



*Licht op
Prāṇa Spandana*

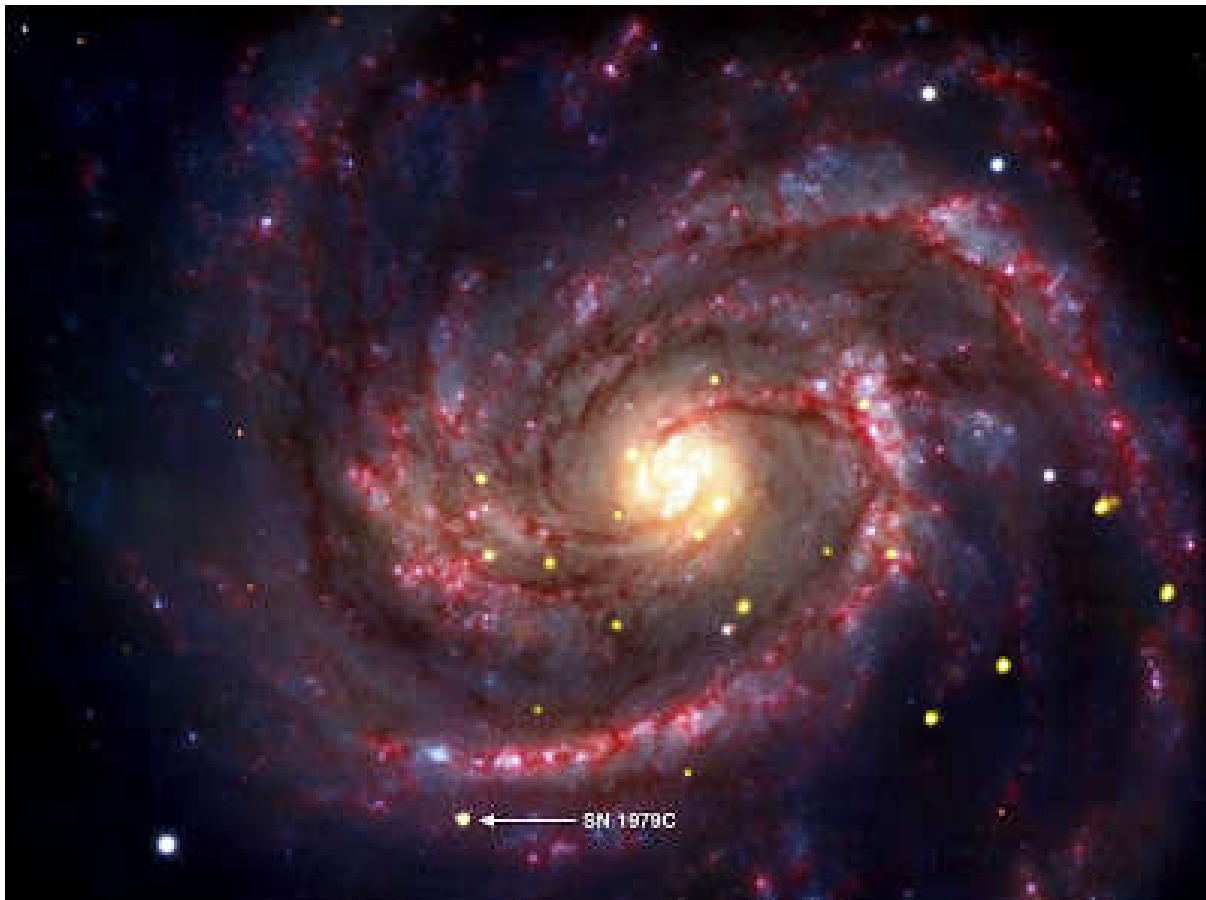
Eindwerk

*Śrī Yogeśwarānanda
Yoga Mahāvidyālaya*

VZW

*Śānti Cintāmaṇi
September 2016*

Licht op PrāṇaSpandana



***Dit eindwerk is opgedragen
aan mijn yogaleraars
Ātma Muni & Suman
& alle medereizigers
op het pad***



Inhouds overzicht

Voorwoord: “What’s in a Name?”	5
Prāṇa Spandana: de kern	7
Van Prāṇa naar Prāṇa Spandana:	
hoe resoneer ik met dit onderwerp	9
Prāṇa, Śarīra’s, Kośa’s, en Vāyu’s	14
Prāṇa, ademhaling, bronnen & de zon	17
Prāṇa, Cakra’s & Kuṇḍalinī	22
Tantra & Śaivismisme of Śiva-isme	26
Kaśmīrī Śaivismisme & Trika tantra	31
De Spandakārikā’s	40
De doctrine van de vibratie:	
Macrokosmos & Microkosmos	46
Śakticakra, Bhairavīmudrā & Kramamudrā	57
Licht (Prakāśa) & Gewaarzijn (Vimarśa),	
twee aspecten van Bewustzijn	65
Big Bang & Praṇava	70
De snaartheorie & zwarte gaten	78
De 4 middelen of upāya’s tot Zelfrealisatie	83
Eindnoot	92
Dankwoord	94
Bibliografie	95
Bijlage 1: De Śiva Sūtra’s	97
Bijlage 2: De Pratyabhijñāhṛdayam	102
Bijlage 3: De Spandakārikā’s	104

Voorwoord: “What’s in a name?”

*What’s in a name?
That which we call a rose
by any other name
would smell as sweet...
William Shakespeare*

Een vriend schrijver raadde me aan om voor mijn eindwerk een goed afgebakend onderwerp te kiezen. Dit zou meerdere voordelen hebben, waar hij natuurlijk gelijk in heeft. Toch koos ik voor een onderwerp dat groots is en moeilijk te be-grijpen. Enerzijds omdat “prāṇa spandana” me juist in zijn grootsheid en subtiliteit fascineert. Anderzijds in de wetenschap dat, hoe groot of klein een onderwerp ook is, we dit toch enkel met onze beperkte waar-neming kunnen belichten. Ik heb dus ook niet de pretentie om een perfecte academische analyse te doen, maar eerder om er-varing en in-zicht te delen en zo een licht te werpen op, hoe zal ik het noemen? Een fenomeen? Onze onderliggende werkelijkheid? Iets dat ons allen doordringt? ... En uiteraard hebben anderen dit al voor mij gedaan, met telkens een andere invalshoek, en zullen er nog anderen dit na mij doen.

Het is niet de naam zelf die me fascineert, maar de lading die hij dekt, en het door-gronden ervan. De geur van een roos is inderdaad waar het om draait, welke naam er ook aan gegeven wordt. Namen geven heeft zeker zijn nut, zoals het herkennen door verschillende personen van een welbepaalde geur die men ooit ervoer. Het is de ervaring van die welbepaalde geur die de naam uiteindelijk oproept. Maar de ervaring van diezelfde geur is voor verschillende personen anders, al naargelang we een ontwikkeld reukorgaan hebben of een minder ontwikkeld, herinneringen die vasthangen aan een geur, de omgeving en de context waarin we een bepaalde geur ruiken,... En dan zwijgen we nog over onze verwante levende wezens, zoals honden, koeien, vleermuizen, een strontvlieg, een lieveheersbeestje of een teek? Hoe zouden zij diverse geuren ervaren, of niet ervaren? Als dieren praten konden...

Bestaat er wel zoiets als “de absolute waarneming”? Maken we niet altijd een selectie? Ik ben wie ik ben, en toch word ik door verschillende personen anders waargenomen. Toen ik als jongvolwassene in een rockband speelde kreeg ik de bijnaam “Spirit”. Daarna kreeg ik van verschillende personen Sanskritnamen. “Śānti” werd me gegeven tijdens mijn yogaopleiding bij Sivananda, “Kālī Bhairavī” is de naam die me gegeven werd door de vriend schrijver, en “Cintāmaṇi” was de naam die mijn yogaleraar Ātma Muni me gaf. Ik herken me in elk van de namen. Ik herken ook de naamgever in de gegeven naam en ik zou me in nog vele andere namen kunnen herkennen. Maar wie ben ik dan werkelijk? Is dit wel in één waarneming, in één naam te vatten? Zal iedereen, na het lezen van dit eindwerk, hetzelfde verstaan onder “prāṇa spandana”? In ieder geval zal “wie ik ben” er een bepaald licht op werpen.

Bestaat er wel zoiets als “de realiteit”? Ik las onlangs een wetenschappelijk artikel, verschenen in Nature Physics¹, over een experiment met als theorie dat de realiteit niet

¹ <http://www.nature.com/nphys/journal/v11/n7/full/nphys3343.html>

bestaat los van onze waarneming. Volgens deze theorie binnen de kwantummechanica verandert de staat van een deeltje zodra het wordt waargenomen. Er zou dus geen duidelijke grens zijn tussen de buitenwereld en ons subjectieve bewustzijn. Volgens onze huidige klassieke wetenschap op kwantumniveau bestaat de realiteit dus niet als je er niet naar kijkt.

Waarnemingen, gedachten, woorden, uitspraken, beelden, handelingen, houdingen, geluid... ze vormen allemaal mee “de realiteit”. We kunnen er dus maar beter zorgvuldig mee omgaan, en al zeker als het over prāṇa spandana gaat.

Dit eindwerk is eerder opgevat als een kunstwerk dan als een wetenschappelijke studie. Alhoewel, sommige stukken zijn de “objectieve weergave van een subjectieve werkelijkheid” of de “subjectieve weergave van een objectieve werkelijkheid”. Is dit dan toch wetenschap²? Hoewel de wetenschappelijke kant van dit onderwerp me bijzonder boeit, en zeker ook aan bod zal komen, is de intentie van dit eindwerk eerder om te inspireren dan om eender wat te bewijzen. En soms zeggen beelden meer dan woorden. Daarom heb ik ervoor gekozen om zowel de taal van woorden als van beelden te laten spreken. De geluidsdimensie laat ik aan jezelf over. Als iets in dit eindwerk jouw snaar kan raken en kan doen resoneren met jezelf, is mijn intentie geslaagd.



² Atma Muni, YOGA EN WETENSCHAP, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, 2014

Prāṇa Spandana: de kern

*Spanda is the pulsation
of the ecstasy of the divine consciousness
Abhinavagupta (975-1025)*

Laat ons eerst de kern bekijken, en daarna uitdijen naar allerlei soorten ladingen die hierrond hangen. Het begrip prāṇa spandana is snel uitgelegd, maar net zoals een Big Bang is het onvoorstelbaar hoe ver de consequenties reiken. Ik las toevallig onlangs een post op facebook van een Amerikaanse kennis die “storyteller” is. Hij vertelde over zijn worsteling met details, waarbij hij liever het Grote Verhaal vertelde en details dikwijls lastig en tijdrovend vindt. Maar laat het nu juist de kleine (details) zijn die het Grote Verhaal maken. Dat is exact waar het hier over gaat. Eerst dus de kern, een klein en subtiel detail, daarna het Grote Verhaal, waarin je eindeloos kan uitdijen...

Wie zich verdiept in yoga, komt onvermijdelijk “prāṇa” tegen. De nederlandstalige term die het meest aansluit bij prāṇa is “levensenergie”. We vinden dit ook terug in het Chinees (Qi) of het japans (Ki). Als we een molecuul delen in atomen, en die atomen nog eens opdelen in electronen, protonen en neutronen en zo verder, komen we tot gecompliceerde zeer kleine structuren van allemaal minuscule deeltjes. Uiteindelijk is er een bepaalde kracht/energie nodig om deze deeltjes samen te houden, zodat ze een welbepaalde, coherente structuur vormen. Het is deze kracht/energie die we “prāṇa” noemen, de “levensenergie”.

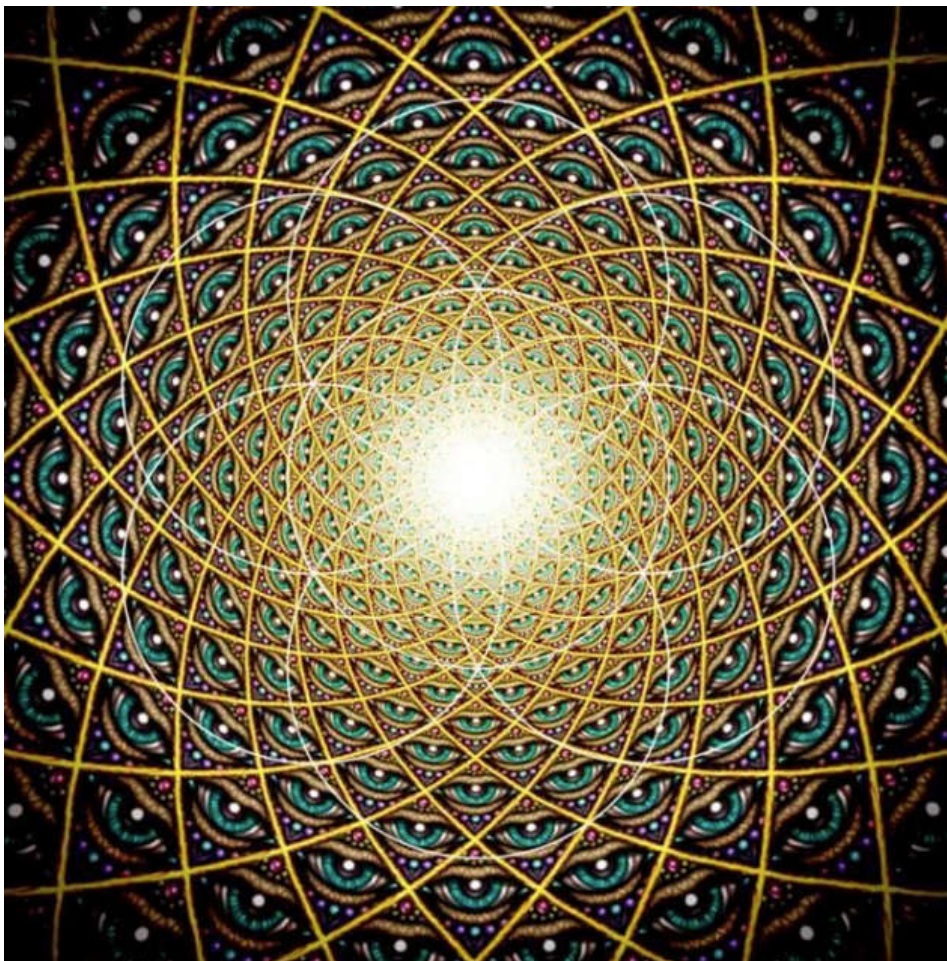
Prāṇa kan niet geobjectiveerd of vastgelegd worden. Het kan niet bewezen, noch ontkend worden. Het kan niet gedemonstreerd of getoond worden. Het kan wel ervaren worden. Net zoals we lucht niet kunnen zien, maar haar wel ervaren door te ademen of door de wind door onze haren te voelen. Hoewel je de lucht dus niet echt ziet, wordt je haar op verschillende manieren ge-waar door de functies die ze heeft.

Het is dit doorgedreven principe dat ons brengt tot “prāṇa spandana”. Bij verder onderzoek naar prāṇa kom je tot de vaststelling dat elke vorm van levensenergie “prāṇa” is, waarbij spanda het onderliggende principe is van prāṇa. Het is prāṇa in de subtielste, meest oorspronkelijke vorm. Het is de pulsatie van Bewustzijn. Het vibreert, zonder echt te bewegen, zoals resonantie. Het is de resonantie van Bewustzijn in de kosmos, die onze wereld doet ver-schijnen. Met andere woorden, het is omwille van deze subtiële resonantie van het Bewustzijn (spanda), dat er levensenergie (prāṇa) kan zijn in de kosmos en elementen (tattva’s) kunnen gevormd worden. Het gehele universum is niets anders dan citśakti: bewustzijn (cit) waarin levensenergie inherent is (śakti). Het kosmische proces bestaat uit een cyclische beweging van opbouw en afbraak. Hoewel dit voor verandering zorgt, en verandering de basis is van tijd en ruimte, is spanda een pulsatie die buiten deze tijd en ruimte valt. Prāṇa is gebonden aan tijd en ruimte, spanda staat boven tijd en ruimte.

Spanda is de sanskriet term voor “resonantie, vibratie, trilling, subtiële pulsatie, micro-beweging”. Het is de subtiële, creatieve resonantie van het universum, zoals het zich manifesteert in levende vormen. Deze term komt uit de Spandakārikā’s, een tantra yoga document uit de traditie van het Kaśmīrī Śaivism uit de 9^e eeuw. Volgens deze theorie

is ons hele leven doordrongen van spanda. Het is niets fysieks, maar wel de oorzaak ervan. Het is de resonantie, pulsatie of golfbeweging die het bewustzijn is in het gemanifesteerde leven. Het gaat hier over tantrische metafysica. Het is de wisselwerking tussen de passieve (Śiva) en de creatieve (Śakti) polarisatie van het Absolute, dat zichzelf ontvouwt in een energetisch proces van differentiatie. Alles is zo voortdurend in beweging, niets blijft hetzelfde. Nog op een andere manier kan Spanda bekeken worden als een middel, waarbij Śiva (bewustzijn) tot uitdrukking kan komen door de kracht van Śakti (kosmische energie). Het is de energie achter onze adem, onze hartslag, en de beweging van onze gedachten en gevoelens. Het is ook de bron van al onze innerlijke ervaringen. Het is deze subtiële resonantie die, als we diep in onszelf gaan, ons “mediteert”.

