

## Energetica van het karmische spel

Gisteren sprak ik over het beheersen van de *prāna*, de levenskracht. *Prāna* is de levenskracht die alles kracht geeft. Het geeft de mind kracht, de *manas*, en het geeft kracht aan de zintuigen; het subtiële deel van de zintuigen, de *tanmātra's* en de grofstoffelijke zintuigen, met de *indriya's* - beide zijn zintuigen van actie en van kennis. Hoe meer *prāna* we in het systeem kunnen brengen (en de adem is een gemakkelijke manier om dat te doen), hoe levendiger we ons zullen voelen, des te sterker zullen de zintuigen van kennis en de zintuigen van actie zijn, en hoe meer actieve kracht we zullen ervaren in het spel.

## Zintuigen en elementen in het karmische spel

Het is niet zo gemakkelijk om *prāna* onder controle te krijgen voor degene die gevangen zit in de *Māyā*. Bij iemand met een laag bewustzijn die zo verward is in het spel, wordt de *prāna* in beslag genomen door de zintuigen en is rusteloos, niet onder controle; de *manas* heeft er geen controle over. Wanneer *Kuṇḍalinī* of die evolutionaire kracht in je ontwaakt is, komt Ze met een nieuwe *prāna* en begint Ze de *chakra*-punten te doorboren, en zo begint de innerlijke evolutionaire reis in de zoeker. Als Zij de *chakra's* doorboort, opent Ze het bewustzijn, zodat er meer bewustzijn in dat specifieke gebied komt. Als Ze naar de *mūlādhāra* komt en Ze de *mūlādhāra* doorboort, dan is er meer bewustzijn van dat aarde-element, het reukvermogen en de *manas* die ermee verbonden is. De mind is verbonden met elk *chakra*.

Wanneer we betrokken raken in het spel van *Māyā* en erin actief worden – zintuigen worden geactiveerd en *prāna* beweegt – zijn we betrokken in een *karmisch* spel; een *karmisch* spel met de zintuigen, de *mahābhūta's* (alle elementen) en het veld. We zijn dus betrokken bij een *karmisch* spel. We horen over het *karmische* spel, de wet van *karma*, actie en gevolg, maar we moeten dat echt begrijpen vanuit een energetisch oogpunt en vanuit een holistische blik, om een dieper begrip van dit spel te verkrijgen. Vandaag ga ik proberen je inzicht te geven in het spel.

## De manas raakt verstrikt door de zintuigen en elementen

Het meest subtiële deel van onze inspanningen tijdens deze ervaring is de mind, de *manas*. Wanneer we mentaal in actie zijn, hebben we *manas*, hebben we *buddhi* en hebben we *ahamkāra*. Zij zijn werkzaam in het bewustzijn. Het individuele bewustzijn wordt de *chitta* genoemd. De mind is het meest subtiële deel van ons wanneer we in actie zijn, maar wanneer we verstrikt raken, wanneer *manas* verstrikt raakt in alle zintuigen, raakt het sterk betrokken in het grofstoffelijke, en wordt de mind volledig in beslag genomen door het grofstoffelijke. Onthoud dat de zintuigen en de elementen van subtiel naar grofstoffelijk gaan; we komen vanuit het subtiële in een grofstoffelijke betrokkenheid. In termen van elementen hebben we de mind die zich bezighoudt met ruimte, dan lucht, vervolgens vuur, dan water en daarna aarde. Dus de *manas* raakt verstrikt in een spel met deze grofstoffelijke elementen.

Dan hebben we aan de subtiële kant de zintuigen die met de grofstoffelijke elementen werken. Hoewel er fysieke zintuigen zijn, zitten hier *indriya's* of subtiële krachten achter die ze van energie voorzien waardoor ze tot leven komen. Dus hebben we een ervaring aan die subtiële kant met de zintuigen. De *manas* heeft een verbinding en is werkzaam met elk van hen. Dus iedere keer dat je mind werkzaam is, werkt het met de zintuigen.

Nu heb je dus de grofstoffelijke elementen die je ervaart en je hebt de subtiele aspecten van de elementen; de *tanmātra's* die met de zintuigen worden geassocieerd. Dus zelfs wanneer je je losmaakt van de grofstoffelijk werking zoals in een droom, zelfs wanneer je in een droomstaat verkeert, creëren deze *tanmātra's* samen met de mind een heel ander innerlijk spel, de zogenaamde dromen. Dus je hebt een subtiele ervaring van de elementen in die ruimte. In de grofstoffelijke wereld heb je het lichaam in waaktoestand, maar in deze dromen heeft de *manas* een subtiele ervaring met de *tanmātra's*. Het heeft zijn eigen herinnering van alle geuren, smaken en aanrakingen die in het subtiele rijk plaatsvinden.

