren van de geest.
<i>Ojas</i>	Het fijnstoffelijke deel van sperma wordt, wanneer het bewaard wordt, omgezet in levenskracht (<i>ojas</i>), dat de beoefenaar innerlijk kracht geeft.
<i>Om/ Pranava</i>	' <i>Om (Aum)</i> ' is de wortel van alle <i>mantra's</i> . Het wordt beschouwd als een symbool van God. Het reciteren van ' <i>Om</i> ' wordt vaak voorgeschreven aan spirituele zoekers voor verdieping van de meditatie en voor de spirituele vooruitgang. Het schenkt immense spirituele kracht en leidt tot ultieme kennis.
<i>Padmasana</i>	De lotushouding, één van de gekruiste houdingen, die geschikt is voor meditatie.
<i>Papa</i>	Het kwaad, de zonden, kwade daden, waardoor negatieve <i>karma</i> indrukken gevormd worden en die uiteindelijk tot verdriet leiden.
<i>Parakaya-Pravesha</i>	Een bovennatuurlijke kracht (<i>siddhi</i>), waardoor het astrale lichaam van een <i>yogi</i> zijn eigen fysieke lichaam tijdelijk kan verlaten en in een ander dood lichaam kan binnentreden, waardoor het voor enige tijd levend wordt.
<i>Parama-Shiva / Shiva</i>	De allerhoogste God, die transcendent is, een bepaalde vorm heeft en in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>) verblijft.
<i>Para-Prakriti / Mula-Prakriti</i>	De onvergankelijke schepping. De transcendente natuur, voorbij de huidige gemanifesteerde natuur, vormt de wereld en het lichaam van God, gekenmerkt door een overmaat aan <i>sattvaguna</i> .

<i>Parashurama</i>	De zesde incarnatie van God Vishnu. Een oude kluizenaar en krijger, die streed tegen onrechtvaardige koningen.
<i>Para-Vairagya</i>	Ware onthechting. Transcendente mateloosheid, die ontstaat tijdens de ontwikkeling van het <i>Sahasrara chakra</i> , als men daadwerkelijk de realiteit van de wereld leert kennen, die leidt tot de ultieme spirituele bevrijding (<i>moksha</i>).
<i>Parinama</i>	Verandering. Het voortdurende verschijnsel van verandering, dat zich in de natuur voltrekt als gevolg van een inherente eigenschap van de drie kwaliteiten (<i>guna's</i>) om elkaar te onderdrukken.
<i>Parinami</i>	Veranderlijk. Iets dat onderhevig is aan continue verandering in eigenschappen door verandering in de verhouding van inherente kwaliteiten (<i>guna's</i>).
<i>Parvati</i>	De gemalin van <i>God Shankara</i>
<i>Patala-loka</i>	De laagste hemelse sfeer (<i>loka</i>), waar sommige zielen (<i>jivatma's</i>) heengaan om hun <i>karma</i> te ondergaan.
<i>Patanjali</i>	Hij was een groot <i>yogi</i> uit de oudheid, die de hoogste geestelijke staat bereikte en momenteel in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>) verblijft. Hij legde contact met de schrijver van dit boek en vertelde hem goddelijke geheimen.
<i>Pingala nadi</i>	Een van de drie <i>hoofdnadi's</i> , die aan de rechterkant van <i>Sushumna nadi</i> loopt.
<i>Pitraloka</i>	In de Pitraloka verblijven de voorouders, die goed <i>karma</i> hebben verricht, verblijven.
<i>Pitrayan</i>	Voorouderlijk
<i>Prakriti Devi</i>	De Godin van de natuur, die zorgt voor de orde in het universum, ook wel Moeder natuur.
<i>Prakritilaya</i>	Een speciale toestand of staat vlak voor de laatste geboorte, waarin een <i>yogi</i> versmolten blijft in de buitenste laag van de <i>Prakriti</i> (de natuur, de schepping).
<i>Pralaya</i>	Vernietiging van de schepping. De totale vernietiging van het leven, waarbij alles vernietigd wordt tot zijn grondoorzaak.
<i>Prana</i>	De subtiele vorm van levenskracht, die alle levende wezens doordringt en leven mogelijk maakt. Verse <i>prana</i> komt het lichaam binnen via de ademhaling.