Zoals de relatie van fotonen tot licht, kan de relatie van spanda tot prāṇa bekeken worden. Op een bepaalde manier zou men dus kunnen stellen dat prāṇa voortkomt uit spanda. Als we prāṇa spandana beginnen te ervaren is dit eigenlijk een gepersonaliseerde vonk van de alomtegenwoordige en oneindig aanwezige levenskracht. Spanda vitaliseert alles waar we in aanraking mee komen: op cellulair niveau, onze adem, maar ook gedachten en gevoelens. Door ons af te stemmen op prāṇa spandana, kunnen we dichter komen tot wie we werkelijk zijn.



Van Prāṇa naar Prāṇa Spandana: hoe resoneer ik met dit onderwerp

***De schepping vangt aan met de werkzaamheid
van het bewustzijn, die trilling genoemd kan worden...
Doordat ze zich verzamelen, worden trillingen hoorbaar...
Geluid geeft aan het bewustzijn een bewijs van bestaan...
De kenner wordt a.h.w. aan zichzelf bekend,
M.a.w het bewustzijn legt getuigenis af van zijn eigen stem...
Inayat Khan***

Verschillende ervaringen en inzichten die ik opdeed in mijn leven bewogen me ertoe me te gaan interesseren in “prāṇa spandana”. Hieronder kort een overzicht van enkele gebeurtenissen, die mijn ervaring en dus mijn invalshoek verduidelijken.

Doorheen mijn yoga- en meditatiepraktijk begon ik me bewust te worden van prāṇa. Een duidelijke ervaring van prāṇa kreeg ik bijvoorbeeld eens tijdens een *Śavāsana* of lijkhouding. Mijn armen voelden ineens veel groter aan dan mijn fysieke armen en ik was niet meer in staat de fysieke omtrek ervan te voelen. Het was alsof ik gedeeltelijk uit mijn fysieke lichaam gleed. Het bewustzijn van mijn armen werd “flou”. Het is een mengeling van “wazig”, “fijner”, en toch “in beweging”. Het was een ervaren van mijn “pranische lichaam”, los van mijn fysieke lichaam. Het voelen van prāṇa deed me beseffen dat ik meer was dan mijn fysieke lichaam, waarvan ik op een bepaalde manier ook losser begon te komen.

Een ander inzicht was het voelen van het principe wat de Chinezen “Qi volgt Yi” noemen. Hierbij is *Yi* de geest of intentie/aandacht en *Chi* de levensenergie of prāṇa, en zo dus ook bewustzijn. Inderdaad: bewustzijn volgt aandacht. Omwille van mijn zwakke gezondheid en zoektocht naar verbetering en heling, heb ik me al veel beziggehouden met allerlei soorten therapieën die alternatief genoemd worden. Een ervan is Shiatsu, een Japanse therapie door middel van acupressuur, gebaseerd op traditionele Chinese geneeskunst. Door middel van lichaamsdruk met vooral de vingers/handen op bepaalde meridianen, wordt het zelfgenezend vermogen van het lichaam gestimuleerd. Door zowel te behandelen als behandeld te worden, werd ik me bewust van de fijnere energiekanalen of nāḍī's in het lichaam, zowel bij mezelf als bij anderen. Het voelen van het bestaan ervan en het effect dat een eenvoudige, aandachtige vingerdruk kan hebben, deed me opmerkzaam zijn voor de onzichtbare maar bestaande krachten die in ons en rondom ons werkzaam zijn. Ik merkte dat, al naargelang mijn aandacht meer in de behandeling ging, het meer effect had, zowel bij mezelf als bij anderen. Dit deed me inzien dat het niet louter om de fysieke act gaat, maar verder en dieper reikt, al naargelang de aandacht, concentratie en bewustzijn die ermee gepaard gaan.

Ook Tummo yoga bracht me bepaalde inzichten. Dit is een yogapraktijk die zich bezig houdt met het beheersen van warmte/koude (in ons lichaam). Tummo betekent “innerlijke warmte”. Het gebruikt tibetaanse ademhalingstechnieken, visualisaties, blootstelling aan kou/warmte, mantra's,... Ik volgde meerdere stages bij Maurice Daubard in Frankrijk en verdiepte me ook in de technieken van de Nederlandse

“iceman” Wim Hof. Zowel door ademhalingstechnieken als door ijsberen, begon ik de “innerlijke warmte” te voelen en te ervaren waarover het ging. En hoewel mijn ervaring vast nog maar het topje van de ijsberg is, was het voldoende voor mij om te weten dat dit iets was dat verder reikte dan het fysieke, of zelfs pranische lichaam. Ook hier weer speelt duidelijk het principe van “qi volgt yi”. En weer kwam ik tot de ervaring dat de warmte niet alleen opgewekt kan worden in het lichaam, maar ook van buiten ons lichaam naar binnen kan gebracht worden, en andersom. En met een beetje training kan de hitte ook gestuurd worden in het lichaam.

Stukje bij beetje begon ik ook de impact te voelen van emoties, en na te denken over wat emoties nu juist zijn, hun oorsprong, hun aard, hun impact en hoe hiermee om te gaan. Door mijn gezondheidsissues was ik dikwijls moe en daardoor vaker vatbaar voor emoties. Ik begon een opleiding gestalttherapie, waarbij ik veel stilstond bij één van de uitgangspunten ervan nl. “awareness” of “ge-waar-zijn”. Ik leerde de (verregaande) impact van emoties voelen, zowel op mezelf als op mijn omgeving. Ik leerde dat de voornaamste oorzaak van mijn emoties vooral mijn eigen reacties op situaties zijn en hoe dit veroorzaakt en versterkt wordt door patronen van vorige reacties, opvoeding, overtuigingen, ... Ik leerde o.a. om, als ik een emotie voel opkomen, met mijn aandacht naar de lichamelijke gewaarwordingen te gaan, op specifieke plaatsen in mijn lichaam, toeschouwer te worden hiervan en zo kwam ik in een proces terecht van het leren beheersen ervan. Ik leerde ook de kracht kennen van opstellingen in deze opleiding, waarbij bestaande situaties uit het leven van iemand worden nagespeeld door andere personen dan de betrokken personen, en hoe dit verbazingwekkend resultaten had. Hierbij kwamen dikwijls, met maar geringe voorkennis van een situatie, dezelfde emoties naar boven als in de “echte” situatie. En sterker nog, meestal had zo’n opstelling, waarbij dingen gezegd en gedaan werden die niet in de echte situatie konden, effect. Doordat een emotie bijvoorbeeld verwerkt werd in zo’n opstelling, veranderde de situatie in het echte leven, en dikwijls zelfs nog voordat de persoon terug in de echte, fysieke setting was gekomen. Het heeft me doen inzien dat emoties én gedachten, ook op afstand, ons bewegen, en hoe ver deze beweging kan reiken... Een emotie lijkt op zich iets niet-fysiek maar ze kan zich zich ongelooflijk fysiek vastzetten in een lichaam, gedachten, geest, situaties,... Het toonde me het belang van mentale hygiëne (yama’s en niyama’s volgens Patanjali) en “awareness”, waarbij men zich bewust wordt van de beweging van emoties en als toeschouwer deze gaandeweg kan uitvlakken, om zich hier uiteindelijk niet meer, of minder, door te laten bewegen. Een ander inzicht dat ik hieraan overhield is onze geconditioneerdheid. We worden zo beïnvloed door al deze patronen van emoties en vorige reacties erop dat dit ons karakter (Grieks voor stempel) vormt en, indien we ons hier niet voldoende bewust van zijn, gedoemd zijn om super voorspelbaar te reageren. Het leerde me om milder te zijn voor mezelf en voor anderen, minder te veroordelen en meer begrip te voelen, omdat ik leerde dat zelfs de zogenaamde “slechte wil” dikwijls voortkomt uit patronen die (nog) sterker zijn dan onszelf.

Muziek heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Als kind zong ik in een kinderkoor en later leerde ik viool spelen. Een viool heeft veel speling op één noot, die verschillende klanken kan resoneren. Al naargelang de boog harder of zachter, rechter of schuiner, sneller of minder snel, korter of langer bewogen wordt krijg je bij eenzelfde toon verschillende expressies. Hoe beter ik leerde spelen, hoe meer ik hiermee experimenteerde, alsook met bovenklanken enz,... Ik kon helemaal opgaan in de muziek als ik het gevoel had hiermee connectie te maken, maar ook andersom. Later begon ik te

experimenteren met elektrische viool en speelde in verschillende (rock/pop) bandjes. Muziek werd als het ware een medicijn: het werd een pepmiddel om uit te durven gaan toen ik pas op kot zat, een middel om terug fris te zijn na een kater of te weinig slaap, om te dansen als ik een vrolijke bui had, om opstandige buien te kanaliseren, om meer inzicht te krijgen in menselijke relaties en politiek,... Ik begon songteksten te beluisteren en te schrijven. Het gaf me “empowerment” of het gevoel mijn dagelijkse leven aan te kunnen. Over dat sociologische begrip schreef ik later mijn thesis, niet vermoedend welke dimensies dit nog ging aannemen. Niets was toen zo fijn als samen met mijn bandleden muziek te spelen, te improviseren en te voelen dat de muziek en de groep compleet resoneerden. Dat muziek een enorme impact kan hebben, was me toen al duidelijk, maar hoe ver deze impact gaat en hoe nauw geluids(trillingen) verweven kunnen zijn met onze persoonlijkheid, beseft ik pas na een stemstage bij operazangeres Martine Reyners, die de methode van Serge Wilfart³ gebruikt. Door een specifieke, zeer eenvoudige stemtechniek, kwamen hierbij langzaam emoties en (letterlijk en figuurlijk) houdingen naar boven. Ik zag zingende personen overgeven door gevoelens van walging, met de slappe lach, personen die helemaal krom begonnen staan in een poging harmonie te vinden met hun persoonlijke geluid... Waar de methode oorspronkelijk ontwikkeld werd om operazangers zuiverder te doen zingen, werd ze als het ware een therapie door stemwerk. Serge Wilfart schreef hier een interessant boekje over, nl. *Le Chant de l'Etre: analyser, construire, harmoniser par la voix*. Hij legt ook verbanden met cakra's enz,... Complex geschreven, maar de moeite.

Omdat de oorzaak van mijn gezondheidsproblemen niet duidelijk werd, ook na vele jaren testen in het reguliere medische circuit, begon ik daarbuiten te kijken en kwam ik uit bij bioresonantie. Dit is een verzamelterm voor systemen waarbij, door middel van frequenties, gemeten wordt welke virussen/bacteriën/stoffen er werkzaam zijn in je lichaam, én worden gebruikt om te behandelen. Hoewel ik me sceptisch opstelde, en wist dat deze hele technologie nog in zijn kinderschoenen staat, intrigeerde ze me ook. Ik las over Hulda Clark, een arts met technische kennis, die aan de grondslag lag van dit systeem, en leerde mijn eigen rudimentaire synchrometer (om te meten) en zapper (om te behandelen) te maken volgens haar model. Ik leerde dat niet enkel de stoffen in ons lichaam, maar ook elke persoon zijn eigen frequentie heeft. Ik probeerde verschillende systemen uit, waarbij op verschillende manieren frequenties worden gebruikt, gaande van elektrische frequenties, geluidsfrequenties tot lichtfrequenties. Dit met wisselend succes en de onzekerheid of een tijdelijke beterschap wel echt gelinkt was aan het gebruik van de frequenties. Ik verdiepte me zowel in de geneeskundige werking als in de technische kant ervan en kwam zo ook automatisch terecht bij quantumfysica. Door het werken met biofotonen of lichtfrequenties, ging ik napluizen hoe dit juist in elkaar zit en kwam ik o.a. terecht bij Fritz-Albert Popp, een theoretische biofysicus uit Duitsland. Hij onderzocht wetenschappelijk de invloed van fotonen op ons lichaam en DNA, en vond uit dat gezonde personen bijvoorbeeld meer coherent licht uitstraalden, en dat fotonen als communicatiemiddel worden gebruikt tussen organismen. Andere wetenschappers⁴ verbonden hier onderzoek naar licht in het menselijk bewustzijn aan. En volgens nog

³ Serge Wilfart, *LE CHANT DE L'ETRE: ANALYSER, CONSTRUIRE, HARMONISER PAR LA VOIX*, Albin Michel, Espaces libres, 1997, 193 p.

⁴ Hameroff en Watt, 1982; Rasmussen et al,

anderen⁵ suggereert dit een verklaring over hoe onze planeet zich ontwikkelt, nl. door een feedbacksysteem via golven die informatie coderen en overbrengen.

Dit is een greep uit de gebeurtenissen in mijn leven die me naar dit onderwerp leidden. Toen mijn yogaleraar Suman me vertelde over spanda als reactie op een verhaal van mijn zoektocht, had ik onmiddellijk een flits van herkenning, en leek het alsof het ontbrekende puzzelstuk verscheen om het geheel van mijn ervaringen en inzichten te kunnen plaatsen, en verder te kunnen gaan. Het is een super omvattende leer, en het is verbluffend hoe ingenieus en volledig de leer en praktijk van de doctrine van de vibratie (spanda school) en de daarbij horende filosofie (Pratyabhijñā) in elkaar zitten. En, hoewel ik er principieel geen voorstander ben om het Onnoembare te benoemen, heb ik veel sympathie voor de uitgebreide symboliek, zoals bijvoorbeeld die van Śiva. Het geven van namen en beelden is per definitie beperkend, maar het maakt het ook mogelijk om in mentaal begrippen en mystieke ervaringen over te brengen die vele lagen bevatten, en ze ook eigen te maken. De filosofie, symboliek en praktijk rond spanda is zo verfijnd, zo gelaagd en al zo lang geleden neergeschreven, dat dit een enorme ontzag oproept. Dit is ook de reden waarom ik zoveel mogelijk de originele Sanskrit termen heb gebruikt, om zo dicht mogelijk bij de bron te blijven, met zo veel mogelijk de originele begrippen zoals ze bedoeld waren. Wat me ook aantrekt in de spanda-school, is dat ze niet koud en intellectualistisch is. Ze is zowel theoretisch, wetenschappelijk als praktisch diepgaand, en vormt een levend, beeldend, vibrerend, praktisch en inspirerend geheel.

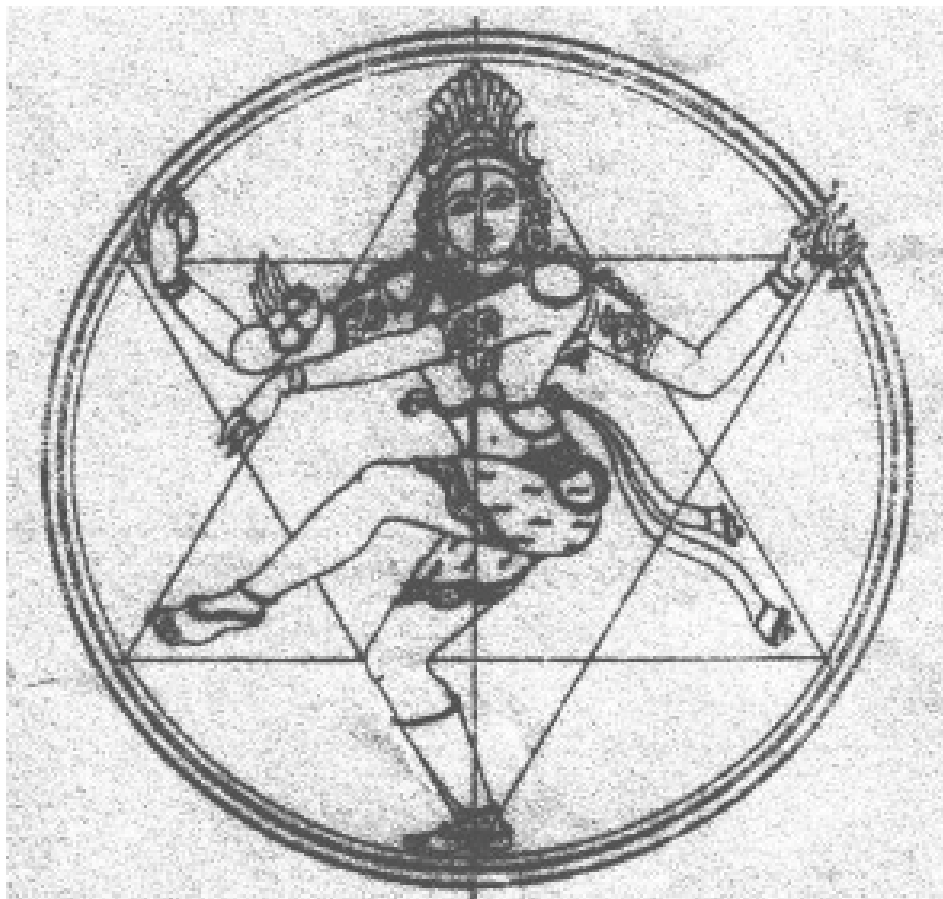
Er bestaan verschillende spandascholen in het Kaśmīrī Śaivisme, met verscheidene nadrukken, terminologie en interpretaties. Ook latere commentatoren benaderden de spanda-doctrine dikwijls vanuit hun eigen traditie en invalshoek, die soms afwijkt van de traditionele teksten. Dit heeft oa ook te maken met het feit dat deze leer in essentie zeer tolerant is, en erkent dat verschillende wegen naar zelfrealisatie kunnen leiden. Bij het uitzetten van spanda en de doctrine van de vibratie hou ik me zo veel mogelijk aan de traditionele teksten, de *Spandakārikā's* en "*Śiva Sūtra's*" van Jaideva Singh⁶ en Mark Dyczkowski's "*The Doctrine of Vibration*". En natuurlijk ook de *Pratyabhijñā*, de filosofische wortel en onlosmakelijk verbonden met de spandaschool. Maar het is een levende en boeiende traditie, met vele benaderingswijzen die waardevolle elementen aandragen en op zo'n complexe manier met elkaar verweven zijn, dat dit moeilijk genegeerd kan worden. Dus baseerde ik me ook op andere en recentere werken, zoals Shankarananda's "*Divine Consciousness*". Met dank aan Koenraad Elst en Dirk Gysels voor het uitlezen van hun boeken. En, last but not least... een bron van inspiratie vormden talloze werken op het World Wide Web...

