

40 Dagen 2017 - Dag 28 Het spel van de guṇa's in Māyā

Ik heb gesproken over dit wonderbaarlijke spel dat het Universum in en door ons speelt door deze illusoire kracht te creëren die wij *Māyā* noemen. Het speelt in *Māyā*. Uit eigen vrije wil brengt het zijn bewustzijn in onwetendheid, duisternis, *tamas*. Bij het scheppen van het Universum heeft het zichzelf versluierd en bevindt het zich in deze *tamasische* staat of staat van onwetendheid en duisternis. En het functioneert erin en erdoor in de menselijke ervaring. Dus hoewel het functioneert in dit menselijk bewustzijn, in deze materiële ervaring, op het diepste niveau geniet het nog steeds in vrijheid. Dus diep in ons wezen is die *Ānanda Shakti* of *Ānanda*-kracht die achter het spel zit - dus dat spel wordt voortdurend in stand gehouden door die *Ānanda* die diep vanbinnen zit, dus het is een spel van vreugde. Maar omdat het zich in onwetendheid heeft verhuld, creëert het in ons het ego dat in onwetendheid wordt gehouden, en zijn we niet in staat om het spel te zien, noch zijn we in staat om van het spel te genieten. Maar het spel is zo ontworpen dat we er uiteindelijk van zullen genieten, dus het speelt met ons door zichzelf te verhullen als ons, terwijl het ons in onwetendheid houdt en het zal zijn macht weer vrijgeven of onthullen in een evolutionaire beweging in het bewustzijn. En in dat proces zullen wij, het ego, het valse zelf in het spel, ons beginnen te realiseren dat wij geen macht hebben, maar dat het Dat is wat in en door ons is. Dus onze onwetendheid zal beginnen te verdwijnen en we zullen ons realiseren dat we leven, bewegen en ons wezen hebben in Dat of, zoals de Hindoes zeggen, het bewustzijn zal worden *Aham Brahmāsmi*, dat mijn "ik" niets anders is dan het Goddelijke in het spel.

Maar in deze sluier van onwetendheid, in deze illusionaire greep van *Māyā*, worden *chakra*'s gecreëerd zodat het bewustzijn zichzelf kan versluiëren, dat Universele bewustzijn in individualiteit, in een relatie met elementen van de natuur (ruimte, lucht, vuur, water, aarde) en met zintuigen, zodat het met de elementen kan spelen.

We spraken gisteren over die evolutionaire reis over de *granthi*'s en het ontknopen van de knopen die ons binden, en de verschillende niveaus. Maar vandaag wil ik een andere kijk nemen op het spel en het is een belangrijke kijk, die van de kwaliteiten van het spel, of de Natuur, de *prakṛti*, die dit veld van het spel creëert. Er zijn bepaalde kwaliteiten in dit spel die belangrijk zijn om te begrijpen. Een daarvan is dat de kracht die ons in onwetendheid houdt en ons bindt in het spel, een verhullende kracht is, een kracht die ons vasthoudt - het wordt *tamas* genoemd. En dan is er *rajas*-kracht, de kracht om te handelen of te bewegen en te spelen, *rajas* - de dynamische kracht, actieve kracht in het spel. En dan is er een kracht die evenwicht en kalmte scheidt, gelijkmoedigheid, licht, harmonie: *sattva*. Dus deze drie kwaliteiten zijn in het spel. Natuurlijk is *sattva* de meest spirituele kwaliteit omdat het een kwaliteit van het licht is en onze ziel daar uiteindelijk naar verlangt. In het ont-dekken zal ze naar meer *sattva* verlangen. Maar in de onwetendheid zou ze op zoek kunnen gaan naar de *sattva* in het *rajas*-spel in het ego met plezier maken, nog niet in staat om de volledige *sattva* te zien. Maar tijdens het zoeken zal het steeds verder in die *sattvische* kwaliteit van expansie en licht beginnen te gaan.

Dus deze *guṇa*-kwaliteit van *tamas*, *rajas* en *sattva* doordringt elk aspect van ons bestaan - materieel bestaan, zelfs subtiel bestaan. Het speelt zich dus af in de mind met de onwetendheid van de mind, de ego-kracht van de mind om te handelen, en de *sattva*-kracht om in het licht te zijn en harmonie en evenwicht te scheppen. Het is ook een emotionele ruimte omdat de mind ook een rol speelt in de emotionele ruimte. In de kwaliteiten die ons tegenhouden, de beperkende emoties, het ego dat met emoties wil spelen in de *rajas*-kwaliteit. De beperkende kwaliteit is de *tamasische*, en de lichte kwaliteit is in de emotionele ruimte. En dit kenmerkt zich in ons hele bestaan in de manier waarop we handelen: we kunnen handelen met *sattvische* intentie, *rajasische* intentie of *tamasische* intentie. Dus het

ego kan in elk van deze gevangen zitten. Natuurlijk, wanneer we handelen met *tamasische* intentie, vernietigen we dingen omdat we handelen vanuit onwetendheid. En wanneer we handelen met een *sattvische* intentie bouwen we dingen op, creëren we meer eenheid, meer harmonie. Dus het ego speelt in deze *tamasische* natuur, *rajasische* natuur en *sattvische* natuur.