<i>Prana-Pratistha</i>	Het ritueel, waarbij er leven wordt ingeblazen in een godenbeeld, dat in een tempel moet worden geïnstalleerd, zodat het als levend kan worden behandeld en kan worden aanbeden.
<i>Pranamaya Kosha</i>	Het vitaliteitslichaam. Een van de vijf omhulsels van de Ziel, die vitale energie aan het lichaam levert om te kunnen functioneren.
<i>Pranayama</i>	Het beheersen van de ademhaling. De wetenschappelijke methode om de stroom van <i>prana</i> te beheersen door het ademhalingspatroon te controleren.
<i>Prarabdha</i>	De <i>karma's</i> van vorige levens bepalen het lot van dit leven. <i>Karma's</i> , waarvan vaststaat dat ze in een bepaalde geboorte een belangrijke rol gaan spelen, heten <i>prarabdha</i> (voorbestede) <i>karma's</i> .
<i>Pratyahara</i>	Het oefenen om de aandacht naar binnen te richten, aangezien deze zich steeds naar de buitenwereld neigt te richten vanwege de aantrekking tot materiële voorwerpen en personen of de gehechtheid aan materiële voorwerpen en personen.
<i>Punya</i>	Geluk, de deugdzame daden van verdiensten
<i>Puraka</i>	De inademing, een stap van <i>pranayama</i> , waarbij de beoefenaar op een bepaalde manier inhaleert.
<i>Prithvi-Tattva</i>	Het element aarde. De grofste van de vijf <i>tattva's</i> , die overheerst in alle vaste voorwerpen en de eigenschap heeft van zwaarte, traagheid.
<i>Radha</i>	De metgezellin van God <i>Shri Krishna</i> , in <i>Goloka</i>
<i>Raja Yoga</i>	Het koninklijke yogapad, dat een evenwichtige benadering volgt voor de zuivering van het onderbewustzijn met een aantal stappen, die uiteindelijk leiden tot stilte van de geest (mind).
<i>Rajoguna</i>	Een van de drie kwaliteiten (<i>guna's</i>) gerelateerd aan activiteit, die iemand rusteloos en betrokken houdt in de wereld.
<i>Rajasisch</i>	Het overheersen van <i>rajoguna</i>
<i>Ramacharita-Manasa</i>	Een episch gedicht, gecomponeerd door de heilige <i>Tulsidas</i> , dat draait om het levensverhaal van God <i>Shri Rama</i> en toewijding aan hem.
<i>Ramayana</i>	Een van de belangrijkste heldendichten van de Hindoes, waarin de levensgeschiedenis van God <i>Shri Rama</i> wordt beschreven, geschreven door de wijze <i>Valmiki</i> .