In wat volgt zal ik eerst wat meer uitleg geven over prāṇa: wat het is en niet is, hoe prāṇa in en uit ons fysieke lichaam bekeken kan worden, de werking ervan en de relatie met onze ademhaling, cakra's en kuṇḍalinī. Daarna volgt een verduidelijking van een aantal basisbegrippen en redeneringen uit de tantra traditie, waaruit het Kaśmīrī Śaivisme en de spandaschool voortkomen. Ook het Śaivisme of Śiva-isme wordt kort toegelicht, omdat Śiva een centraal element vormt in de spanda school en het begrijpen

⁵ Dan Eden, <http://www.viewzone.com/dnax.html>

⁶ Het oorspronkelijk werk zou geschreven zijn door Kṣemarāja, neef en leerling van Abhinavagupta, hoewel zijn auteurschap niet helemaal zeker is.

van de gelaagde symboliek ervan al een stuk blootlegt van de essentie van haar leer. Zoals verder uitgelegd zal worden is het Kaśmīrī Śaivismisme verre van eenduidig, en bestaat het uit vele scholen en geschriften. Omdat zij nauw met elkaar verweven zijn en moeilijk los gezien kunnen worden van elkaar, heb ik hiervan een kort overzicht gegeven, met de voornaamste accenten, de invloedrijkste figuren en de belangrijkste geschriften. Voor het toelichten van spanda zijn de Spandakārikā's het belangrijkste geschrift, waarvan dan ook een kort overzicht zal gegeven worden. Daarna wordt de kern van de doctrine van de vibratie uiteengezet, met als rode draad de relatie tussen microkosmos en macrokosmos. De doctrine wordt verder verfijnd aan de hand van een aantal centrale begrippen. Bij spanda of resonantie komt men onvermijdelijk ook terecht bij geluidstrillingen: van de Big Bang en praṇava zal dus een korte uitdieping gegeven worden. Omdat we midden in een interessante wetenschappelijke stroomversnelling zitten op gebied van de metafysica, en er een aantal duidelijke linken kunnen gelegd worden met de doctrine van de vibratie, heb ik me gewaagd aan een voorzichtige aanraking ervan. Hoewel ik de delicaatheid ervan besef, vond ik een aantal hedendaagse theorieën en vragen die hierover circuleren te inspirerend en te treffend, om ze niet aan bod te laten komen. Tot slot worden de 4 middelen tot zelfrealisatie, zoals beschreven in de doctrine van de vibratie, bondig beschreven. Als bijlage vertaalde ik de belangrijkste basisteksten waarop ik me baseerde, nl. Śiva Sutras, de Pratyabhijñāhṛdayam en de Spandakārikā's.



Naṭarāja Śiva in Satkona (6 hoeken) of Śrīcakra, als de kosmische danser, de driehoeken Śiva en Śakti verenigend, in de (uitbreidende) cirkel van bewustzijn.

Prāṇa, Śarīra's, Kośa's, en Vāyu's

*Wat de ogen zien
zijn de uit hun etherische toestand gecondenseerde
en in atomen omgezette trillingen
die in de stoffelijke wereld verschijnen
Inayat Khan*

Prāṇa en Spanda zijn nauw met elkaar verweven, hoewel ze niet hetzelfde zijn. Daarom kort iets meer over prāṇa. Het is niet de bedoeling om het concept prāṇa uitgebreid uit te diepen: er zijn al genoeg goede boeken over geschreven en er is teveel te zeggen over prāṇa spandana zelf. Maar toch iets meer over prāṇa, om de zeer subtiële verhouding tot spanda beter te verstaan en de wisselwerking tussen beide.

Zoals eerder al uitgelegd is de beste Nederlandstalige definitie van prāṇa “levenskracht”. Het is de kracht/energie om de deeltjes samen te houden waaruit wij bestaan, zodat ze een welbepaalde, coherente structuur vormen. Zoals al vermeld kan prāṇa niet geobjectiveerd of vastgelegd, maar wel ervaren worden. Prāṇa is de vitale kracht die de activiteiten van het fysieke lichaam in stand houdt. Kennis van de eigen prāṇa betekent kennis van prāṇa in andere levende wezens, het is dat wat ons bindt met alle andere levensvormen. Prāṇa is het instrument van het bewustzijn, een fijnstoffelijk substraat dat ons allen draagt⁷. Prāṇa is overal te vinden, niet enkel in de voeding die we eten, het water dat we drinken of de lucht die we inademen, maar overal in de kosmos. Het is de grondstof waaruit het heelal geschapen is. Het is de kosmische energie die ons universum doordringt en dus de verbinding tussen alles en iedereen in de schepping. Er is geen gebrek aan prāṇa, maar het is wel beperkt aanwezig in ons lichaam en we hebben als mens voldoende prāṇa nodig om te kunnen leven en om ons lichaam te laten functioneren.

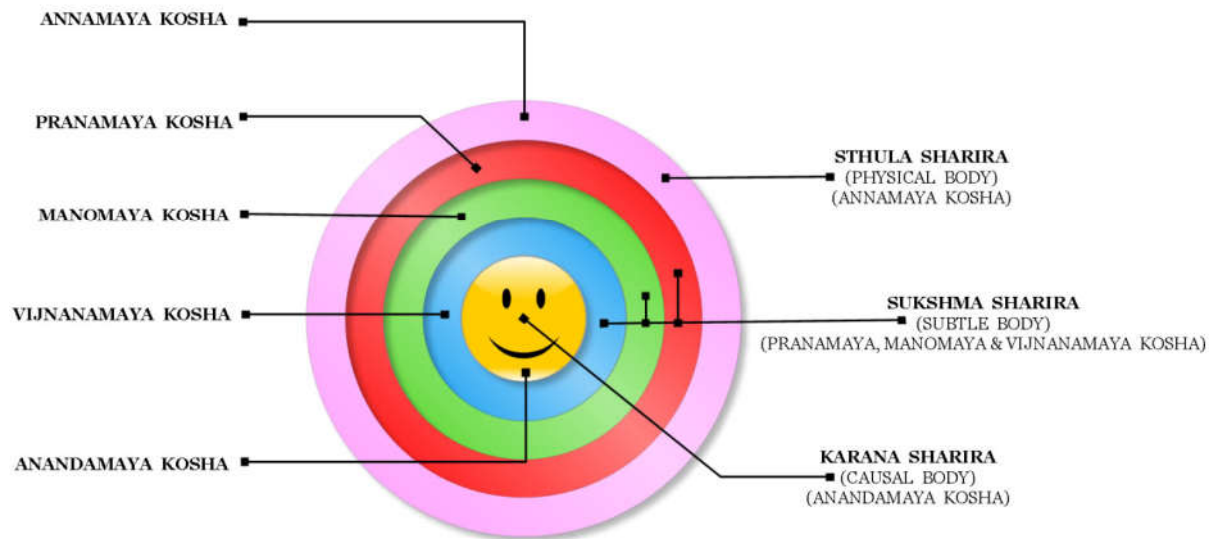
Naast en met de genetische ontwikkeling van het individu, ontwikkelt zich zijn subtiële lichaam. Prāṇa zet uit, tegelijkertijd met de lichamelijke groei van het kind, en neemt zijn specifieke plaats in naargelang de ontwikkeling van organen en ledematen. Zo begint de volledige differentiatie van prāṇa.⁸ We hebben verschillende lichamen, die steeds verfijnder en subtieler worden al naargelang ons handelen en denken zuiverder of sattvischer wordt. Deze **3 lichamen (Śarīra)** zijn alle doordrongen van prāṇa, van subtiel naar grof. **Sthūla Śarīra** is het grofstoffelijk lichaam, **Sūkṣma Śarīra** het subtiel lichaam en **Karāṇa Śarīra** het oorzakelijk lichaam. Daarnaast hebben we **5 omhullingen (Pañcha Kośa)**.⁹ Kośas zijn eigenlijk omhullingen van ons ware zelf, waarbij het zelf onveranderlijk blijft. De kunst is om zich gewaar te zijn van het onveranderlijke zelf, binnen de verschijningen van de subtiële invloeden van elke kośa. De 3 lichamen en 5 omhullingen (soms ook wel schedes genoemd, naar het Engelse sheats) lopen door elkaar, zoals hieronder in de afbeelding te zien is.

⁷ Yasoda Devi, PRANAYAMA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, Yoga-Academie Mechelen, eerste druk 1998, Pranavidya 1.

⁸ Swami Satyananda Saraswati, SCIENCE OF VITAL FORCE, Bihar School of Yoga

⁹ Suman, ANTARANGA YOGA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, 2014

PANCHA KOSHA (FIVE SHEATHS) & THREE SHARIRAS (BODIES)



Annamaya kośa is de fysieke omhulling en afhankelijk van grove prāṇa uit de lucht, water, voedsel en van subtiele prāṇa ¹⁰. Deze vormt samen met **Prāṇamaya kośa**, de pranische omhulling, de basisstructuur van de mens. Ze kunnen niet bestaan zonder elkaar en hebben zowat dezelfde grootte en vorm. Prāṇamayakośa voorziet annamayakośa van prāṇa. **Manomaya kośa** of de mentale omhulling houdt de twee grovere omhullingen samen als een geïntegreerd geheel en vervult de rol van boodschapper tussen Prāṇamayakośa en **Vijñānamaya kośa**, de intuïtieve omhulling. Indien deze laatste omhulling geactiveerd wordt, ontwikkelt zich de intuïtie en worden de onderliggende betekenissen van de manifestaties doorgrond. **Ānandamaya kośa** of de omhulling van gelukzaligheid is de verblijfplaats van de meest subtiele prāṇa.



Prāṇa is prāṇa, en kan als dusdanig niet verder opgedeeld worden. Maar prāṇa heeft wel verschillende functies, die we van elkaar kunnen onderscheiden. Deze worden soms ook

¹⁰ "De Jing Qi, het resultaat van vertering in de maag en bovenste spijsverteringsstelsels, gaat eerst naar de longen, waar het samengaat met de qi van de lucht, zodoende wordt de echte qi van de mens gevormd.", Felix Man, THE MERIDIANS OF ACUPUNCTURE.

wel eens “**Vāyu’s**” genoemd, sanskrit voor wind of lucht¹¹. Prāṇa is hierbij wel de basis vāyu, waaruit de andere vāyu’s voortkomen. Het gaat om vijf verschillende functies/ vāyus, nl. Prāṇa, Apāna, Samāna, Uḍāna en Vyāna. Een goed begrip van deze functies laat ons toe om ons lichaam beter te begrijpen en te harmoniseren. In de ayurveda bijvoorbeeld, de traditionele Indische geneeskunde, wordt dit ook gebruikt in het stellen van een diagnose en behandeling. Al naargelang de functie geven we dezelfde prāṇa dus soms een verschillende naam, omwille van het belang die welbepaalde functie te kunnen benoemen.

De eerste functie van prāṇa is **Prāṇa** zelf, nl. die van in- en uitademen. **Apāna**, staat voor uitscheiding. Hiermee wordt niet enkel het uitscheiden van stoelgang en urine bedoeld, maar allerlei soorten uitscheiding. Zo kan zweten, een geboorte of onze uitademing ook als een uitscheiding gezien worden. **Samāna** staat voor het voeden van elke cel van het lichaam, datgene wat de opname van voedsel toelaat en het verdelen ervan naar elke cel van het lichaam. **Uḍāna** gaat over de opwaartse beweging, wat ons bijvoorbeeld toelaat om ons heen op te tillen en te stappen, ondanks de zwaartekracht. En tot slot gaat **Vyāna** over de beweging die nodig is om ons bloed en levensenergie in ons lichaam te kunnen laten circuleren. Om ons lichaam te laten functioneren hebben we dus prāṇa nodig. We verbruiken prāṇa en nemen prāṇa op. Als het prāṇaniveau van ons lichaam te laag is neemt apāna de overhand. Dat is de reden waarom apāna soms bekeken wordt als de manifestatie van de dood van het fysieke lichaam, waarbij het lichaam nutteloos is geworden want niet meer in staat zichzelf te vernieuwen. In dat stadium is het gehele lichaam dus klaar om uitgescheiden te worden.

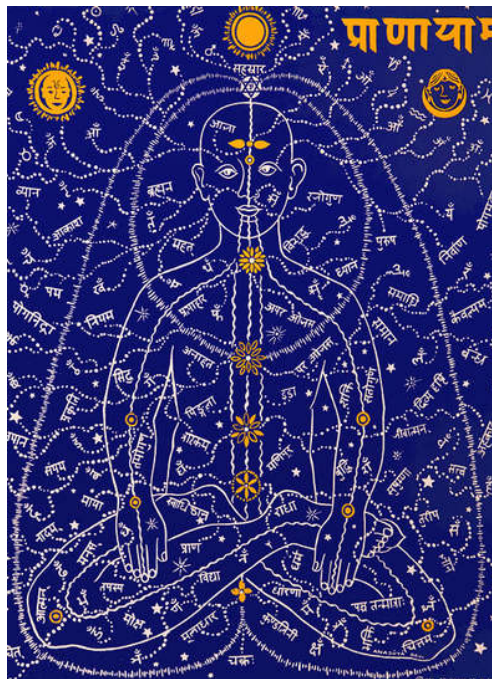
Vāyu	Verantwoordelijkheid
Prāṇa	Hartslag en ademhaling. Prāṇa komt in het lichaam doorheen de ademhaling en wordt naar elke cel gezonden door het cardiovasculair stelsel.
Apāna	Zorgt voor de verwijdering van afvalproducten uit het lichaam door de longen en de uitscheidingsorganen.
Uḍāna	Wordt geproduceerd door de vocale organen, zoals spreken, zingen, lachen en wenen. Het vertegenwoordigt ook de bewuste energie die nodig is om deze vocale tonen voort te brengen, overeenkomstig met een bepaalde intentie.
Samāna	Zorgt voor de vertering van voedsel en het celmetabolisme (het herstellen en aanmaken van nieuwe cellen en groei). Het zorgt ook voor de processen van warmteregulering in het lichaam.
Vyāna	Staat voor de energie die zich doorheen het lichaam verdeelt (circulatie). De processen van uitzetten en terug samenkrimpen in het lichaam, of het vrijwillige spierstelsel.

¹¹ Yasoda Devi, PRANAYAMA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyala, Yoga academie Mechelen, 1998

Prāṇa, ademhaling, bronnen & de zon

*De mens is niet alleen gevormd uit trillingen,
Ook leeft en beweegt hij erin;
zij omsluiten hem als het water de vis,
en ze zijn in hem besloten zoals het water in een tank.
Inayat Khan*

Prāṇa wordt soms foutief gelijkgesteld met ademhaling en vertaald door “levensadem”. Bij een dood lichaam is er geen ademhaling meer, en daardoor zijn we geneigd te concluderen dat prāṇa hetzelfde is als adem. Dit is echter niet correct. Adem gaat door de longen, hart en bloedvaten in het fysieke lichaam zoals prāṇa door de nādī's gaat in het subtiele lichaam. Nādī is afgeleid van het woord “Nād”, dat holle stengel betekent. Het is dus het kanaal waarlangs de levensenergie of prāṇa alle delen van ons lichaam bereikt. Het zijn deze nādī's of meridianen die bij de Chinese acupunctuur of de Japanse Shiatsu behandeld worden. Onder de vele nādī's ¹² zijn er 14 zeer belangrijk en 3 staan centraal. Het gaat om Īdā (vrouwelijke of negatieve, ook Ganga, Candra nādī of maankanaal genoemd), Piṅgalā (mannelijke of positieve, ook Yamunā, Sūrya nādī of zonnekanaal genoemd) en Suṣumna (het centrale kanaal waarlangs agni, het vuur kan opgetrokken worden en zo leiden tot Samādhi, Sarasvatī genoemd). Net zoals in het meridiaansysteem krijgen de nādī's een bepaalde plaats toegewezen in het lichaam: Īdā links langs de wervelkolom tot in het linker neusgat, Piṅgalā rechts langs de wervelkolom tot in het rechter neusgat en Suṣumna centraal door de wervelkolom.