### **Acties laten indrukken achter in de subtiele ruimte**

Natuurlijk zijn we op een evolutionaire reis, dus *Kuṇḍalinī* probeert de *chakra's* te doorboren om het bewustzijn meer en meer te openen, zodat we dit spel daadwerkelijk kunnen gaan begrijpen. Ze probeert ons te helpen het spel te begrijpen omdat Ze gelukkig speelt binnenin ons, maar in onze onwetendheid, in de *ahamkār* die verstrikt is, het 'ik', genieten we niet van het spel. Soms hebben we het gevoel dat we ervan genieten en soms is het beslist niet leuk, terwijl Zij continu gelukkig aan het spelen is.

Wij hebben de vrijheid gekregen om in het spel te spelen met het ego dat we hebben. Het *karmische* spel is zo gecreëerd dat, zodra we handelen, we innerlijke indrukken beginnen te creëren. Deze worden *saṃskāras* genoemd. We creëren deze sterke indrukken wanneer we handelen. Als je in een interactie met iemand bent, laat het iets achter in de subtiele ruimte. Het ego, de *ahamkār*, het 'ik' raakt betrokken met de *manas* bij die persoon, de zintuigen raken erbij betrokken en het laat een innerlijke ervaring achter. Maar het laat het achter in de *ākāsh*; dat is het grovere niveau voor de mind. Wanneer je uit de mind komt, kom je in de ruimte, de *ākāsh*. Dus het laat die indruk achter in de *ākāsh*, die grovere laag, en dat is waar vandaan het communiceert, dat is van waaruit het zich herinnert. Daar is het geheugenveld van die individuele *chitta*, dat *chittaākāsh* wordt genoemd. In die *chittaākāsh* worden alle herinneringen opgeslagen.

### **Opgeslagen karma's verschijnen en beïnvloeden onze acties**

Elke indruk van elke gebeurtenis die we hebben, wordt dus opgeslagen in die *ākāsh*, in dat ruimte-level; datgene wat al het geheugen bevat. Wanneer we teruggaan naar die *ākāsh*, kunnen we ons bewust worden van de *manas*-verbindingen, de mind-verbindingen, de herinnering aan gebeurtenissen. Als we werkzaam zijn in het *karmische* spel, wanneer we handelen – *karmisch* spel, *karma*, actie – zouden we daarbinnen indrukken kunnen creëren met voorkeur en afkeer, aantrekking en aversie; *rāga* en *dveṣa* worden ze in het Sanskriet genoemd. Deze subtiele indrukken van voorkeur en afkeer worden nu binnenin opgeslagen, dus de *manas*, de mind, wordt in deze indruk vastgehouden. Deze indruk kan invloed hebben op het hart, het gebied van aanrakingen en emotie, dus de *manas* kan daar een herinnering van dragen. Of het kan een herinnering dragen in het vitale gebied van het lichaam, of een ervaring van angst of een andere ervaring in het buikgebied. Of het kan een herinnering aan seksualiteit hebben. Of een herinnering aan het grofstoffelijke lichaam.

Dus de *manas* wordt nu in beslag genomen door deze energieën van de lagere gebieden en dat is een innerlijk opgeslagen patroon, een *saṃskāra*. Afhankelijk van wat de ego-ervaring daar was, kan dit leiden tot wat een *vāsanā* wordt genoemd, de aangeboren neiging om te reageren. Het ego kan in een *vāsanā*

worden gehouden; een vaste neiging. Dus die indruk die binnenin wordt vastgehouden, is het gevolg van de uiterlijke actie, en dat is een *karmisch* zaadje dat nu in het bewustzijn komt. Hoe meer we die zaden van *karma's* die verband houden met de zintuigen versterken, hoe meer ze ons, wanneer ze in het bewustzijn worden opgeroepen, terugbrengen in de herinnering, de *ahamkār*, de ego-relatie en de zintuigen die daarbij betrokken waren.

Dan worden we rusteloos met deze *karma's* die binnenin ons zijn opgeslagen. Ze komen naar boven en creëren de rusteloosheid in de zintuigen en de rusteloosheid met de *prāṇa* en de mind. Dit is wat ons continue aanspoort in het spel; al die indrukken die we hebben gecreëerd die in de *chitta* zitten en die onopgelost zijn omdat we daar voorkeur of afkeer hadden. Ze komen voortdurend naar boven in het spel, worden opgeroepen in het spel, en ze zetten ons aan tot actie, ze sturen onze zintuigen aan en ze sturen de *manas* aan. De paarden, deze tien paarden van kennis en actie, trekken de *manas* overall naartoe op basis van deze *karma's* die in de *chitta* zijn opgeslagen.

### Roep Kundalini's begeleiding aan

Dus wanneer de *Kuṇḍalinī* de *chakra's* doorboort, komt Zij naar bepaalde gebieden en opent Ze het bewustzijn en beginnen we de rusteloosheid van de *prāṇa* daar te voelen, de zintuigen die actief zijn en de *manas* waar aan getrokken wordt. Wanneer we dat beginnen te voelen, weten we niet wat we moeten doen, omdat we ons instabiel en onrustig voelen in die specifieke gebieden. Hier moeten we leren hoe we met Haar moeten samenwerken, omdat Ze nu in de ruimte komt om ons te helpen. Ze komt nu in het *karmische* spel om ons te helpen. Nu zal Ze voorbij de mind zijn, dus moeten we een innerlijke blik hebben. We moeten daarheen gaan om Haar te vinden.