<i>Rasa</i>	Het subtiële smaakzintuig
<i>Rasatala</i>	Een van de lagere hemelse sferen (<i>loka's</i>), waar bewoners mogelijk pijn moeten lijden.
<i>Ravana</i>	Een zeer machtige kwaadaardige koning van <i>Lanka</i> , die het pad van onrechtschapenheid koos en gedood werd door de <i>Avatara Shri Rama</i> .
<i>Rechaka</i>	De uitademing, één van de trappen van <i>pranayama</i>
<i>Riddhi-Siddhi</i>	Gemalinnen van God <i>Shri Ganesha</i>
<i>Rishi</i>	Een Indiase visionair, denker of ziener
<i>Ritambhara-Pragya</i>)	Het licht van ware spirituele wijsheid, dat iemand vervult met ware kennis over de natuur en de weg baant naar de ultieme spirituele bevrijding.
<i>Rudra</i>	Dit zijn 11 verschillende goden van vernietiging, vormen van God <i>Shiva</i> , die de één na de ander komen en op het aangewezen moment het hele universum vernietigen.
<i>Rupa</i>	Het subtiële oog- of gezichtszintuig (<i>tanmatra</i>) in verband met het zicht, dat vormgeeft aan alle voorwerpen.
<i>Sadhaka</i> (vr. <i>Sadhika</i>)	Spirituele zoeker, een beoefenaar van <i>yoga</i> , die hogere spirituele voordelen zoekt. Een spirituele aspirant.
<i>Sadhana</i>	Spirituele beoefening, een proces van beoefening voor iemands spirituele groei volgens de leiding die hij van een <i>guru</i> heeft ontvangen.
<i>Saguna</i>	Met eigenschappen of kwaliteiten (<i>guna's</i>)
<i>Sahaja Dhyana Yoga</i>	Een eenvoudig pad van meditatie, waardoor men zijn/haar goddelijke identiteit realiseert door de geest (mind) tot rust te brengen.
<i>Sahajasana</i>	Een comfortabele zithouding, waarin men kan zitten en zijn ruggengraat rechtop kan houden voor meditatie.
<i>Sahasrara Chakra</i>	De <i>kroonchakra</i> of <i>kruinchakra</i> , die zich alleen in de laatste geboorte van een persoon ontwikkelt en iemand naar goddelijke gemeenschap leidt.
<i>Sakama Karma</i>	Zelfzuchtige handelingen, die gedaan worden uit persoonlijk belang en die iemand binden aan de vruchten van handelingen.

<i>Sakshatkara</i>	De aanschouwing, de directe volledige kennis over iets door er oog in oog mee in contact te komen, er in essentie van te weten.
<i>Samadhi</i>	Een staat van diepe meditatie, waarbij de <i>yogi</i> zich niet meer bewust is van zijn lichaam. Er zijn drie soorten <i>samadhi</i> 's: <i>Savikalpa Samadhi</i> , <i>Nirvikalpa Samadhi</i> en <i>Nirbija Samadhi</i> .
<i>Samskara (mv, - 's)</i>	De indrukken van elke ervaring of handeling, die gevormd worden in het onderbewustzijn.
<i>Samchita Karma</i>	Oude opgehoopte <i>karma</i> . Het <i>karma</i> pakket, dat gedurende vele levens is opgebouwd en in toekomstige levens zal moeten worden ondergaan.
<i>Samya-Parinama</i>	Vanwege de eigenschap van de kwaliteiten (<i>guna</i> 's) om elkaar niet te onderdrukken in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>), verandert hun verhouding niet. Dit wordt <i>samya-parinama</i> genoemd. Dus geen verandering vanwege de gelijke samenstelling.
<i>Samkhya Yoga</i>	Een <i>yogapad</i> , gebaseerd op de filosofie van hoe de natuur is opgebouwd uit verschillende elementen en het gebruik van intellect om de gebondenheid aan de natuur te overstijgen.
<i>Sanyasa</i>	Een gelofte van verzaking, waarbij men afstand doet van alle wereldse verlangens.
<i>Sanyasi (mv, - 's)</i>	Een Hindoe-wereldverzaker, die monastieke geloften heeft afgelegd.
<i>Samtosha</i>	Tevreden zijn met wat er voorhanden is.
<i>Samyavastha</i>	Een gelijkmatige toestand, waarbij de hoeveelheid kwaliteiten (<i>guna</i> 's) niet verandert met de tijd.
<i>Sanjaya</i>	Een minister, die door <i>Veda-Vyasa</i> voorzien werd van helderziendheid (<i>Dura-drishti</i>) om de veldslag van <i>Mahabharata</i> te bekijken en deze aan de blinde koning te vertellen.
<i>Sankalpa</i>	Een wilsbesluit, een vast voornemen in de geest (mind) om iets te laten gebeuren wordt <i>sankalpa</i> genoemd. De <i>sankalpa</i> van een <i>yogi</i> komt uit door zijn spirituele kracht (<i>yogabala</i>).
<i>Sanatana Dharma</i>	De eeuwige rechtschapenheid, het rechtschapen gedrag dat sinds onheuglijke tijden is voorgeschreven. Het Hindoeïsme.
<i>Saptarishi</i>	De zeven grote zieners, die een grote spirituele verhevenheid en volmaaktheid bereikten.