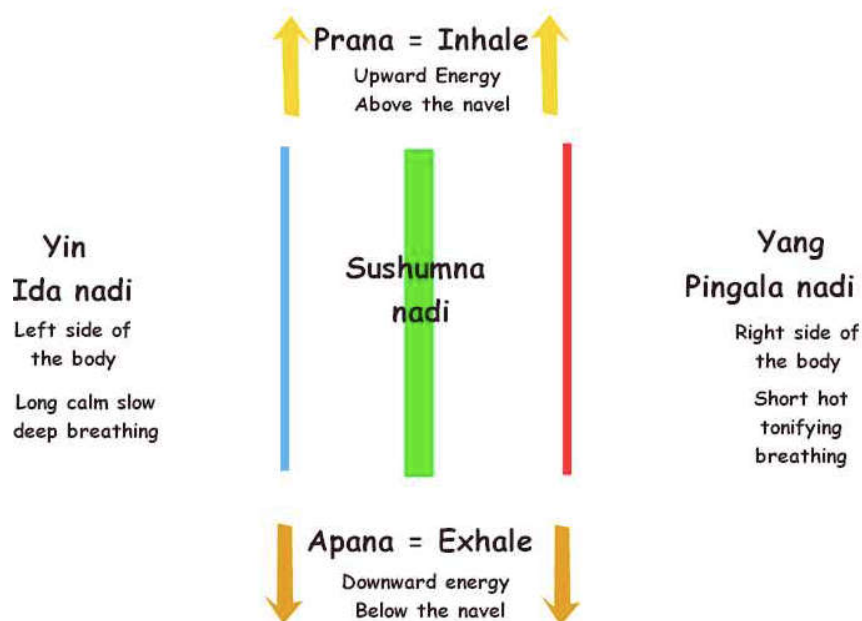


De nādī's, de kanalen waardoor prāṇa stroomt.

Prāṇa kan geactiveerd worden door bewust te ademen, en bewust te putten uit de “kosmische ademhaling”, niet dezelfde dus als onze fysieke adem. Je zou kunnen stellen

¹² Meestel vermeld men 72000 maar volgens sommige bronnen zijn dit er zelfs 350.000!

dat onze inademing de kosmische uitademing is, zoals planten voor onze zuurstof zorgen bij fotosynthese¹³. Door prāṇayāma kan men prāṇa beheersen. Ademhalingspraktijken is een van de manieren om hiertoe te komen, maar niet zonder gevaar. Daarom is het in acht nemen van de randvoorwaarden een must: voeding, levenshouding,... Het is immers pas als de nāḍī's gezuiverd zijn dat prāṇa vrij kan stromen; te bruuske of te snel opgebouwde ademhalingstechnieken zouden het lichaam kunnen schaden. De effecten ervan gaan van het zuiveren van het lichaam tot een verandering in het denken en met meer respect en zelfbewustzijn in het leven staan. Het zou te ver afleiden van het onderwerp om de verschillende ademhalingstechnieken te bespreken, dus beperk ik me tot het beschrijven van kumbhaka (pauze/stop van de fysieke ademhaling), waarmee de gevorderde prāṇayāma start. Kumbhaka kan zich trouwens ook op een natuurlijke manier manifesteren of spontaan in meditatie, zonder ademhalingsoefeningen... Gevorderde prāṇayāma begint bij de pauze/het stoppen van de ademhaling (Kumbhaka). Het is dus mogelijk om de fysieke ademhaling te stoppen en toch nog de levenskracht te behouden door middel van het beheersen (yama) van prāṇa. Ook het beheersen van āsana's, als voorbereiding tot prāṇayāma is belangrijk: hoe meer perfectie in āsana bereikt wordt, hoe meer het lichaam de vereiste conditie verwerft voor de beoefening van prāṇayāma. Terwijl zuurstof circuleert in het fysieke lichaam, circuleert prāṇa in het subtiele lichaam of prāṇamayakośa. Het doordringt het fysieke lichaam en werkt ermee samen. Door met de aandacht naar de pulsatie van de ademhaling te gaan, kan de yogi zijn intuïtie aanscherpen voor de eenheid van al wat hij waarneemt op zowel het mentale als het fysieke vlak. Zo realiseert hij zich dat zijn eigen aard overal aanwezig is in wat hij waarneemt, en alle dingen dus ook in hem aanwezig zijn.



Waardoor nemen we nu het meeste prāṇa op? Als er een ranglijst zou moeten opgesteld worden van de meest overvloedige bron van prāṇa naar minst overvloedige zou

¹³ Yasoda Devi, PRANAYAMA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, Yoga Academie Mechelen, eerste druk, 1998

meditatie bovenaan de lijst staan. Daarna komt ademhaling, slaap, onvervuild water en helemaal beneden aan de lijst zou voedsel komen te staan. De reden daarvoor is dat het veel kost aan het lichaam om dit eten te verteren en op te nemen. In meditatie of slaap is men in staat om het maximum prāṇa te halen uit de bron. Zoals verder toegelicht zal worden komt dit doordat de tussenkomst van ons ego dan minimaal is. Het ego vormt immers een barrière tussen de bron van prāṇa en het lichaam. Hoe minder ons ego tussenkomt in ons leven, hoe groter ons energiepijl en hoe minder we verliezen. Slaap en meditatie zijn hier goede voorbeelden van, maar ook zuivere liefde zoals dit kan tussen een ouder en kind, waarbij de ouder onvoorwaardelijk kan liefhebben¹⁴.

En hoe zit het aan de andere kant van de weegschaal: waardoor verliezen we het meeste prāṇa? Fysieke activiteit is natuurlijk een van de manieren waardoor we energie verliezen. Een groot verlies zou te wijten zijn aan spreken en seks, de reden waarom yogi's trachten daar spaarzaam mee om te gaan. Elke activiteit die vertrekt vanuit het ego is een uitputting van prāṇa. Elke staat van bewustzijn voorbij het egogevoel is een bron van prāṇa. Zolang het ego actief is, is er spanning, en gebrek aan innerlijke "gewaar-wording", omdat het ego naar buiten is gekeerd. In zo'n gevallen gaat alle aandacht naar het lichaam en omgeving, en minder naar binnen. Daarom zijn we ons in die gevallen ook minder gewaar van prāṇa. Een goed voorbeeld hiervoor zijn situaties waarbij we iets moeten doen dat we niet graag doen of, andersom, waarbij we niet kunnen doen wat we graag zouden willen. Zo geraken we depressief omdat het gevecht in de twee richtingen teveel prāṇa verbruikt.

En zo komen we terecht bij de subtielere oorzaken van opname en verlies van prāṇa. Elke wanordelijke beweging van levensenergie put prāṇa uit. Hierop kwam ook het wetenschappelijk onderzoek naar biofotonen van Fritz-Albert Popp bij uit: gezonde personen stralen coherent licht uit, ongezonde personen niet coherent licht. Dit principe vormt de wetmatige grondslag van de yama's en niyama's, zoals beschreven door Patañjali: hebzucht, agressie, kwaadheid, ontevredenheid, geweld enz. zijn acties/emoties die prāṇa verzwakken, omdat ze wanorde creëren in onze prāṇa (stromen). Alle negatieve emoties, gedachten en twijfels putten ons uit. E-motie betekent in feite een externe beweging van energie. Bij de yama's en niyama's gaat het dus om meer dan puur een ethische code. Het zijn wetmatigheden van oorzaak-gevolg, waardoor het evident wordt ze als eerste treden van het yogapad te plaatsen. Om verder te kunnen vorderen op het yogapad dient men zich immers ge-waar te worden van prāṇa. Zonder deze gewaarwording komt men niet toe aan echte meditatie. Aan de andere zijde zijn de siddhi's van Patañjali of bepaalde krachten die men verwerft zoals helderziendheid, uitingen van geordende of coherente prāṇa. Zo is helderziendheid een gevolg van satya of het waarheidsgetrouw leven, etc... Dit heeft uiteindelijk te maken met hoe coherent en zuiver prāṇa is. Een doorgedreven principe hiervan is "brahmacārya", soms ook wel niet helemaal juist vertaald als celibaat. Het betekent eigenlijk dat de levensenergie maar één richting uitgaat. Zodoende is brahmacārya de beweging die het dichtst komt bij de natuurlijke toestand van levensenergie, door de éénpuntige richting.

Maar hoe kunnen we nu weten welke activiteit of welk soort voedsel (want daar is uiteraard ook een verschil tussen) meer of minder prāṇa vraagt van ons? Een goede

¹⁴ "yasodhara yoga talks" uit 1997: <http://www.dailyreadings.com/prana.htm>

aanwijzing daarvoor vind je in je ademhaling. Als je aandachtig naar je ademhaling gaat, kan je vaststellen dat, hoe groter het verlies aan prāṇa, hoe zwaarder en geagiteerder de ademhaling. En langs de andere kant zal een activiteit of voedsel dat prāṇa geeft je eerder een harmonische en geruisloze ademhaling geven. De echte diepe ademhaling vindt enkel plaats als men zich hier zelfs niet bewust van is. Er zijn ook andere indicatoren zoals de lichaamstemperatuur, beven of het knippen van de oogleden. De yogi traint zich in het aanvoelen van deze signalen. Het vormt zo een feedbacksysteem als barometer en wegwijzer voor ons pad. Als we in de juiste richting gaan, vermeerdert onze prāṇa en andersom. Zo kunnen we ons pad aanpassen. Op een dieper niveau is uiteindelijk elk pad goed en kan er geen verkeerde keuze zijn, omdat alle wegen leiden naar het Absolute, en het Absolute op alle wegen en in alle ervaringen aanwezig is.



Prāṇa wordt soms ook weleens beschreven als afkomstig van de zon¹⁵, waarbij al de elementen van het universum verbonden worden. In oude culturen werd de zon aanbeden en beschouwd als een God. In Griekenland heette de zonnegoed Helios, bij de Egyptenaren Amon-Re of Aton en nog andere volken uit de oudheid hadden hun zonnegod. Maar wat werd met deze zon als God eigenlijk bedoeld? Het gaat hier niet enkel over de fysieke zon, maar ook over de **mystieke zon**, waarvan de fysieke zon een reflectie is. De zon is een intelligent, scheppend en leven schenkend voortbrengsel van prāṇa. Ze is een vorm van geconditioneerd bewustzijn, dat zich uitdrukt als scheppende vorm, waarin waterstofelementen tengevolge van de kernfusieprocessen omgezet worden in zwaardere elementen en aan de periferie van de hete gaswolk kleinere delen condenseerde die we kennen als de planeten. Wat zijn de planeten anders dan een deel van de zon, opgebouwd uit de energie van de zon, gemanifesteerd door het bewustzijn zon? De aarde, planeten, personen, dieren,... zijn allemaal gemaakt van zonnestof en gevormd door zonne-intelligentie¹⁶.

¹⁵ Swami Satyananda Saraswati, PRANA, THE UNIVERSAL LIFE FORCE, Bihar School of Yoga, 1981, herdruk 2015

¹⁶ Atma Muni, PRANA EN DENKEN OF GEDACHT WORDEN, Atma Vidya Bhavana, Yoga Niketan Belgium vzw

De **Gāyatrī Mantra**, ook gekend als Savitrī (afkomstig van de zon) en bekend als een van de meest oude mantra's, gaat hierover. Deze mantra kan op verschillende manieren vertaald worden omdat hij verschillende (bewustzijns)lagen bevat, maar gaat uiteindelijk ook over deze mystieke zon, die alles doordringt en waarvan we allemaal afstammen¹⁷. In deze mantra wordt gevraagd dat deze ware zon van het hogere zelf in ons zou schijnen en ons zou verlichten.

De adem zou beschouwd kunnen worden als manifestatie van de Absolute Geest (Viṣṇu), terwijl prāṇa als levensenergie beschouwd zou kunnen worden als manifestatie van de Absolute Zon. De zon kan zo beschouwd worden als onze oorsprong of onze verwekker als intelligent Licht. Onze geest is zo het product van het zonnebewustzijn. Op deze manier bekeken leven we door de zon, van de zon en zijn we de zon. Omgekeerd is prāṇa ook een manier om de mystieke zon in zichzelf te realiseren. In de spandaschool wordt hiervoor de symboliek van **Bhairava** gebruikt, en het realiseren van de zon door prāṇa als volgt beschreven: *“When the middle state develops by means of the dissolution of all dichotomising thought-constructs, the prāṇa śakti in the form of exhalation (prāṇa) does not go out from the centre of the body to dvādaśanta¹⁸, nor does that śakti in the form of inhalation (apāna) enter into the centre from dvādaśanta. In this way, by means of Bhairavī who expresses herself in the form of the cessation of prāṇa (exhalation) and apāna (inhalation), one acquires the form of Bhairava”*.¹⁹ Zoals later nog in de spandakārikā's zal toegelicht worden bestaat dualiteit enkel in het stadium van prāṇa. Door prāṇa te laten opgaan in spanda, kan deze dualiteit opgeheven worden. Śakti wordt zo de toegangspoort tot Śiva. Merk op dat in het Kaśmīrī Śaivisme de inademing eerder met apāna zal gelinkt worden en de uitademing met prāṇa. Dit omdat uitademen veel meditatiever is dan inademen. Het is overgave en loslaten, waardoor verbinding kan gemaakt worden met de ware bron van levensenergie, Mahāt of de kosmische buddhi.



¹⁷ Een van de mogelijke vertalingen, waarin ik mezelf kan vinden, is: *“Laat ons het schitterende licht aanschouwen van het bewustzijn van de achtergrond. Moge Het onze aandacht richten op het innerlijke licht.”*

¹⁸ Dit is een afstand van twaalf vingers, gemeten vanuit de punt van de neus.

¹⁹ Vijñānabhairava in zoals beschreven in Jaideva Singh, SPANDA KARIKAS, Motilal Banarsidass, 1980, p. 68.

Prāṇa, Cakra's & kuṇḍalinī

*three things can not be hidden:
the sun, the moon & the truth
Buddha*

Het begrip “prāṇa spandana” komt voort uit de tantrische traditie. Om het te kunnen begrijpen is het belangrijk een aantal basisbegrippen en redeneringen uit deze traditie te vatten. Tantra is uniek in het omschrijven van de weerspiegeling van het kosmisch gebeuren op individueel niveau. Dit gebeurt in zeven treden, die overeenstemmen met de zeven toenemende vormen (overeenstemmend met de cakra's) van bewustzijnsversluiting. Hieruit ontstond ook kuṇḍalinī yoga, waarbij de cakra's geactiveerd worden. Kennis over prāṇa en de krachten in de cakra's, is de sleutel tot het opwekken van kuṇḍalinī. Traditioneel werd deze (geheime) kennis mondeling doorgegeven, maar in gecodeerde vorm is zij terug te vinden in de Veda's. Het lichaam wordt hier ātma-puri of de stad van ātman genoemd, voertuig van de ziel. Het menselijk lichaam wordt klassiek beschreven als opgebouwd uit **vijf tattvas** (grove elementen), nl. **ākāśa** (ether), **vāyu** (lucht), **tejas** (vuur), **jala** (water) en **pr̥thvī** (aarde). Dit zijn de vijf staten van prakṛti (materie). Onze ātma-puri heeft volgens Atharva Veda acht cakra's (aṣṭa cakra) en negen poorten (nava dvāra). Met de **nava dvāra** worden de negen lichaamsopeningen bedoeld, met de **aṣṭa cakra**, soms ook hemellichamen genoemd, worden acht subtiele lichaamscentra in het fijnstoffelijke lichaam bedoeld, cakra's. Kennis en ervaring van deze cakra's kan helpen bij het wekken van kuṇḍalinī (slangenkracht), die verblijft in de onderste cakra. Het zijn de “schakelkasten” van bewustzijn en prāṇa, gesitueerd in welbepaalde regio's van ons lichaam. De cakras worden gevoed vanuit de suṣumnā. Er zijn meer dan 7 of 8 cakras, maar de afbeelding hieronder is beperkt tot de cakras met bīja mantra.²⁰



²⁰ Sūrya- en Candracakra bijvoorbeeld, links en rechts boven de navel, zijn hier niet opgenomen Dit stukje is grotendeels geïnspireerd op: Yasoda Devi, PRANAYAMA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, Yoga Academie Mechelen, eerste druk, 1998

Mūlādhāra cakra (plaats van de worteldrager), is gelegen op de plaats waar het heiligbeen en staartbeen samenkomen, bij de “mond” van suṣumnā²¹. In deze cakra overheerst het element **pr̥thvī** (aarde) met de bīja-mantra **laṁ**. Dit verwijst naar de vaste stoffen die zich in deze regio bevinden; manifestatie in zijn meest grove vorm. Dit is de zetel van de sekuele energie en van **apāna** (neerwaartse prāṇa). Mūlādhāra telt **vier** blaadjes.