Het wordt zelfs getoond in onze gewoonten: teveel slapen, lui, inert, koppig - *tamasisch*. Of we zien in het spel om transformatie en verandering te scheppen en te transformeren, die *rajasische* kwaliteit in het veld. En de *sattvische* kwaliteit van het meer willen openen van het bewustzijn en om meer vrede te hebben. Dus ze komen voor in alle *chakra's* - de zes *chakra's*, de mind in elk *chakra*. En ze zijn voortdurend aanwezig in ons veld.

Wanneer we het gebed *tamaso mā jyotir gamaya* herhalen zeggen we: "Neem de *tamas* weg die ons vasthoudt in onwetendheid en wek dat licht van de *sattva*-kwaliteit dat zal schijnen door de prachtige emoties, de nobele handelingen, de nobele gedachten. Breng het licht in mijn ruimte, de *sattva*-kwaliteit": *tamaso mā jyotir gamaya*.

Het Universum is aan het spelen, dus we moeten niet oordelen over deze *guṇa's*. Ze maken deel uit van het spel. Wanneer we bijvoorbeeld willen gaan slapen moeten we ons terugtrekken in de *tamas*, we moeten in het donker van de slaap gaan en dan is het gezond. En dan worden we weer wakker in de kracht van de *rajas*, en doen we nobele activiteiten in de ervaring van de *sattva*. Dus oordeel niet over de *guṇa's*, ze zijn een speling van de Natuur. *Shiva* gebruikt de *tamas* om te ontmantelen, te vernietigen en terug te gaan in het donker van de leegte. *Brahma* gebruikte de kracht om te scheppen, en *Vishnu* gebruikte de kracht van het licht, de *sattva*, om in stand te houden. MAAR ZIJ DOEN DIT VANUIT DE PLAATS VAN GELUKZALIGHEID EN ONGEBONDENHEID IN HET SPEL!

Dus hoe kenmerken deze *guṇa's* zich in je en hoe besturen ze je? Bestuur jij hen of besturen zij jou? Als je 's morgens wilt ontwaken uit die *tamoguṇa* waar je jezelf in hebt ondergedompeld in de slaap van onwetendheid en duisternis; als je jezelf wakker wilt maken uit die *tamoguṇa* wat moet je dan doen? Je moet actief gebruik maken van *rajoguṇa*, activiteit. En als je echt het bewustzijn en de wilskracht hebt kun je dat doen omdat die *guṇa* er voor jou is om te gebruiken, maar gebruik je de *rajoguṇa*? Of geef je toe aan de *tamoguṇa* - aan de slaap, aan de onwetendheid, aan de luiheid? Dus wat doe je met de *guṇa's* die je hebt? Het zijn kwaliteiten die je kunt aanboren met je ego.

En dan de *sattva guṇa*, het bestaat voor ons om te gebruiken. Hoeveel gebruiken we de *sattva guṇa* in het spel? Het is belangrijk om in ons bewustzijn waar te nemen welke invloed de *tamas* heeft, wat voor invloed de *rajas* heeft, en wat voor invloed de *sattva* heeft, en bewust die *guṇa* te kiezen die voor ons belangrijk is in het spel.

Natuurlijk is het spel om te evolueren in het bewustzijn, dus we willen de *guṇa's* op de juiste manier gebruiken, ze niet veroordelen, want ze zijn nuttig. Ze maken deel uit van het spel. Ze creëren het spel. Maar om het bewustzijn en de wil en het gewaarszijn te ontwikkelen om in staat te zijn te weten hoe we ze kunnen gebruiken en wanneer we ze kunnen gebruiken, en om ze te ZIEN in het collectieve spel hoe het zich voordoet.

Je kunt zien dat de wereld nu in de *tamoguṇa* is omdat er nog steeds onwetendheid is in het bewustzijn in onze wereld en in de *rajoguṇa* omdat er veel technologische transformatie en vooruitgang en verandering is - dus het wordt nog steeds in duisternis gehouden. Dus dat is wat we de *dvāpara yuga* noemen, wanneer de *rajoguṇa* overheerst en de *tamoguṇa* overheerst. Vandaar de grote oorlog van *Mahābhārata*, want dat is een tijd van *rajo*- en *tamoguṇa*. En in de *kali yuga*, het tijdperk van volledige duisternis waar we al doorheen zijn gegaan, daar is alleen *tamoguṇa* - geen besef van waarden, alleen totale onwetendheid.