<i>Sari</i>	Een Indiase kleding, gebruikt door vrouwen om het lichaam te draperen.
<i>Satya</i>	De waarheid, het volgen van de waarheid
<i>Sat-Yuga</i>	Het gouden tijdperk met een overmaat aan <i>sattvaguna</i> , waardoor <i>dharma</i> (rechtschapenheid) over het algemeen overheerst.
<i>Sattvaguna</i>	Een van de drie kwaliteiten (<i>guna's</i>), die lichtheid, verlichting, goedheid enz. als eigenschap heeft. Bij een overwicht ervan wordt iemand in staat gesteld de waarheid duidelijk te zien en zich te bewegen op het pad van spirituele evolutie.
<i>Sattvamaya</i>	Vol met <i>sattvaguna</i> , dus vol zuiverheid
<i>Sattvisch</i>	Zuiver. Waarbij <i>sattvaguna</i> overheerst.
<i>Savikalpa Samadhi</i>	Een soort <i>samadhi</i> , waarin de gedachten nog niet volledig oplossen en de <i>yogi</i> visioenen krijgt.
<i>Shabda</i>	Het subtiele gehoorzintuig (<i>tanmatra</i>), gerelateerd aan het geluid
<i>Shakti</i>	De goddelijke kracht
<i>Shaktipata</i>	Overdracht van spirituele energie van een meer spiritueel ontwikkeld persoon op een minder spiritueel ontwikkeld persoon.
<i>Shankara</i>	Een van de drie primaire goden. Zijn functie is om het universum op het eind te vernietigen.
<i>Shauch</i>	De beoefening om innerlijke en uiterlijke zuiverheid te handhaven met als doel zuiverheid van het onderbewustzijn.
<i>Shesha-Naga</i>	De goddelijk slang, waarop God <i>Narayana</i> rust.
<i>Shiva-Lingam</i>	Een symbool van God <i>Shiva</i> . Een langwerpige, eivormige object.
<i>Shiva-Loka</i>	Het hemelse rijk van God <i>Shiva</i> in de <i>Para-Prakriti</i> (de onveranderlijke schepping), waar absolute stilte heerst en alleen <i>yogi's</i> van de hoogste staat zich daar mogen begeven.
<i>Shraaddh</i>	Het is de ceremoniële rite, die door Hindoes wordt uitgevoerd om het subtiele deel van voedsel aan overleden voorouders aan te bieden via een wilsbesluit van een <i>brahmaanse</i> priester.
<i>Shri</i>	Een eretitel, die aan iemand wordt gegeven als teken van innerlijke en uiterlijke voorspoed.

<i>Shuddha</i>	Het betekent zuiver, een zuiverheid, die verkregen is door middel van verandering (<i>parinama</i>), als gevolg van vrijwillige inspanningen, die leiden van onzuiver naar zuiver.
<i>Shudra</i>	Een van de vier kasten (<i>varna's</i>), welke een dienende functie heeft.
<i>Siddha</i>	Het bereiken van perfectie in iets
<i>Siddha-Purusha</i>	Een spiritueel vervolmaakt persoon, die een grote spirituele verheffing heeft bereikt. Een spiritueel geperfectioneerde meester, die een hoge mate van fysieke en spirituele perfectie of verlichting heeft bereikt.
<i>Siddhi</i>	Een bovennatuurlijke kracht, die wordt bereikt door een specifiek type spirituele beoefening.
<i>Snayu-Mandala</i>	Het subtiele zenuwstelsel in het astrale lichaam
<i>Sparsha</i>	Het subtiele tastzintuig (<i>tanmatra</i>)
<i>Sthita-Pragya</i>	Iemand, die mentaal evenwichtig is, die de werkelijkheid van de natuur heeft leren kennen en wiens intellect stabiel is geworden, onaangeraakt door enig voorval in de wereld.
<i>Sthula Sharira</i>	Het fysieke grofstoffelijke lichaam, bestaande uit vlees en beenderen, dat zichtbaar is voor de fysieke ogen, wordt <i>sthula sharira</i> genoemd.
<i>Sukshma</i>	Fijnstoffelijk, astraal. Alles, dat is opgebouwd uit subtiele elementen (<i>sukshma tattva's</i>).
<i>Sukshma Sharira</i>	Analoog aan het zichtbare fysieke menselijk lichaam is er het astrale lichaam, dat bestaat uit subtiele elementen en dat qua samenstelling gelijk is aan het fysieke lichaam. Het bevat ook de subtiele (<i>sukshma</i>) <i>chakra's</i> en <i>Kundalini</i> , en een derde oog in het voorhoofd.
<i>Surya-Nadi</i>	De <i>Pingala Nadi</i> , ook wel de <i>Surya-nadi</i> , omdat deze verwant is aan de Zon en warmte geeft aan het lichaam, indien actief. Ademhaling vanuit het rechterneusgat activeert het nog meer.
<i>Sushumna</i>	Het centrale kanaal. Deze is de belangrijkste <i>nadi</i> voor spirituele evolutie, die door het midden van het ruggenmerg loopt. Het pad na het ontwaken van de <i>Kundalini</i> gaat door deze <i>nadi</i> .
<i>Sushupt-Avastha</i>	De sluimertoestand, de diepe slaapfase