Svādhiṣṭhāna cakra (plaats van het eigene), ligt ongeveer drie duim boven mūlādhāra cakra, ter hoogte van de blaas (man) of baarmoeder (vrouw). Hier heerst het element **jala** (water), een verwijzing naar de lichaamsvochten in deze regio, met de bīja-mantra **vaṁ**. Het is de zetel van de instincten, het onderbewuste, de opslagplaats van alle samskāra's (indrukken), en genetische herinneringen. Svādhiṣṭhāna telt **zes** blaadjes.

Maṇipūra cakra (stad van juwelen), is gelegen in de navelstreek, daarom ook Nābhi Cakra genoemd. In deze cakra overheerst het element **tejas** (vuur)²², met de bīja-mantra **raṁ**. Dit is het centrum van **samāna** (voeden), en wordt geassocieerd met vitaliteit en energie. Maṇipūra telt **tien** blaadjes.

Anāhata cakra (ongeslagen geluid)²³ is gelegen in de hartstreek tussen de beide longen. Hier overheerst het element **vāyu** (lucht) met de bīja-mantra **yaṁ**. Het is het centrum van **prāṇa** en de zetel van de emoties als subtiele hart van jivātma (de individuele ziel) en van ahaṁkāra of het ego. Anāhata heeft **twaalf** blaadjes.

Viśuddha cakra (centrum van de zuivering)²⁴ is gelegen in de keelstreek. Hier overheerst het element **ākāśa** (ether) met de bīja-mantra **haṁ**. Dit is het centrum van **udāna** (opwaartse prāṇa) en hier kan de sensatie van de “zoete druppels nectar” ervaren worden²⁵. Viśuddha telt **zestien** blaadjes.

Ājñā cakra (bevel) is gelegen tussen de wenkbrauwen, ter hoogte van de sinussen, het derde oog, de intuïtie. Het is de zetel van **mahāt-tattva** (kosmisch bewustzijn)²⁶, met de zaadmantra **kṣhaṁ**. Ājñā telt **twee** blaadjes.

Sahasrāra cakra (duizendspakig), in de kruin van het hoofd, ook bekend als Śūnya Cakra (leegte), dertiende poort²⁷. In dit hoogste, alwetende centrum worden individuele en universele kennis verkregen. Dit is de **duizendbladige** lotus, met zaadmantra **auṁ**, waarmee wordt uitgedrukt dat alle informatie van alle cakra's hier aanwezig is.²⁸

²¹ In dit punt ontspringen ook Idā en Piṅgalā, waardoor dit punt “yukta triveni” wordt genoemd of het punt waar de drie nadi's samenkomen.

²² Vandaar zijn naam “schitterend juweel”

²³ Dit is de zetel van de innerlijke geluiden die in meditatie ervaren worden en waarvan gezegd wordt dat ze “ongeslagen” zijn omdat ze niet door fysieke wrijving ontstaan.

²⁴ Dit wordt zo genoemd omdat jiva op dit niveau zuiver geworden is.

²⁵ Het vocht dat kan vrijkomen bij khecāri mudrā (tong naar het gehemelte).

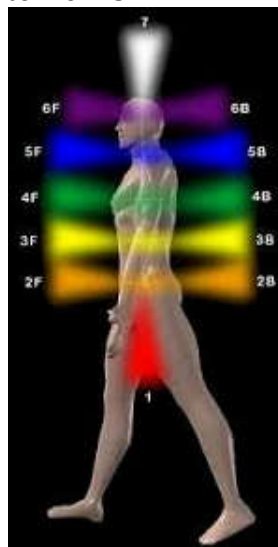
²⁶ Hier komen suṣumnā, idā en piṅgalā samen in dit punt: Yukta Triveni.

²⁷ Hier worden tijd (kṣam) en ruimte (ham) achtergelaten.

²⁸ Deze 1000 slaat op de 20 x 50 letters in het Devanāgarī of sanskrit schrift. In totaal zijn er dus 50 bewegingen van subtiele energie die de schepping uitmaken. Het Devanāgarī

Kuṇḍalinī is de slangenkracht²⁹ of prāṇa śakti. Het betekent “opgerolde”, wat verwijst naar de slang die in sluimertoestand opgerold ligt in de mūlādhāra chakra, aanwezig in ieder van ons. Symbolisch is deze in 3 ½ kronkels opgerold. De drie staan symbool voor de drie guṇa’s en de ½ voor ahaṁkāra (bewustzijnsdrager/ego). De opwekking van kuṇḍalinī wordt gezien als het ontrollen van de slang door suṣumnā nāḍī, waarbij alle cakras doorboord worden. Daardoor worden ook één na één die bewustzijnsniveaus gewekt, tot volheid bereikt wordt in sahasrāra, als samādhi bereikt wordt. In tantra wordt dit mystieke vereniging genoemd van tegenovergestelde principes binnen de individuele ervaringswereld, nl. Śiva-Śakti, Paramātmā- Jīvātma, Puruṣa-Prakṛti. Pas na en bij het naar buiten treden maakt de kuṇḍalinī alle potenties manifest en worden deze buitenwaarts werkzaam. Bij de terugkeer trekt zij de levensenergie via mūlādhāra terug (pratyaḥāra, het vrijkomen van de vereenzelviging) en verzamelt al haar potenties op haar terugtocht tot ze uiteindelijk terug is in sahasrāra, in de toestand van Samādhi (gerealiseerd). Kuṇḍalinī is dus in en door haar cakra’s, zowel op oorzakelijk, astraal als op stoffelijk niveau werkzaam en op elk van deze niveaus is zij bewustzijnsdrager van Śiva.

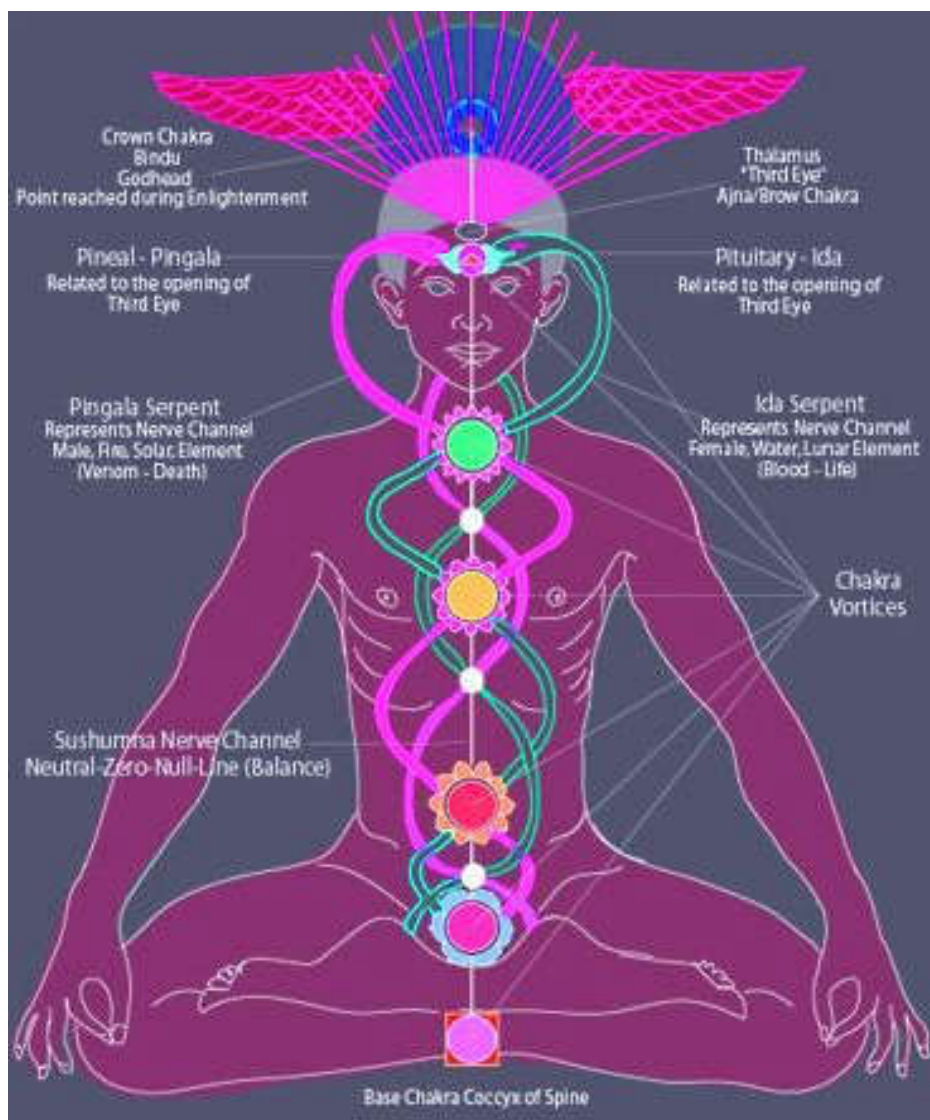
Dat onze kuṇḍalinī niet ontwaakt is en onze cakra’s gesloten zijn is een vorm van bescherming. Veel “kuṇḍalinī verstoringen” zijn niet veroorzaakt door een blokkade van een cakra, maar door het gebrek aan een blokkade. De cakra’s zijn knopen die ahaṁkāra via de vijf lagere cakra’s, in zelfidentificatie binden aan de tattva’s. Elk van de vijf lagere cakra’s is de plaats waar ahaṁkāra en één van de vijf tattvas elkaar ontmoeten en op elkaar inwerken. Het manipuleren van de cakra’s met bepaalde technieken kan een aantal voortijdig openen, met als gevolg dat ahaṁkāra de controle kwijt is. Eenmaal de knopen “ontknoopt” en de kosmische energie het systeem binnenstroomt is het zeer moeilijk deze te dichtten. De cakra’s openen zich spontaan als door de gepaste sādhanā de drie omhullingen van kuṇḍalinī verwijderd zijn. Hoewel meestal niet zo duidelijk op de meeste afbeeldingen hierover, fungeert de kracht van cakra’s in feite als een vortex, zoals op onderstaande afbeelding te zien is:



vertegenwoordigt zo alle krachten in de schepping. Dit verklaart waarom er medische en spirituele behandeling mogelijk is door klank en mantra.

²⁹ Het symbool van de slang wordt in vele culturen teruggevonden en verwijst naar het menselijk bewustzijn.

Belangrijk om weten is dat er **traditioneel verschillende mogelijke cakra systemen** bestaan, hoewel er wel een aantal cakra's zijn die in de meeste systemen zijn terug te vinden. Dit komt omdat de cakra's geen vastgelegde organen zijn zoals in het fysieke lichaam, maar zich bevinden in het subtiel lichaam, dat een fluide realiteit vormt. Het energetisch lichaam kan dus verschillende mogelijke energiecentra hebben, afhankelijk van de persoon en de yogische praktijk van die persoon. Verder zijn de **meeste originele Sanskrit bronnen eerder voorschrijvend over cakra's dan beschrijvend**, als praktijk tot ervaring ervan. Dit kunnen zaken zijn zoals bijvoorbeeld het visualiseren van een subtiel object gemaakt van gekleurd licht en in de vorm van een lotus of draaiend wiel op een specifieke plaats in het lichaam en het activeren van mantrische lettergrepen hierin voor een specifieke doelstelling. De belangrijkste oorspronkelijke doelstelling zou het **vestigen** zijn **van mantra's en specifieke energieën** (gesymboliseerd door specifieke goden) **op specifieke punten van het subtiel lichaam**. Zo zouden de mystieke klanken van het Sanskrit alfabet verspreid kunnen worden over de blaadjes van alle cakra's in het systeem, waarbij elke cakra geassocieerd werd met een specifieke hindoe god. Deze goden komen hierbij voor in een vaste volgorde.³⁰



³⁰ Christopher Wallis: "The six most important things you never knew about the chakras": <http://www.tantrikstudies.org/blog/2016/2/5/the-real-story-on-the-chakras>

Tantra & Śaivisme of Śiva-isme

Tan (vespreiden) – tra (dat wat beschermt)

Prāṇa spandana komt dus uit de tantra traditie. Deze leer is zeer omvattend, evenals het systeem en de leer van tantra. Het heeft betrekking op elk onderdeel van het wezen van de mens en zijn omgeving. Daarom zou het ook de wetenschap van de persoonlijkheid kunnen genoemd worden, een methode om de geest te ontdekken en het waarnemingsvermogen te ontwikkelen. Volgens tantra is iedereen ziek die veroordeeld is te leven met een beperkte persoonlijkheid. Enkel zij die zich buiten en boven tijd, ruimte en oorzakelijkheid verheffen om onsterfelijk te worden zijn echt in harmonie met de kosmos en kunnen daarom echt gezond genoemd worden. Gezondheid is het resultaat van zowel een inwendig evenwicht als van harmonie met de omgeving. De uiteindelijke doelstelling van tantra is het bereiken van onsterfelijkheid, het overstijgen van het tijdelijke.

Uit welk tijdperk tantra stamt zal wel nooit achterhaald kunnen worden. In wezen is deze kennis zo oud als de schepping, omdat de eerste leermeesters (ādiguru's) Śiva en Śakti, de schepping, deden tot stand komen. De tantrische geschriften op zich zijn echter niet zo oud, maar zoals met alle spirituele wetenschap is daar een zeer lange mondelinge overlevering aan vooraf gegaan. De essentie van Tantra was en blijft het onderwerp van directe ervaringsoverdracht van meester op leerling. Zoals de Veda's de theoretische kant van de Indische spiritualiteit belichamen, is Tantra de praktische kant.

Tantra heeft een complexe kosmologie met een parallel lopende evolutie van het bewustzijn. Dit is belangrijk om prāṇa spandana te begrijpen. Daarom hierover iets meer. Zowel standpunten van Sāṃkhya als Vedānta komen hierin voor, maar zij zijn op een ingenieuze manier geïntegreerd. Tantra onderscheidt zich hierbij, door een duidelijk antwoord te geven op de relatie tussen passief en actief bewustzijn (Śiva en Śakti). De basis van de ganse tantrische kosmologie is:

1. Alles is bewustzijn: alles wat waargenomen kan worden is een manifestatie van het Ene Bewustzijn, en is in wezen niet verschillend van deze oorsprong.
2. Wij zien dit bewustzijn in dualistische vorm, als Śiva (statisch) en Śakti (dynamisch), hoewel beiden niet kunnen bestaan zonder elkaar. Śiva zonder Śakti is śava (een lijk). Deze dualistische vorm is een gemanifesteerd aspect van een niet gemanifesteerd bewustzijn, ook parabindu genoemd, het dimensieloze, niet-gemanifesteerde punt. Door een subtiel verlangen, herinnering, komt in de toestand van niet gemanifesteerd zijn een mogelijkheid tot tweeheid. Er ontstaat het besef van het verlangen zichzelf waar te nemen. Waarnemer, waarnemen en onderwerp van waarneming zijn hierbij echter niet onderscheiden van elkaar. Deze potentiële toestand van mogelijke drieledigheid wordt tevens als een cirkel met een punt voorgesteld, die zolang de manifestatie zich niet voltrekt, een onverdeelde eenheid vormt.³¹



³¹ Dit stukje is grotendeels geïnspireerd door Suman, INLEIDING TOT TANTRA, Sri Yogeswaranenenda Yoga Mahavidyalaya, 2007.

Het punt Brahma Pāda stelt daarbij het statische bewustzijn voor, de ruimte tussen het punt en de omtrek de bewustzijnsruimte Mahā Śūnya, en de omtrek stelt de vorm voor die het bewustzijn aanneemt of het scherm waarop het bewustzijn zich projecteert: de kosmische kuṇḍalinī of Mahā kuṇḍalinī. Deze laatste wordt ook voorgesteld als een slang die in haar staart bijt. Het bewustzijn is hierbij nog steeds in rust, zoals in diepe slaap, waar echter reeds alle potenties van het droom en waakbewustzijn in aanwezig zijn. Het gevolg hiervan is een eerste subtiel spanningsveld tussen de niet te scheiden Śiva en Śakti: de eerstgeborene of Sadāśiva. Het bewustzijn heeft hier reeds een potentiële vorm aangenomen. Maar om een werkelijke vorm, hoe subtiel ook, te kunnen aannemen moet er eerst een beweging aan voorafgaan. Dit is de eerste vibratie: Praṇava of Para-Nāda, de alles doordringende Om, ontstaan uit de allesomvattende liefdesomhelzing van Śiva en Śakti. Dit doet Para-Bindu trillen waardoor deze zich manifesteert tot een grovere Bindu (van het potentiële zaad naar de kiem) of BinduŚakti. Dit is de toestand van Īśvara en Īśvarī, de schepper en het scheppen. De manifeste bindu is de subtiële oorzaak van de drievoudige bindu (waarover verder meer), en dit is uiteindelijk de oorzaak van onze gedifferentieerde werkelijkheid. Het “paren” van Śiva en Śakti brengt uiteindelijk al het geschapene, van subtiel tot grof, voort.