Arjuna vraagt dus aan Kriṣṇa: "Leid me in dit spel. Ik neem op een grofstoffelijke manier waar. Ik zie mijn oom en leraar en familie en al die mensen die ik liefhad en koesterde. Nu moet ik tegen ze vechten. Ik zit in dit grofstoffelijke spel, Kriṣṇa, onderwijs me over dit spel. Ik ben gestrest. Ik word uitgedaagd." Kriṣṇa zegt: "Je ziet maar één kant van het spel, Arjuna. Je moet meer zien. Je moet wat dieper in dit spel gaan. Je moet waarnemen hoe de *karma's* binnen dit spel verschijnen." Dus moest hij hem het derde oog geven; hij moest dat *chakra* wakker maken waar de *Kuṇḍalinī* het *manas*-gebied kan doorboren. Toen was hij in staat om helder te zien hoe het spel tot stand komt en de noodzaak om in het spel op te staan in verbinding met dat Hogere Zelf en te beginnen met onthechten; om het spel vanuit een andere plaats waar te nemen.

### Open het bewustzijn om onopgelost karma te zien

We zitten gevangen in dit *karmische* spel met zoveel onopgeloste *karma's* vanuit vorige levens. Deze hele opslag van *karma* wordt *sanchita karma* genoemd. In die *chitta* zit dit hele veld van *karma's* dat we uit al deze levens hebben, *sanchita karma* genoemd; alle *karma's* die er zijn in de *chitta*, in de *ākāsh*. Degene die nu de zintuigen aandrijven en in de *manas* komen, degene die nu actief zijn, worden *prārabdha* genoemd. Als je bekijkt hoe je wordt aangedreven, zul je de specifieke gebieden zien waarin je wordt aangedreven en hoe de zintuigen rusteloos worden en moeten 'handelen'. Je hebt onopgeloste zaken; of je nu verstrikt bent in eigendom, plezier of relaties, de *karma's* beginnen te ontvlammen - de *prārabdha* - en de *prāṇa's* beginnen daar verstrikt te raken. De levenskracht wordt daar opgenomen en de *manas* raakt daarin verstrikt.

We moeten vanaf een ander punt gaan kijken en de *prāṇa* daar stabiliseren. Begin te observeren welk gebied Ze doorboort en in ons wakker maakt en breng de *prāṇa* daar naartoe, de aandacht en de *manas* en begin het zicht te openen. Begin het bewustzijn zover mogelijk uit te strekken, zodat we kunnen zien hoe het ego gevangen zit in het spel, de *ahamkāra*; hoe de *manas*, de mind, voortdurend aan dingen aan het denken is; hoe we gevangen zitten in het spel. En begin die *Kuṇḍalinī* werkelijk aan te roepen om de ruimte binnen te komen en het bewustzijn te openen, zodat we echt kunnen zien hoe we gevangen zitten, hoe de *manas* verstrikt raakt.

### **Gebruik *prāṇa* om controle terug te krijgen**

Een van de manieren om dat te doen is om de *prāṇa* werkelijk daar naartoe te brengen, omdat de *prāṇa* de *manas* met elk *chakra* verbindt. Je merkt het met de neusgaten; wanneer je door de neusgaten ademt, adem je *prāṇa* naar elk *chakra*. Dus om tot *chakra*-gewaarzijn of naar een bepaald centrum te komen en de *prāṇa* daar te brengen, adem in dat punt en nodig dan de *Kuṇḍalinī* daar uit. Waar je ook die stress of diepe energie ervaart, breng de *Kuṇḍalinī* daarheen, breng de *prāṇa* daarheen en probeer de *manas* voor de *Kuṇḍalinī* te openen, zodat je je bewustzijn daadwerkelijk meer kunt openen. Dan zul je gaan zien hoe het ego betrokken is in het spel, gedreven door de *karma*'s.

Wanneer je meer bewustzijn begint te ontwikkelen met de steun van *Kuṇḍalinī* en je het *karmische* spel begint te observeren - hoe het in je werkt, hoe deze eerdere acties en hun zaden je drijven in het spel, hoe het de *prāṇa* rusteloos maakt, hoe het de mind vasthoudt in het spel, en hoe je in een ervaring van geluk en verdriet bent, onbeheersbaar – dan is het belangrijk om te beginnen met de controle terug te krijgen. Dat is het *karmische* spel. Zij gaat je helpen je bewustzijn te openen. Zij gaat je helpen dat bewustzijn te openen, zodat je kunt zien dat Zij met jou in het spel is; Ze staat pal achter je.