<i>Sutala-Loka</i>	Een lagere hemelse sfeer (<i>loka</i>) met een vlak en mooi oppervlak
<i>Svarga-Loka</i>	De ‘hemel’, de subtiële hemelse wereld, waar de halfgoden verblijven.
<i>Svadhithana Chakra</i>	De <i>sacraal chakra</i> of de <i>heiligbeenchakra</i> . De tweede <i>chakra</i> , die zich op de plaats van het voortplantingsorgaan bevindt en die te maken heeft met seksueel instinct.
<i>Svadyaya</i>	Zelfbeschouwing, zelfstudie. De praktijk van het lezen van spirituele literatuur om de geest (mind) te zuiveren.
Swami Shivananda	Hij was een groot <i>yogi</i> en de <i>param-guru</i> (guru van de guru) van de schrijver van dit boek. Momenteel woonachtig in de <i>Tapaloka</i> . Hij had contact en communiceerde met de schrijver.
<i>Talatala-Loka</i>	Een van de lagere <i>loka</i> ’s, die slechts op enkele plaatsen of nauwelijks een oppervlakte heeft.
<i>Tamoguna</i>	Een van de drie kwaliteiten (<i>guna</i> ’s), die de eigenschap zwaarte, duisternis, obstructie heeft en die leidt tot de ondergang van een persoon.
<i>Tamasisch</i>	Onzuiver, slecht. Iets dat een overvloed aan <i>tamoguna</i> heeft.
<i>Tanmatra</i> (mv, -’s)	Subtiële (gewaarwordingen van de) zintuigen zoals tast, reuk enz. Dus, geur, vorm enz.
<i>Tantrika</i>	Een beoefenaar van speciale soorten occultisme om occulte krachten te verkrijgen.
<i>Tapa</i>	Zelfdiscipline. Het verdragen van ongunstige omstandigheden voor de eigen zuivering tijdens het beoefenen van spiritualiteit.
<i>Tapaloka</i>	Het rijk van de <i>yogi</i> ’s. Een hoog hemels rijk, waar <i>yogi</i> ’s van zeer hoog aanzien na de dood heengaan.
<i>Tattva</i>	De meest fundamentele subtiële elementen, waaruit de gehele kosmos is opgebouwd.
<i>Tattva-gyana, Tattva-gyana</i>	Ware kennis over de samenstelling en aard van de gehele natuur, die iemand bevrijdt van de wereldse bindingen. Degene, die <i>Tattva-gyana</i> verkrijgt, staat bekend als <i>tattva-gyani</i> .
<i>Teja</i> (-s)	De helderheid in iemands ogen
<i>Trataka</i>	Het focussen van de blik op een gekozen punt