Bindu is dus het bewustzijn en Nāda het spanningsveld, ontstaan door de vereniging van ŚivaŚakti die Bija als potentiële kracht en vorm voortbrengt. Bija's zijn de zaad-mantra's van de elementen, de Maha Bhūta. De geometrische vormen, geassocieerd met de cakra's, behoren ook tot deze elementen. Bija is dus de trilling die patronen vormt. Alle energie is trilling en trilling brengt patronen voort, wat de basis is van alle vormen. Op dit niveau is de versluiering van Māyā volledig in werking getreden en komt er een ogenschijnlijk onderscheid tussen de kenner en het gekende, dat we kennen als Puruṣa (de geest) en Prakṛti (materie).

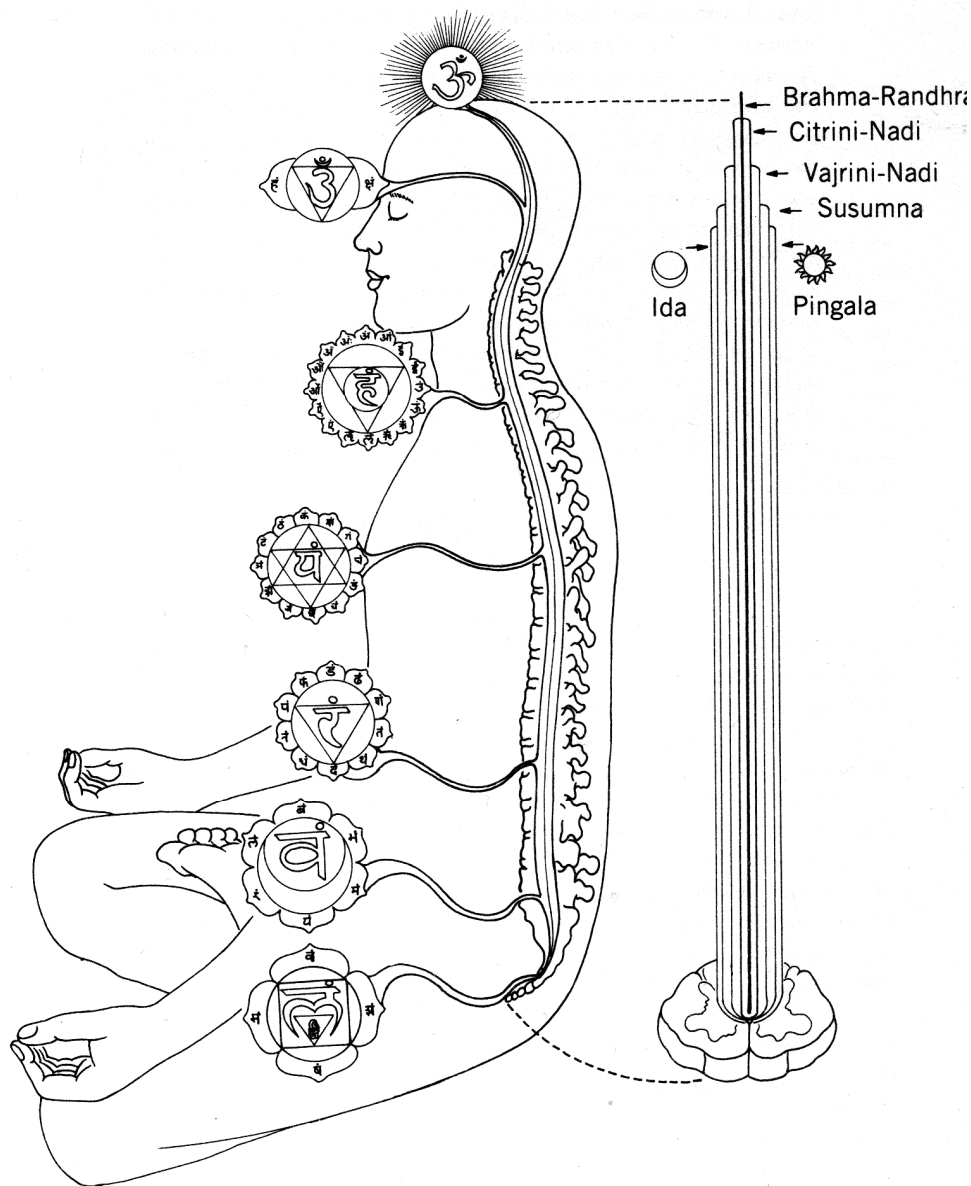
Tantra is uniek in het omschrijven van de weerspiegeling van dit kosmisch gebeuren op het vlak van ogenschijnlijke individuen, of voortbrengsels van de voortdurende activiteit van de Śakti. Op het individuele niveau gebeurt deze neerdaling tot het geschapene in zeven treden, die overeenstemmen met de zeven toenemende vormen van bewustzijnsversluiering, gaande van de eerste tot de laatste cakra in het reeds uitgelegde Cakrasysteem. Deze neerdaling gebeurt langs de Citriṇī (maan) nādī vanuit Brahmarandhra, de leegte of het vormeloze Śiva-bewustzijn, dat in alle stadia voortdurend aanwezig is. Deze is omhuld door Vajriṇī (zon) nādī. Schematisch kan men deze totale structuur als volgt voorstellen:

Cakra	Bija mantra	Mahā Bhūta	Geometrisch figuur	Devatā	Nāda	Śarīra
Sahasrāra	Om			Bhairava		Karaṇa
Ājñā	Kṣaṃ			Sadāśiva	Om	Sūkṣma
Viśuddha	Haṃ	Ether	cirkel	Īśvara	oceaan, donder	
Anāhata	Yaṃ	Lucht	zespuntige ster	Rudra	bel, klok	
Maṇipūra	Raṃ	Vuur	neerwaartse driehoek, rood	Viṣṇu	Harp, vīna	
Svādhiṣṭhāna	Vaṃ	Water	zilveren maan	Brahmā	Fluit	Stūla
Mūlādhāra	Laṃ	Aarde	geel vierkant	Indra	Bij	

Op elk niveau laat Śakti een aantal potenties achter die worden gesymboliseerd door de bloemblaadjes of Vṛttis. Elk van deze potenties heeft een mūlamantra uit het Devanāgarī (Sanskrit schrift), die de drievoudige aspecten Bindu, Nāda en Bija in zich hebben.

Sahasrāra stemt overeen met het ongemanifesteerde bewustzijn of Parabindu. **Ājñā** is de potentiële dualiteit die Nāda, Praṇava of Om voortbrengt, **Viśuddha** is de verzameling van bouwstenen en de oneindige ruimte waarin de manifestatie kan plaatsgrijpen.

Anāhata is de subtiele activiteit die de manifestatie in gang steekt en tijd tot manifestatie brengt. **Maṇipūra** is het transformerende vuur, zowel als de eerste vorm van activiteit. **Svādhiṣṭhāna** geeft samenhang en is het milieu waarin de vorming plaatsgrijpt. **Mūlādhāra** is wat stabiliteit, adhesie en stevigheid verleent aan het geschapene. Deze theorie is hier nogal kort en abstract toegelicht, maar zal verder verduidelijkt en uitgediept worden in het stukje “van Macrokosmos naar Microkosmos”, waarbij het geconcretiseerd wordt zoals bekeken in het Kaśmīrī Śaivismisme.



Om Namaḥ Śivāya

Spanda komt voort uit de traditie van het Kaśmīrī Śaivism. Het Śaivism of Śiva-isme is één van de vijf hoofdstromingen binnen het hindoeïsme en het tantrisme, waarbij Śiva wordt vereerd als symbool van het Universeel Bewustzijn. De Volgelingen van het Śaivism worden Śaiva genoemd. Andere stromingen zijn de Vaiṣṇavacārins (volgelingen van Viṣṇu), de Śāktacārins (vereerders van Śakti), de Gāṇapatyacārins (vereerders van Gaṇeśa) en de Saurācarins (vereerders van Sūrya). Het vereren van Śiva is echter ook een pan-hindoe traditie. Śiva wordt ook voorgesteld als de woeste versie Bhairava of de voorspoedige versie Rudra. De Śaiva worden verder nog onderverdeeld in de Śaivasiddhānta (Zuiden) en Trika (Kaśmīr). Beiden vereren de liṅgam als de voorstelling van Śiva. Het Śaivism heeft verschillende scholen met regionale en filosofische verschillen. De heilige as wordt gebruikt als symbool voor het Śaivism. Volgelingen van Śiva dragen het op hun voorhoofd en soms ook op andere delen van hun lichaam.

Śiva kan vijf handelingen uitvoeren, nl. de handeling van het scheppen/creëren (**śṛṣṭi**), de handeling van in stand houden (**sthiti**), de handeling van het laten oplossen (**saṁhara**), de handeling van het verstoppen/versluieren van zijn ware aard (**nigraha, tirodhana**) en de handeling van het vertonen/onthullen van zijn ware aard (**anugraha**). De eerste drie functies zijn algemeen in tantra, de laatste twee zijn specifiek voor de traditie van Kaśmīr, die de meest verfijnde kosmologie heeft in tantra, zoals verder uitgelegd zal worden.

Śiva (het passieve bewustzijn) en **Śakti** (het actieve bewustzijn) zijn in hun beknotte vorm de eerste twee elementen, nl. puruṣa- (geest) en prakṛti (materie). In Sāṅkhya wordt prakṛti gezien als werkelijk stoffelijk, onafhankelijk van het bewustzijn en daar voor eeuwig van gescheiden. In Trika (Kaśmīrī Śaivism) wordt prakṛti echter gezien als een verschijning, een actieve zelfprojectie van het Bewustzijn Śiva. In Sāṅkhya is de veelheid van de puruṣa's "eeuwig" definitief. In Trika zijn de puruṣa's als stralen van de zon Śiva. Śiva wordt in het Sanskrit alfabet voorgesteld door de eerste letter A, die staat voor het absolute. Śakti wordt voorgesteld door de laatste letter H, die de eeuwige uitstraling voorstelt. Elke letter in het alfabet staat voor een aspect of fase van het cyclische proces van de kosmos, met A als beginpunt en H als eindpunt. Het staat tegelijk voor verschillende bewustzijnsniveaus. Afhankelijk van de school, wordt soms meer nadruk gelegd op Śiva of Śakti. De spandaschool echter, beschouwt ze als even belangrijk. Abhinavagupta zegt over Śiva: *"The lord is free. His freedom expresses itself in various ways. It reduces multiplicity into unity by inwardly uniting it and of one it makes many... He is therefore described as the knowing and acting subject, perfectly free in all His activities and all-powerful; this freedom alone is the essential nature of consciousness"*³². **Svātantrya** wordt in de spandaschool bekeken als vrije wil, de oorzaak van de creatie van het universum. Het is een basiskracht die het absolute doet bewegen en de wereld doet manifesteren binnen het bewustzijn van Śiva. Alle levende wezens met een verschillende graad van bewustzijn nemen hieraan deel. Ook onwetendheid is een kracht geprojecteerd door svātantrya zelf, en kan opgeheven worden door zelfkennis. Svātantrya Śakti wordt ook weleens gelijkgesteld met **Spanda**.

³² Dycskowski, p. 110

Onderstaande afbeelding stelt **Śiva** voor, in meditatieve houding. De heilige as (**vibhūti**) op het voorhoofd is symbool voor spirituele rijkdom na het oplossen van alle wereldse verlangens. Het **derde oog** op de afbeelding symboliseert pure kennis, die alle dualiteit wegbrandt indien dit geopend wordt. De **blauwe kleur** (in de nek) staat symbool voor compassie met de wereld: gif wordt in het lichaam gehouden en niet volledig doorgeslikt. De rechterhand is in **abhaya mudrā**, symbool voor angstloosheid en bescherming tegen kwaad en onwetendheid. De opgeheven rechterhand staat symbool voor creatie. De drietand (**triśūla**) toont dat hij voorbij de drie guṇas ging (sattva, rajas, tamas), voorbij de drie staten van bewustzijn en voorbij verleden, heden en toekomst. Zijn oorringen (**kuṇḍalas**) symboliseren buitenzintuiglijke waarneming. De **rudrakṣa** halssnoeren staan symbool voor de kosmische wetten, en de 108 kralen ervan voor de elementen in de wereldcreatie. De **slang** staat symbool voor Kuṇḍalinī Śakti, en ook voor een giftig dier, waarvoor Śiva immuun is. Het **tijgervel** vertegenwoordigt het verslagen ego (ahaṁkāra) en een controle over de lagere driften. Uit de kruin van het hoofd of de 7^e chakra vertrekt de **waterval**, de Ganges, symbool voor Cit-Śakti (puur bewustzijn, wijsheid), die verbonden wordt met de klank/trilling **Om** en de **liṅga** op de achtergrond staat symbool voor het vormeloze, ultieme realiteit van het zelf dat volledig opgaat in zichzelf. Het tweezijdige trommeltje (**ḍamāru**) staat voor het kosmische ritme en trilling, de tijd. Over dat laatste zegt Wallis³³: *“The drum represents the rhythmic pulsation that gives rise to the whole reality. Since the universe is nothing but spanda, the dynamic pulsation of interlaced movements of expansion and contraction, the beat of the drum sets the tone for all that follows.”*



³³ Christopher Willis, TANTRA ILLUMINATED, Anusara press, 2012, p. 112

Kaśmīrī Śaivisme & Trika Tantra³⁴

“Alles is bewustzijn”

Het begrip spanda komt uit het Kaśmīrī Śaivisme, dat een groep van nondualistische Tantra Śaiva tradities van Kaśmīr vertegenwoordigt, gesitueerd in de tweede helft van het eerste millennium³⁵. Het oude koninkrijk Kaśmīr, gelegen in de Himālaya, is nu gesitueerd in de provincie Jammu en in het Kaśmīr in het noorden van India. Hoewel de huidige bevolking hoofdzakelijk moslim is, genoot Kaśmīr voor de opkomst van de islam in de dertiende eeuw een reputatie als boeddhistisch en hindoe leercentrum. Niet enkel wat betreft spiritualiteit, maar ook op vele andere gebieden. De reputatie was zo groot, dat Tibet, met zijn eerste koning, ervoor koos om hier Boeddhistische kennis te ontvangen³⁶. Tegen de elfde eeuw bereikten de Kaśmīrī Śaiva scholen hun hoogtepunt. Kaśmīr was ook een belangrijk centrum van een waaier van tantrische groepen, zowel boeddhistische als hindoe. In de vroege negende eeuw, toen de eerste Kaśmīr Śaiva werken werden geschreven, bestonden er talrijke Śaiva groepen. Onder deze groepen vormde zich een beweging van wat we nu het Kaśmīrī Śaivisme noemen, waarvan de Spandaschool de eerste ontwikkeling was. Al deze tradities accepteren de Śaiva Tantra's of ook wel Āgama's genoemd (uit de 9^e-11^e eeuw), als hun basisgeschriften.³⁷ Een subtiële definitie van Āgama wordt gegeven door Abhinavagupta (en vertaald door Lakshman Joo), nl. *“the inner discourse (or internal word) of the Lord whose nature is pure consciousness, consisting of a firm act of reflection, which is the very life of any (other) means of knowledge such as direct perception.”*³⁸ Het Kaśmīrī Śaivisme vertegenwoordigt ook nog vroegere- en subscholen zoals Kāpālīka, Kaula en Krama, waarvan hieronder een schematisch overzicht.

Kernachtig zou men kunnen stellen dat Kaśmīrī Śaivisme alles ziet als bewustzijn. Het is filosofisch gelijkaardig aan Advaita Vedānta. Beiden zijn nondualistisch en stellen het Universele Bewustzijn centraal (Cit of Brahman). Advaita Vedānta echter, ziet het allerhoogste of Brahman als “zonder activiteit” (niṣkriya) en bekijkt de fenomenale wereld als een illusie (māyā). Daartegenover stelt het Kaśmīrī Śaivisme dat alles een manifestatie is van dit bewustzijn, waarbij de fenomenale wereld (Śakti) echt is en bestaand in het bewustzijn (Cit). De realiteit en heiligheid van elk aspect van de fenomenale wereld is in het Kaśmīrī Śaivisme verbonden met tantrische praktijken.³⁹

³⁴ Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, Cambridge University Press, 1996

³⁵ David Peter Lawrence, KASHMIRI SHAIVA PHILOSOPHY, Internet Encyclopedia of Philosophy.

³⁶ Ook andere routes werden gevolgd, vooral Nepal, wat later belangrijker werd.