Zelfs de aanbidding in die duistere periode is een ander soort aanbidding - aanbidding van de duisternis en de duistere elementen, dus de spiritualiteit is van een andere soort. Hun *sattvische* intentie wordt vastgehouden in de *tamas*.

Dus je ziet wat overheerst, dus het doel in deze is om uiteindelijk van *tamo-* naar *rajoguṇa* te gaan. Je kan niet van *tamas* meteen naar *sattva* gaan. Sommige mensen gaan zitten in de *tamas* om te mediteren en ze denken *sattva* "Ik ben aan het mediteren" [doet alsof hij snurkt] het lichaam slaapt, *tamoguṇa* overheerst, *sattva* is de intentie. Wat men daar had moeten doen is de *rajoguṇa*, de *prāna*, aanroepen. De *prāna*'s zijn de *rajoguṇa*. Zij zijn actief. Gebruik de *prāna*. En als we dat doen zal er meer balans komen. Als *prāna*'s stabiel worden zal de *sattva guṇa* in het veld komen.

Dus als de mind volledig verstrooid is, is er onwetendheid en overheerst *tamoguṇa*. *Rajoguṇa* brengt een mantra binnen: *Om namah Shivaya* [herhalend]; *rajoguṇa*-activiteit. In stand gehouden met nobele intentie, openbaart *sattva* zich - evenwicht komt, gelijkmoedigheid komt, vrede komt. Dus hoe we gaan bewegen van die staat van onwetendheid en inertie naar de *sattva: rajoguṇa*.

En hoe we kunnen worden gevangen en gehecht raken aan een van deze *guṇa*'s. Gehechtheid aan slaap en gehecht aan luiheid, inertie; of misschien gehecht aan teveel actie, te dynamisch; of misschien gehecht aan teveel *sattva* - we worden zelfingenomen. Het doel is dus om uiteindelijk niet gevangen te raken in de *guṇa*'s, zoals het Goddelijke in het spel. We moeten in een transcendentale modus komen waar we voorbij zijn aan de *guṇa*'s: *guṇa tīta*, voorbij de *guṇa*'s komen. En dat is waar we het spel kunnen beginnen te zien en dan zelfs als we ons onderdompelen in de *tamas*, zoals wanneer we gaan slapen, gaan we slapen vanuit dat veld voorbij de *guṇa*'s, bewust de slaap binnentredend en onze ogen openend, bewust wakker wordend. Wanneer we in de *rajas* komen kunnen we handelen en *rajasisch* zijn maar met *sattvische* intentie, maar we kunnen volledig onthecht worden en zelfs tijdens het handelen onthecht zijn. En we kunnen ons bezighouden met de *sattva*. We kunnen ons bezighouden met de meditatie door de meditatie volledig te observeren en het spel te observeren vanuit een transcendente plaats. Dus het idee zou zijn om de *guṇa*'s te overstijgen.

En we zien dat in de *Guru: guṇa tītam triguṇa rahitam* - dat de *Guru* voorbij de *guṇa*'s is, voorbij de drie *guṇa*'s - *bhāvā-titam triguṇa-rahitam* - voorbij de stemmingen, de emoties, de gedachten, en voorbij de *guṇa*'s. Dat is de plaats waar je wil zijn: *bhāvā-titam triguṇa-rahitam*.

Meditatie

Laten we in die ruimte van vrede en rust komen, die *sattvische* gelukzaligheid in het bewustzijn die we zo goed kennen. We proberen het bewustzijn te verruimen. We proberen voorbij de onwetendheid te komen die er is, de *tamas*.

Laten we ons zoveel mogelijk onderdompelen in onze *sattvische* natuur; vrede, harmonie, openheid, evenwicht, compassie. Als we ons openstellen voor die *sattvische* aard, en proberen alle *tamas* uit ons te verwijderen, laten we de *prāna* dan op een *rajasische* manier inzetten.

De prāṇa op een rajasische manier inzetten met een sattvische basis

We gaan met onze aandacht langs de wervelkolom naar beneden, zodat we elk *chakra*, elk element en elk zintuig in ons bewustzijn kunnen opnemen. Adem de *prāṇa*; dus we willen ervoor zorgen dat we de *tamas* verwijderen uit het fysieke vitale gebied, uit het emotionele gebied, uit het mentale gebied. Laten we de *prāṇa* op een zeer langzame, gracieuze manier gebruiken, een *sattvische* manier; niet op een zware *rajasische* manier, maar op een *sattvische* manier, balans. Gebruik de *ujjayi*-ademhaling.