<i>Treta-Yuga</i>	Het tweede of zilveren tijdperk (<i>yuga</i>) wordt gekenmerkt door enige achteruitgang in het naleven van <i>dharma</i> (rechtschapenheid).
<i>Trigunatmaka</i>	Samengesteld uit de drie kwaliteiten (<i>guna's</i>) en lijkend op de Ziel.
<i>Trikala</i>	Een gevorderde <i>yogi</i> uit vorige levens, die bekend stond als <i>Trikala</i> bij de bewoners van hogere <i>loka's</i> , omdat hij het unieke vermogen bezat om alles in het verleden, heden of de toekomst te visualiseren.
<i>Trikala-Darshi</i>	Hij ziet het verleden, het heden en de toekomst
<i>Tripura-Sundari</i>	Een titel gebruikt voor Moeder <i>Kundalini</i> , een vorm van Moedergodin of <i>AdiShakti</i> . Het betekent 'de mooiste vrouw in de drie steden'. Deze verwijzen naar de drie werelden: de grofstoffelijke [de aarde, het lichaam], de fijnstoffelijke [de ether, de geest] en de oorzakelijke wereld die boven de stof uitgaat [de hemel, het bewustzijn]. Maar ook naar de drie bewustzijnstoestanden: de waaktoestand, de droomtoestand en de diepe slaapfase
<i>Triputi</i>	De <i>triade</i> : de mediteerder, het mediteren en het object van meditatie. In <i>Nirvikalpa Samadhi</i> verdwijnen alle drie. De stroom van de ziener, het zien en het geziene (visioen), die in <i>Savikalpa Samadhi</i> vloeiende, houdt op te stromen, d.w.z. er vloeiende een stroom van naam, vorm en kennis. In <i>Nirvikalpa Samadhi</i> vloeit de stroom van naam en kennis samen in betekenis (vorm).
<i>Turiyavastha</i>	De vierde bewustzijnsstaat, waarin men zich bewust blijft van het Zelf, zelfs in waaktoestand.
<i>Udana-Vayu</i>	De <i>prana-vayu</i> , die in het hoofd werkt.
<i>Uddiyana Bandha</i>	Het middenrifslot of het buikslot, waarbij de buik diep wordt ingetrokken.
<i>Upanishads</i>	Oude Geschriften, die de hoogste kennis bevatten over het <i>Brahman</i> .
<i>Urdhva</i>	Het veroorzaken van een opwaartse beweging
<i>Urdhvagami</i>	Iets dat de neiging heeft naar boven te bewegen.
<i>Urdhvagati</i>	Hemelvaart, na de dood naar de hemel opstijgen.

<i>Urdhvareta</i>	Sperma wordt omgezet in <i>ojas</i> (levenskracht). De spirituele zoeker bereikt een hogere staat in zijn beoefening en kan anderen spiritueel helpen.
<i>Vacha-Siddhi</i>	De spraakkracht of de kracht van het woord. Een <i>siddhi</i> (een bovennatuurlijke kracht), die bereikt wordt door een spirituele zoeker, die altijd oefent in het spreken van de waarheid, waardoor alles wat gezegd wordt, ook waar wordt.
<i>Vaikuntha/ Kshira-Sagara</i>	<i>Vishnu loka</i> . Een van de hemelse sferen (<i>loka's</i>) in de onvergankelijke schepping (<i>Para-Prakriti</i>), die de verblijfplaats is van God <i>Narayana</i> , die volkomen perfect is en vrij van enig verdriet.
<i>Vairagya</i>	Onthechting. Een gevoel van ongevoeligheid voor alle wereldse genoegens en relaties.
<i>Vaishya</i>	De koopmansklasse in het viervoudige kastensysteem (<i>varna</i> systeem)
<i>Valaya</i>	<p>Energieveld. Een ring van onzichtbaar licht, dat rond elk schepsel draait. De kleur en de uitgestrektheid hangen af van de spirituele staat van de persoon. In yoga terminologie geeft het de mate weer van de spirituele kracht van een spirituele zoeker. Met rigoureuze spirituele beoefening blijft de spirituele kracht van een yogi toenemen, wat leidt tot een toename van de diameter of het bereik van de <i>valaya</i>.</p> <p><i>Valaya</i> vertegenwoordigt een levensbeschermend schild rondom elk levend wezen. Entiteiten in de astrale werelden zien snel of een persoon een yogi of een spirituele zoeker is of niet, op basis van hoe zijn <i>valaya</i> eruitziet. <i>Valaya</i> is de maatstaf voor de zuiverheid of status van een yogi, die hij heeft bereikt in de yoga of spirituele wereld. Meestal is het een ringachtige structuur, waarvan de diameter en het bereik de zuiverheid van een individu weerspiegelen. Voor een grote yogi of heilige is de diameter van de <i>valaya</i> meestal groter dan die van wereldse niet-spirituele mensen. Elke vervorming of negatieve invloed op de <i>valaya</i> wordt vertaald in pijn of ongemak in het fysieke lichaam. Als de <i>valaya</i> zuiver is, zal de persoon fit en in orde zijn. Daarom wordt het beschouwd als een levensbeschermend schild.</p>