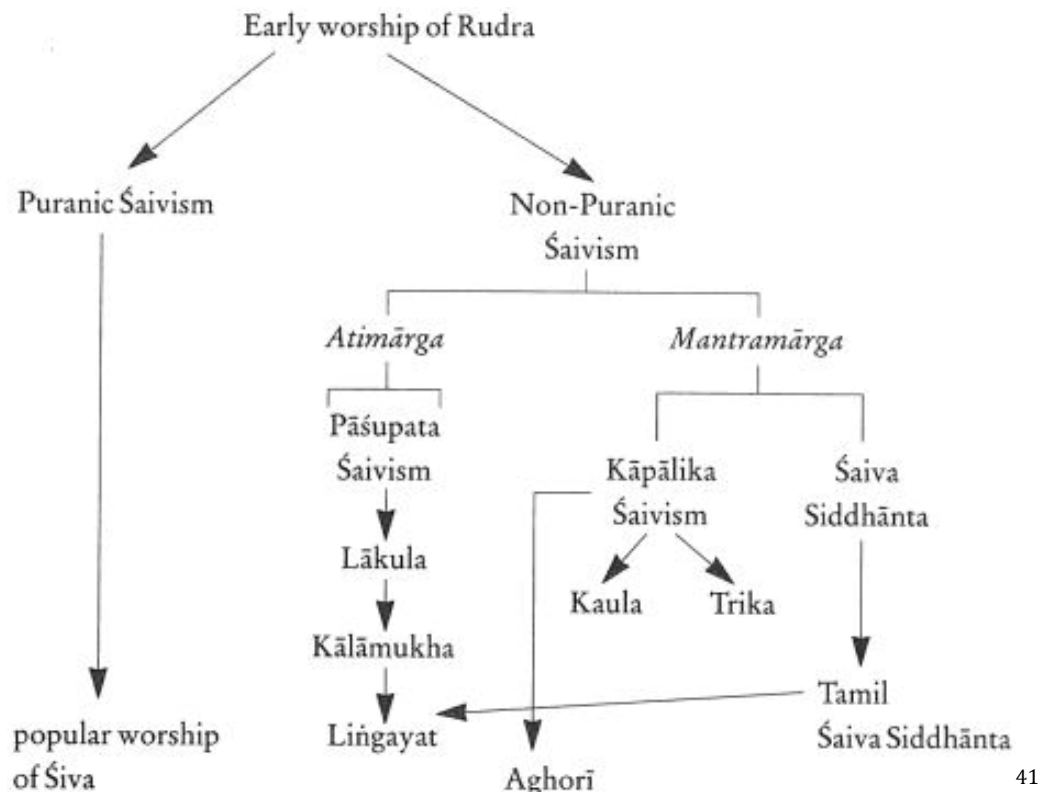
³⁷ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHAIVISM, 1987, p. 4

³⁸ Swami Lakshman Joo, VIJNANA BHAIKAVA: THE PRACTICE OF CENTRING AWARENESS, Indica, 2002, Introduction p. XIV

³⁹ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHAIVISM, 1987, p. 44 en

Jaidava Singh, SPANDA KARIKAS – THE DIVINE CREATIVE PULSATION, Delhi: Mooltilal Banarsidass, 2005, p.119

Het Kaśmīrī Śaivism behoort tot de niet-Puranische traditie. De achttien Purana's zijn hindoeïstische heilige teksten, waarvan aangenomen wordt dat ze in de Guptaperiode (320-500) hun definitieve vorm aannamen⁴⁰. Het is van Vedische origine en wetenschap is de basis voor deze spirituele stroming. De niet-puranische stroming wordt onderscheiden doordat hun volgelingen een specifieke initiatie ondergaan. De *atimārga* of diegenen die het hogere pad volgen, zoeken enkel bevrijding. De *mantramārga* kunnen zowel bevrijding nastreven, als wereldlijke doelstellingen hebben. De *mantramārga* behoort tot de tantrische traditie, waarin de Śaiva Siddhānta de dualistische tantra vertegenwoordigt en het Kāpālika Śaivism (Kaula & Trika) de monistische.



Het Kaśmīrī Śaivism is gebaseerd op een sterk monistische interpretatie van de Bhairava Tantra's (en zijn subcategorie de Kaula Tantra's), en wilde eigenlijk de Śaiva Siddhānta vervangen, een dualistische traditie, die een eerder normatief tantrisch Śaivism volgde. Beide tradities legden wel sterk de nadruk op het belang van het Universeel Bewustzijn (Śiva). Maar het doel van de Śaiva Siddhānta, waarbij men ernaar streefde een ontologisch verschillende Śiva te worden, werd in het Kaśmīrī Śaivism verschoven naar het zich (h)erkennen als Śiva.⁴²

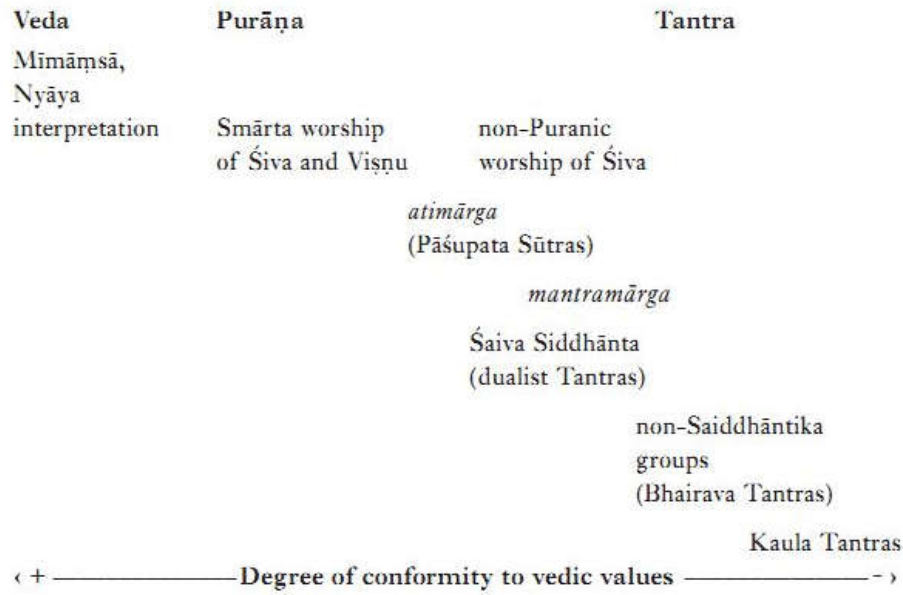
⁴⁰ The Development of the Saiva Traditions, Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, 1996, p. 110

⁴¹ The Development of the Saiva Traditions, Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, 1996, p. 152

⁴² The Development of the Saiva Traditions, Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, 1996, p. 164-167

The Tantric Revelation

(based on Sanderson's mapping of the traditions)



43

De term Kaśmīrī Śaivism wordt veel gebruikt als synoniem voor de Anuttaratrikakula school, de school van de hoogste “Trika” of triade, waarvan Abhinavagupta (975-1025) de grondlegger is. De Trika school is gekend door het filosofische Pratyabhijñā (herkennings) systeem, waarover later meer. Hoewel Trika de meest invloedrijke school is van het nonduale Kaśmīrī Śaivism, liggen zijn roots buiten Kaśmīr ⁴⁴. De vroegste teksten, van voor 800, maken geen melding van Kālī, die later wel belangrijk werd in de Trika school. In de vroege versie draaide het rond de drie (trika) Godheden Parā, Parāparā en Aparā. Pas in de tweede fase van zijn ontwikkeling werd Kālī toegevoegd. In zijn derde fase, die samenviel met Abhinavagupta, moest het strijden met Śaiva Siddhānta voor invloed in het mainstream Kaśmīrī Śaivism. Hieronder een afbeelding van de trident, symbool en yantra voor Parama Śiva, die de triadische energieën van Śiva voorstelt, nl. Parā Śakti (transcendente energie), Parāpara Śakti (centrale/ intermediaire energie; transcendent en immanent) en Aparā Śakti (immanente energie).



⁴³ Shaivism Groupings, Gavin Flood, THE TANTRIC BODY, IBTauris, 2005, p.59

⁴⁴ Alexis Sanderson, SAIVISM: TRIKA SAIVISM, in Jones Lindsay MacMillan Encyclopedia of Religion, Vol. 12, 2005b, p. 8046

Scholen in het Kaśmīrī Śaivism

Alhoewel verschillende scholen van het nondualistische Kaśmīrī Śaivism kunnen onderscheiden worden, hebben ze elkaar allen diepgaand beïnvloed. De Spandaschool werd door verschillende van deze scholen beïnvloed. Daarom iets meer achtergrond over elke school. Belangrijk om te benadrukken is dat aan deze geschriften, een lange mondelinge traditie aan vooraf gaat, net zoals bij elke tantrastrekking.

Kāpālīka -Kaula

De Kāpālīka-Kaula's waren invloedrijk tot het einde van de 12^e eeuw. Ze werden "Kāpālīkas" of "schedel-mensen" genoemd, omdat ze een staf met schedel droegen en een schedel als bedelnap⁴⁵. In tegenstelling tot de respectabele brahmanen van de Śaiva Siddhānta, imiteerde de Kāpālīka asceet zijn wrede God en bedekte zichzelf met crematieassen en stelde zijn Goden gunstig met de onpure substanties van bloed, vlees, alcohol en vloeistoffen uit seksueel contact dat ze, ongehinderd door het kastesysteem, beleefden. De Kāpālīka's flirtten dus met onzuiverheidsregels en gingen lijnrecht de Vedische voorschriften in. De bedoeling was zichzelf te bevrijden, zowel van innerlijke als van uiterlijke vooroordelen en beperkingen. Hieronder een afbeelding van Kālī en Bhairava. In het begin was deze school dualistisch, maar in de 11^e eeuw werd de Kaula cultus beïnvloed door nondualistische ideeën. De verering van Tripurasundarī of Śrī Vidyā werd overgenomen door de Trika school.⁴⁶ Hieronder een afbeelding van Kālī en Bhairava.



⁴⁵ Gavin Flood, THE BLACKWELL COMPANION TO HINDUISM, Malden: Blackwell, 2003, p. 212

⁴⁶ Alexis Sanderson, SAIVISM: SAIVISM IN KASHMIR, p. 8047-8048 in Lindsay Jones MacMillan, ENCYCLOPEDIA OF RELIGION. Vol. 12: Rnying Ma Pa School, Soul, 2005a, MacMillan

Krama

Het Krama Śaivism is één van de Kaula scholen. Monistisch, maar met een monistisch-dualistische discipline in de stadia voorafgaand aan spirituele realisatie. Het wil een synthese vormen van genieten (bhoga) en verlichting (mokṣa). De term Krama betekent “vooruitgang”, waarmee spirituele vooruitgang wordt bedoeld, of “graduele verfijning van mentale processen” (vikalpa), of “geleidelijk ontvouwen op ultiem niveau in het Opperste Bewustzijn” (cit). Ze focust op het overstijgen van de obstakels van tijd, ruimte en vorm, om te komen tot de staat van universeel bewustzijn die één is, en onze echte aard. Śakti, het vrouwelijke aspect, staat hierbij centraal.⁴⁷ Krama is historisch en filosofisch belangrijk als de synthese van Tantra en Śākta tradities, gebaseerd op het monistische Śaivism. Het heeft de tantrische benadering van Kaula en het heeft belangrijke aspecten gemeen met de Spandaschool, omdat de praktijk van beide draait rond de activiteit van Śakti. Binnen de familie van het Kaśmīrī Śaivism is de Krama het verst verwijderd van de Pratyabhijñāschool.

Krama is belangrijk omdat het de meest geheime praktijken van het Kaśmīrī Śaivism bevat betreffende de verering van Kālī, die men verheft tot een niveau dat het rituele overstijgt. Het ritueel werd hier opgevat als een innerlijk proces van realisatie, waardoor de geïnitieerde zijn essentiële identiteit ontdekt door zich af te stemmen op Kālī, die de flow (krāma) is van de kracht van het bewustzijn⁴⁸. Dit wordt verder toegelicht in het hoofdstuk met Bhairavīmudrā & Kramamudrā, een praktijk afkomstig van de krama traditie.

De Śiva Sūtra's en Vasugupta

De eerste belangrijke nondualistische geschriften van het Kaśmīrī Śaivism waren van Vasugupta (860-925) en zijn leerling Kallata (850-900). Vasugupta kan men bekijken als de geestelijke vader van de zogenaamde spandaschool of de “Doctrine van de Vibratie”. Hij was de auteur van de Śiva Sūtra's en een commentaar op de Vijñāna Bhairava Tantra⁴⁹, waarop de Spanda Kārikā's eigenlijk op hun beurt een commentaar zijn. De Śiva Sūtra's zijn een collectie van aforismen die behoren tot de Āgama's. Ze worden beschouwd als een directe overdracht van Śiva aan Vasugupta, die wordt gezien als gerealiseerd.

Alles wordt in deze school bekeken als “spanda”. Door het ervaren van spanda, de creatieve en dynamische beweging van het universeel bewustzijn, kan een yogi zijn ware aard als Śiva (symbool voor dit universeel bewustzijn) realiseren. De ultieme beweging vindt niet plaats in ruimte of tijd, maar in het Opperste Bewustzijn (Cit). Het is dus een cyclus van verinnerlijking en veruiterlijking van het bewustzijn, van de meest verheven sfeer tot de materiële creatie (Śiva-Śakti-Tattva).⁵⁰

⁴⁷ Navijan Rastogi, THE KRAMA TANTRICISM OF KASHMIR, Motilal Banarsidass, 1996, p. 2-12

⁴⁸ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHIVISM, 1987, p. 9

⁴⁹ Swami Lakshman Joo, KASHMIR SHIVISM, THE SECRET SUPREME, 1st Books Library, 2003, p. 137

⁵⁰ Jaideva Singh, SPANDA KARIKAS, THE DIVINE CREATIVE PULSATION, Delhi: Motilal Banarsidass, 2005, p. XVII

Pratyabhijñā en Utpaladeva

Pratyabhijñā is een eerder filosofische systeem van het Kaśmīrī Śaivism, en Trika en Spanda in het bijzonder. De naam van het systeem is afgeleid van zijn beroemdste werk, Īśvara Pratyabhijñā Kārikā, door Utpaladeva (900-950), een leerling van Somānanda. Die laatste was de grondlegger van het systeem. Etymologisch is Pratyabhijñā gevormd uit prati (terug opnieuw), abhi (rechtstreeks) en jñā (kennis). De betekenis is dus “rechtstreekse kennis van zichzelf”, “herkenning”.⁵¹ Pratyabhijñā betekent eigenlijk letterlijk “spontane herkenning”. Dit omdat het geen middelen of upāya’s vereist. Er is geen praktijk, het enige wat er te doen staat is herkennen wie je bent. Deze “middelen” kunnen anupāya genoemd worden, het sanskriet voor “zonder middelen”.

Er wordt soms weleens de analogie van een spiegel gebruikt om Pratyabhijñā uit te leggen.⁵² Zoals een spiegel je Zelf maar reflecteert, zonder de essentie ervan te bevatten, is ook je waarneming enkel een reflectie van je Zelf. De centrale stelling van deze filosofie is dan ook dat alles Śiva is, absoluut bewustzijn. Wij zijn onze ware identiteit vergeten doordat onze waarneming naar buiten gericht is. Het is echter mogelijk die te herkennen door zich naar binnen te keren en ons zo te bevrijden. Hierdoor wordt de slaaf (paśu-de menselijke toestand) meester (pati-de Goddelijke toestand).⁵³

Het Trika systeem, Tantraloka en Abhinavagupta

De leer van Vasugupta werd verder uitgewerkt door Somānanda (900-950) en zijn leerling Utpaladeva. De belangrijkste geschriften zijn echter van Abhinavagupta (975-1025) en zijn student Kṣemarāja (1000-1050). Abhinavagupta slaagde erin om alle schijnbare verschillen die bestonden in de verschillende takken en scholen van het Kaśmīrī Śaivism glad te strijken. Hij staat bekend als de briljantste van de Kaśmīrī Śaiva leraars, zowel spiritueel als intellectueel. Hij schreef meer dan zestig werken, allen zeer uitgebreid, zeer diepgaand en in opvallend mooi Sanskrit geschreven. Zijn leer komt neer op een monistische interpretatie van de Bhairava Tantra’s.