Verbind de *chakra's* in je bewustzijn. Kom dan zoveel als je kunt in de *sattvische* aard van de *chakra's*. De keel is de stilte en het luisteren. Het hart; aanraking en liefdevol voelen. De navel als je ademt; de vitale kracht, de vuurkracht in het lichaam. Het sacraal gebied; de waterkracht. Het wortelgebied; de aardekracht.

Geef aandacht aan de gebieden van de granthi's

Onthoud die plaatsen waar het losmaken van de knopen moet plaatsvinden. Geef dus aandacht aan het perineum-gebied, de *mūlādhāra*, als je jezelf in het aarde-element, water-element, vuur-element houdt, en deze prachtige energie van vitaliteit en licht via de *prāṇa*, naar de menselijke ervaring brengt.

Observeer gewoon de schoonheid van een gracieuze ademhaling, adem langzaam en diep in, bewust, terwijl je alle *chakra*-energieën observeert. Pauzeer een moment en adem gracieus en volledig uit, naar beneden over de hele lengte van het lichaam, naar de basis en naar de aarde. Verwelkom elk deel van jezelf in het spel. De fysieke jij. De seksuele jij; mannelijk, vrouwelijk. De vitale jij in de kern. De emotionele jij. De vocale jij. De mentale jij. Verwelkom elk deel van jezelf, en eer het Goddelijke in en door jou heen.

Je probeert een *sattvische* natuur te behouden in de meditatie, gebruikmakend van de *rajas*-activiteit van het ego en *prāṇa* in een evenwichtige ervaring van de zintuigen. Je kunt de *tamas* van het lichaam voelen terwijl het ons op de aarde vasthoudt. Maar we kunnen het vullen, we kunnen het lichaam vullen met *sattva*. We kunnen de *sattva* over het lichaam verspreiden, gebruikmakend van die *rajas*-kracht. Nu ben je in de modus van de *Vishnu granthi*, verzorgend, helend, verjongend.

Open voor het transcendentale veld

Beweeg je dan in de positie van getuigen zonder oordeel. Leer om die transcendente getuige te zijn, die het spel observeert zonder voor of tegen, voorkeuren of afkeuren. Gewoon zijn zonder oordeel. Laten we daarbinnen de Meesters van het Licht eren die in dit transcendentale bewustzijn leven en ons steun geven.

En eer de Hoogste macht die bestaat in een transcendentale ruimte vol gelukzaligheid.

Mogen we de gelukzaligheid van onze ware aard realiseren.

Mogen we de schoonheid van het spel realiseren.

Het is het Goddelijke dat in en door ons speelt.

Open onze ogen om Uw spel te zien, O Allerhoogste Speler in de Māyā.

Neem de onwetendheid, de *tamas* weg uit onze visie, *tamaso mā*, en laat dat *sattvische* licht in ons wezen schijnen, *jyotir gamaya*.

Neem de onwetendheid weg die in het bewustzijn is achtergebleven, die mijn ware

Zelf verhult.

Neem die valse kijk weg die voortkomt uit onwetendheid, *asato mā*.

Laat mijn bewustzijn alleen Dat waarnemen wat onveranderlijk is, Dat wat waar is, *sad gamaya*.

Neem dit bewustzijn van sterfelijkheid in het spel weg.

Niets sterft. Laat mij dat weten, *mṛtyor mā*.

Neem dat doodsbewustzijn van mij weg, en laat mij alleen Uw eeuwig gelukzalige Zelf zien, het onsterfelijke Zelf in mijn wezen en overal.

Laat mij U ervaren in de onsterfelijke ervaring van het Zelf, *amṛtaṁ gamaya*.

Amṛtaṁ gamaya.

Asato mā sad gamaya

Tamaso mā jyotir gamaya

Mṛtyor mā amṛtaṁ gamaya

Om shanti, shanti, shanti

Vrede, vrede, vrede.

Opmerkingen na de meditatie

Ik hoop dat je de boodschap op prijs hebt gesteld, die werkelijk het spel van de *guṇa*'s in ons bestaan laat zien, onder de invloed van *Māyā*, en het vermogen om met de *guṇa*'s te spelen en ze niet te veroordelen. Dat wanneer we de *tamas* zien, we de *tamas* niet veroordelen en ons schuldig voelen en het weg willen duwen. Nee; we willen het begrijpen en we willen met het ego de *rajas*-modus initiëren, zodat we de *sattvische* ervaring van het Zelf in kunnen gaan, de meest gelukzalige ervaring van het Zelf, en uiteindelijk vrij te zijn van hen allemaal. Ik hoop dat je een dag van groter bewustzijn hebt.