<i>Vamana</i>	De dwerg-Incarnatie. Een <i>Avatara</i> in het verre verleden, die incarneerde om de controle over de hele wereld terug te nemen van koning Bali.
<i>Vasana</i>	De diepgewortelde verlangens naar plezier
<i>Vasana-Deha</i>	Het begeertelichaam. Na het sterven krijgt een niet-spiritueel persoon een doorzichtig laagje om zijn astrale lichaam als gevolg van zijn verlangen naar wereldse pleziertjes en gehechtheden, dat <i>vasana-deha</i> wordt genoemd en dat de ziel (<i>jivatma</i>) aan de aarde gebonden houdt. Men kan ervan afraken als hij afstand doet van het voornaamste verlangen of als het verlangen vervuld is.
<i>Vashishtha</i>	Een zeer oude heilige van subliem niveau, die God <i>Shri Rama</i> onderwees in de <i>Treta-yuga</i> (tijdperk). Hij wordt gerekend tot de <i>Saptarishi</i> (de zeven zieners uit oeroude tijden).
<i>Vayu</i>	Subtiële lucht, dat in het astrale lichaam werkt.
<i>Vayu-Tattva</i>	Het subtiële element lucht, waarvan de eigenschap beweging is.
<i>Veda</i> ('-s)	Oude Hindoe Geschriften
<i>Veda-Vyasa</i>	Een groot ziener, die de <i>Veda</i> 's in vier delen verdeelde en vele spirituele Geschriften schreef, waaronder de <i>Mahabharata</i> .
<i>Vigyanamaya Kosha</i>	Het intellectlichaam, het intellectuele omhulsel, dat bestaat uit het intellect (<i>buddhi</i>) en het ego (<i>ahamkara</i>), dat discretie, vastberadenheid en kiezen mogelijk maakt en ook het behoud van iemands aparte identiteit.
<i>Vikshiptavastha</i>	Een gemoedstoestand, waarin de geest (mind) enige tijd geconcentreerd blijft en na een tijdje weer flakkert, waardoor hij onstabiel blijft.
<i>Virata</i>	Een magistrale vorm van God, die alles in het universum omvat.
<i>Vishama-Parinama</i>	De drie kwaliteiten (<i>guna</i> 's) in de natuur proberen altijd elkaar te onderdrukken en te overheersen, waardoor hun verhouding in alles blijft veranderen wat leidt tot een verandering in eigenschappen. Dit wordt aangeduid als <i>vishama-parinama</i> , oftewel verandering vanwege ongelijke samenstelling.
<i>Vishamavastha</i>	Ongelijke staat van kwaliteiten (<i>guna</i> 's), waardoor hun hoeveelheid altijd blijft veranderen, wat leidt tot constante veranderingen in elk object.

<i>Vishnu</i>	Een van de drie primaire Goden van het universum. Zijn functie is het onderhouden van het universum.
<i>Vishuddha(-ta)</i>	Letterlijk betekent dit ‘bijzonder zuiver’. Het verwijst naar iets dat nooit onzuiver wordt, zoals het onderbewustzijn (<i>chitta</i>) van <i>Ishvara</i> eeuwig zuiver is met de overmaat aan <i>sattvaguna</i> . Deze eigenschap staat bekend als <i>Vishuddhata</i> .
<i>Vishuddha Chakra</i>	Het <i>keelchakra</i> (<i>Kantha chakra</i>)
<i>Vishvamisra</i>	Een zeer oude <i>yogi</i> en een groot asceet, die de hoogste staat bereikte door middel van grote boetedoening. Een van de <i>Saptarishi</i> ’s (zeven zieners uit oeroude tijden).
<i>Vitala-Loka</i>	Een lagere hemelse sfeer (<i>loka</i>) met een oneffen oppervlak
<i>Vritti</i> (mv, -’s)	Energie wervelingen of golven. Dit zijn de golven van gedachtestromen en een subtiele vorm van denken op een conceptueel niveau, die in het algemeen voortkomen uit de mentale indrukken (<i>samskara</i> ’s) in de diepte van het onderbewustzijn
<i>Vyutthana</i>	Externalisatie van de geest (mind), d.w.z. naar de buitenwereld gericht
<i>Yagya</i>	Een offerdaad, waarvan het ritueel inhoudt dat men een aantal dingen in het heilige vuur werpt onder het ritmisch uitspreken van <i>mantra</i> ’s.
<i>Yama</i>	Het is een regel of een zekere zelfbeheersing over lichaam en geest (mind), die nodig is voor een juiste beoefening van <i>yoga</i> .
<i>Yamaraja</i>	De god van de dood, de godheid, die in <i>Bhuvvarloka</i> verblijft en die <i>Yamaduta</i> ’s (handlangers) uit zijn lichaam manifesteert, die de individuele ziel (<i>jivatma</i>) straffen naar gelang hun daden.
<i>Yamaduta</i> (mv, -’s)	De handlangers van de god van de dood, die de individuele zielen (<i>jiva</i> ’s) in <i>Yamaloka</i> (<i>Bhuvvarloka</i>) straffen voor hun slechte daden.
<i>Yoga</i>	Een wetenschap van spirituele ontwikkeling van ieder mens, welke hem uiteindelijk leidt tot de realisatie van de Allerhoogste Godheid of de verankering in het Zelf.
<i>Yogabala</i>	Spirituele kracht, een goddelijke energie, die wordt verkregen door de strenge spirituele beoefening van <i>yoga</i> .

<i>Yoga-Agni</i>	Het subtiële vuur, opgewekt door de beoefening van <i>yoga</i> , dat onzuiverheden kan verbranden.
<i>Yoga-Mudra</i>	Een bepaalde <i>yoga</i> houding
<i>Yoga-Nidra</i>	Een bewuste <i>yogische</i> slaap, een soort meditatieve staat
<i>Yogasutra</i>	Een verzameling <i>yogische soetra's</i> (mondeling of schriftelijk overgeleverde teksten) over de theorie en de praktijk van <i>yoga</i> .
<i>Yogi</i>	Een beoefenaar van het yogapad, die een aanzienlijke spirituele vooruitgang heeft bereikt.
<i>Yuga</i>	Een tijdperk, waarin er een typische verhouding is tussen <i>dharma</i> (rechtschapenheid) en <i>adharma</i> (onrechtschapenheid).

Beste spirituele zoekers!

“Om het doel te bereiken is zelfbeheersing, hard werken, geduld en tevredenheid nodig. Ongetwijfeld zul je obstakels op je spirituele weg tegenkomen. Het lichaam, de prana en de geest van de beoefenaar zelf zullen hindernissen opwerpen. De beoefenaar moet niet stoppen. Begrijp de belemmeringen en los ze op. Als ze onopgelost blijven, maak je dan geen zorgen, maar spring spiritueel over die hindernissen heen en steek over. Blijf doorgaan met de spirituele beoefening. Je zult succes hebben”

-Yogi Anand Ji



Email id: anandkyogi@gmail.com

Facebook: <http://www.fb.com/sahajdhyanyog>

Website: <http://www.kundalinimeditation.in/>

Youtube: <http://www.youtube.com/c/YogiAnandJiSahajDhyanYog>