De “Tantrāloka” (het Goddelijke licht van de Tantra) is een van zijn belangrijkste werken. Dit werk, dat opgebouwd is uit verzen, is in feite een reusachtige synthese van de hele traditie van het monistisch Śaivism. Abhinavagupta vormde een coherente, en complete visie van heel het systeem in één werk. Door de uitzonderlijke uitgebreidheid (5859 verzen) van de Tantrāloka, schreef hij zelf ook een kortere versie in proza, de Tantrāsara genaamd (essentie van Tantra).⁵⁴ Het Kaśmīrī Śaivism is absoluut niet dogmatisch en een heel tolerante leer, die in elke andere leer en filosofie een waarheid ziet en een bewustzijn(sniveau). Ook erkent ze dat er verschillende mogelijke wegen zijn, waarbij de ene weg of methodiek niet beter of slechter is dan de andere, maar

⁵¹ Jaideva Singh, PRATYABHIJNAHRDAYAM, THE SECRET OF SELF-RECOGNITION., Delhi, Mooltilal Banaridass, 2005, p. 117

⁵² Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, Cambridge: Cambridge University Press, 1996, p.66

⁵³ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KASHMIR SHIVISM, Shaktipat Press, 2003, p. 45

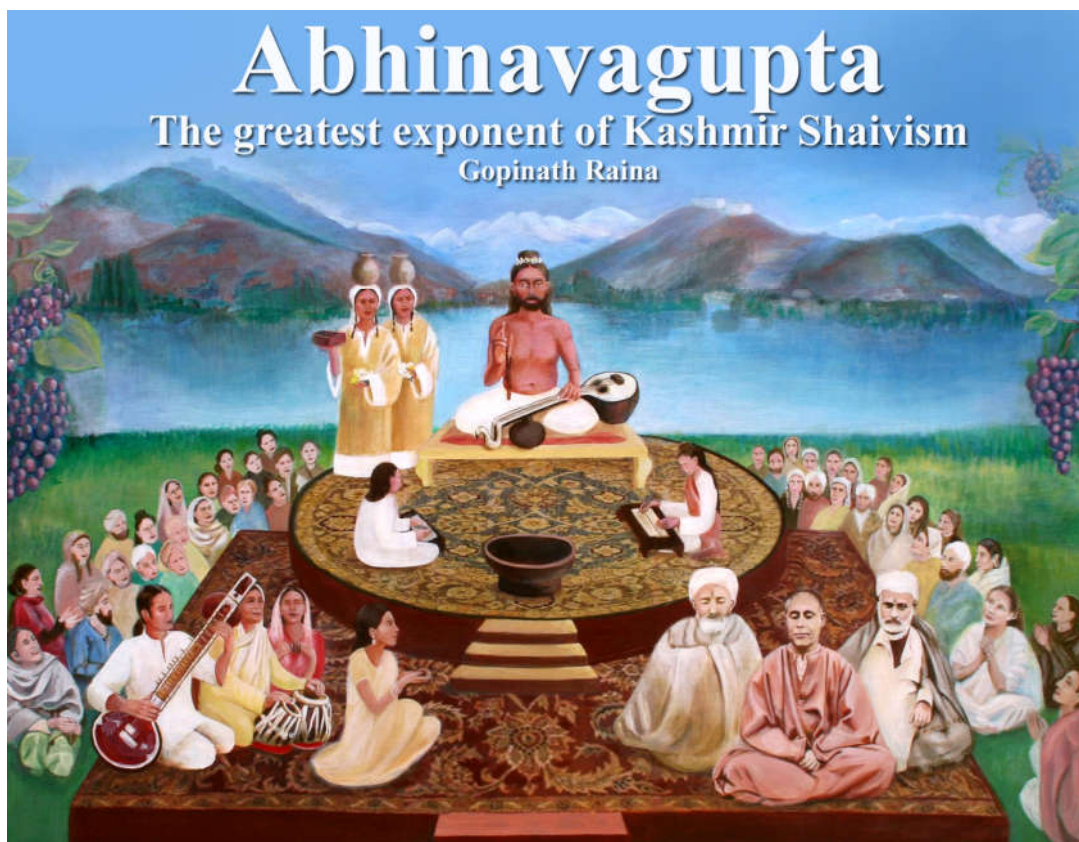
⁵⁴ Alexis Sanderson, SAIVISM: TRIKA SAIVISM, in Jones Lindsay, MacMillan Encyclopedia of Religion. Vol. 12, Rnying Ma Pa School, Soul, MacMillan, 2005b, p. 371

afhangt van wat er op een bepaald moment en voor een bepaalde persoon nodig is. Het is door deze instelling dat het mogelijk was een geïntegreerd geheel te creëren, wat natuurlijk het geheel wat complexer maakt, maar daarom niet minder boeiend.

Volgens Trika is het mogelijk om, voordat de zelfrealisatie wordt bereikt, tenminste intellectueel de waarheid te kennen. Deze intellectuele kennis is een belangrijke voorbereiding op zelfrealisatie. De echte zelfrealisatie of zelfherkenning (pratyabhijñā) bevrijdt ons van de existentiële onwetendheid, die wordt veroorzaakt door de spirituele sluiers of mala's. Hoe dit dan in elkaar zit zal verder nog toegelicht worden.

Hoewel Abhinavagupta briljant was, had hij niet zoveel volgelingen. Hij verklaarde zelf dat het moeilijk was om zelfs maar één persoon te vinden die bekwaam zou zijn om zijn Tantrāloka te volgen. Hij wenste dat ten minste één persoon een poging zou doen om zich te perfectioneren in het Trika Śaivism.

Abhinavagupta gaf wel meer body aan de Spandaschool. Omdat spanda zo'n belangrijk begrip is binnen het Trika systeem, wordt ze soms gelijkgesteld met deze "Spandaschool", of de "Doctrine van de Vibratie". De belangrijkste stelling is dat alles spanda is, zowel de objectieve, externe realiteit als de subjectieve wereld. Niets bestaat zonder beweging. Abhinavagupta gebruikt hierbij de uitdrukking "een bepaald soort beweging", om het verschil aan te geven met fysieke beweging. Het is eerder een vibratie of trilling/resonantie zoals die van geluid⁵⁵. Het wordt soms ook wel de "vibratieloze vibratie" genoemd, waarover meer in het volgende hoofdstuk.



⁵⁵ Jaideva Singh, SPANDA KARIKAS, THE DIVINE CREATIVE PULSATION, Delhi: Moltilal Baarsidass, 2005, p. XVI

Een revival in de 20ste eeuw met Lakshman Joo (1907-1991)

Het nondualistische Kaśmīrī Śaivisme ging ondergronds voor een aantal eeuwen. Hoewel de leer in stilte verder gevolgd werd door een aantal yogi's, waren er geen belangrijke schrijvers of publicaties na misschien de 14^e eeuw. In de 20^{ste} eeuw zorgde Swami Lakshman Joo, zelf een brahmaan uit Kaśmīr, voor een heropleving van zowel de school als de yogapraktijk. Hij inspireerde een generatie leerlingen die van het Kaśmīrī Śaivisme terug een geldig onderzoeksterrein maakte, ook op academisch niveau.



De invloed van Muktananda (1908-1982)

Hoewel Swami Muktananda niet tot de lijn van het Kaśmīrī Śaivisme behoorde, leverde hij een belangrijke bijdrage tot het bekendmaken ervan. Hij voelde een grote affiniteit voor de leer, die hij herkende in zijn eigen ervaring. Hij moedigde zijn leerling Jaideva Singh aan om zijn vertaling van de Śiva Sūtra's, Pratyabhijñā, Spanda Kārikā's en Vijñāna Bhairava uit te brengen en hij introduceerde het Kaśmīrī Śaivisme bij een breed publiek van Westerse meditatie-beoefenaars door zijn geschriften en lezingen hierover.



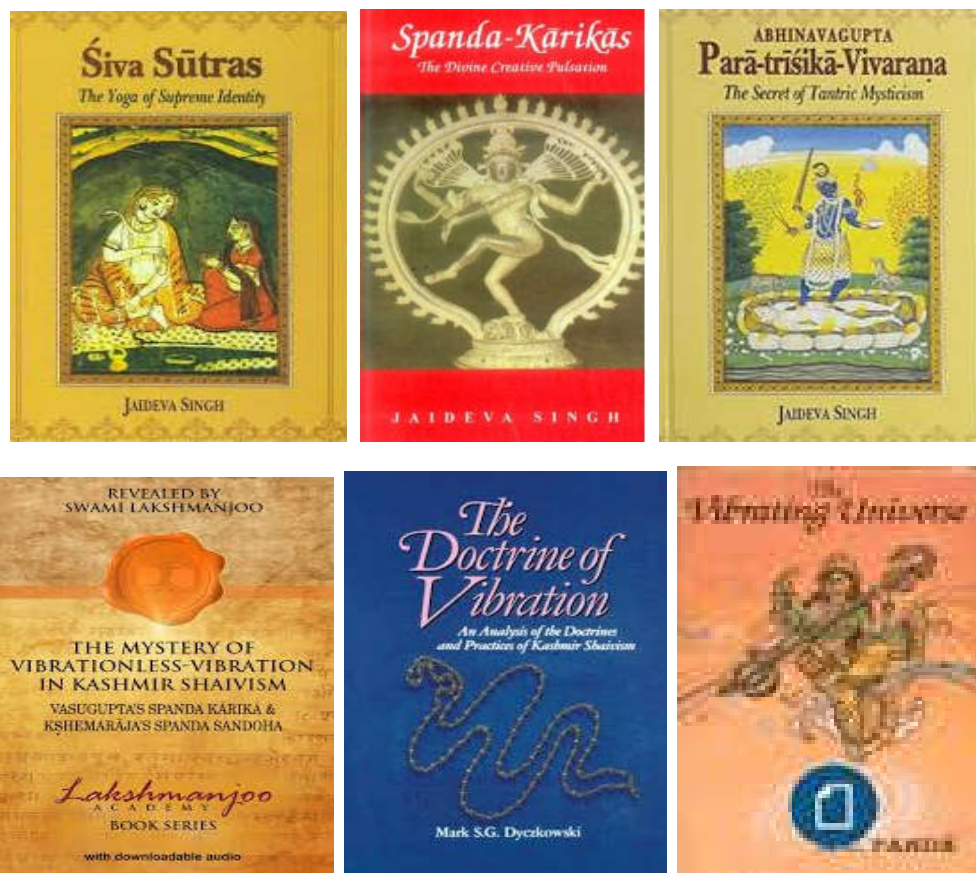
De belangrijkste geschriften van het Kaśmīrī Śaivism

De geschreven traditie van het Kaśmīrī Śaivism zouden we kunnen opdelen in drie grote Śāstra (geschriften): de Āgama Śāstra met de Śiva Sūtra's, de Pratyabhijñā Śāstra en de Spanda Śāstra. Hierbij een beknopt overzicht als aanvulling en vervollediging van de verschillende scholen, en als herkenning voor verdere verwijzingen. Het geeft ook meteen de verschillende inhoudelijke uitgangspunten weer. In totaal hebben we te maken met een enorme collectie geschriften.

De **Āgama Śāstra** zijn die geschriften die beschouwd worden als een directe revelatie van Śiva. Ze hebben een mondelinge traditie van meester op leerling. De eerste hiervan bestonden reeds lang voor de Spandaschool en waren voornamelijk dualistisch. Een reactie hierop zijn de **Śiva Sūtra's** van Vasugupta, die monistisch zijn en het belangrijkste deel vormen van de Āgama Śāstra en de Trika filosofie.

De **Pratyabhijñā Śāstra** zijn geschriften met een eerder metafysische inhoud. Door hun hoog spiritueel en intellectueel niveau zijn deze geschriften het minst toegankelijk voor niet geïnitieerden. Het is een eerder rationele filosofische benadering van de wortels van het systeem. Tot deze collectie behoren de Śiva Drṣṭi van Somānanda en de Pratyabhijñā Sūtra's van Utpaladeva, de befaamde leerling van Somānanda.

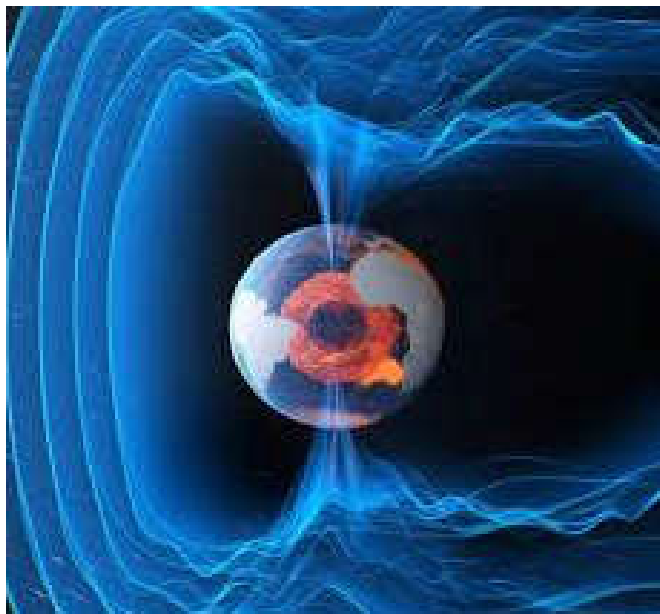
De **Spanda Śāstra** heeft als voornaamste werk de Spanda Kārikā's met zijn vele commentaren, waarschijnlijk geschreven door Kṣemarāja en in ieder geval door een leerling van Vasugupta. Hier worden de details van de Āgama Śāstra meer uitgewerkt, echter zonder in te gaan op het filosofisch principe waarop deze gebaseerd zijn.



De Spandakārikā's

***By “vibration” (spandana) we mean subtle movement.
Subtle because, although it moves not, it manifests motion.
The light of consciousness is not at all separate
from manifestation, yet it appears to be so.
Thus, that which is immobile, associated with the variety of
manifestations, manifests as movement.
Īśvarapratyabhijñāvimarśinī***

Hoe zit het nu met die bewegingloze vibratie? Abhinavagupta legt uit dat beweging een verplaatsing impliceert tussen twee verschillende punten, wat een groffe beweging is, en dus geen spanda. Als er geen verplaatsing is tussen twee verschillende punten is er geen beweging, dus ook geen spanda. Spanda is de pulsatie van het bewustzijn, wat een “subtiële” beweging is, of beter gezegd, resonantie. Het kosmische proces bestaat uit een cyclische beweging van opbouw en afbraak. Hoewel dit voor verandering zorgt, en verandering de basis is van tijd en ruimte, is spanda een pulsatie die buiten deze tijd en ruimte valt. Śiva is hierbij zowel aanwezig in alle fasen van het tijdloze en ruimteloze, als in de veranderingen van de tijd en ruimte. De realiteit die ervaren wordt op het hoogste niveau (*parā*), wordt ervaren als één onveranderlijk geheel. Op het lager niveau (*aparā*) wordt de realiteit ervaren als een opeenvolging van veranderingen in tijd en ruimte. Op het tussenniveau (*parāpara*) wordt de realiteit ervaren als een uitdrukking van de kosmische manifestatie. Zelfrealisatie bestaat eruit om zichzelf te herkennen als Śiva, symbool voor het universele bewustzijn. Het kosmische proces van opbouw en afbraak is niet mechanisch, maar een transformatie van een vorm van bewustzijn in een andere vorm. Dit wordt ook wel eens gesymboliseerd door Śiva, die bij het openen van zijn ogen het universum creëert, en bij het sluiten ervan zorgt voor de vernieling ervan.



Het openen en sluiten van de ogen wordt wel eens vergeleken met het ontwaken uit een droom. Bij dromen creëren we een universum in onszelf dat objectief lijkt. Je hebt het

gevoel dat je een personage bent in je droom, en je wereld is gevuld met andere personen. Als je ontwaakt ontdek je dat er eigenlijk niemand anders was dan jijzelf. De hele droom en alle personages die erin voorkwamen werd enkel gecreëerd door je eigen bewustzijn. In het Śaivismisme wordt gezegd dat het “ontwaken” uit de droom van je bestaan vergelijkbaar is. Je ontdekt dan dat er niets is buiten jezelf. Het gehele universum was een spel van je gewaarwording. Zelfs al zie je een veelheid aan personages en objecten, in werkelijkheid is er maar één.

De Spandakārikā's zijn eigenlijk een commentaar op de Śiva Sūtra's van Vasugupta. Het woord “**kārikā**” betekent een collectie van verzen over grammaticale-, filosofische- of wetenschappelijke onderwerpen. Het zelf is volgens de Spandakārikā's niet enkel een toeschouwer, maar wordt gekenmerkt door activiteit. Diegene die in contact zou kunnen komen met het actieve Zelf kan zichzelf realiseren. De “bewegingloze vibratie” van Spanda overstijgt zowel ruimte als tijd. Het is dus geen fysieke beweging, noch een psychologische activiteit zoals pijn of plezier, noch een pranische activiteit zoals honger of dorst. Het wordt beschreven als de dynamische “ecstasy van het Absolute Ik-bewustzijn”, *viṃarśa* of zelf-Gewaar-wording. Het is de trilling van Śiva's *svātantrya* of absolute vrijheid. ***Viṃarśa*** en ***svātantrya*** kunnen dus beschouwd worden als synoniemen voor ***Spanda***, evenals ***parāśakti***, ***aiśvarya***, ***kartṛtva***, ***sphurattā***, ***sāra*** en ***hṛdaya***.

Hieronder een beknopt overzicht van de verzen van de Spandakārikā's, zoals beschreven door Kṣemarāja. Onderstaande tekst is een nederlandstalige vertaling van de Spandakārikā's, zoals vertaald door Jaideva Singh⁵⁶. Het zijn korte, gebalde aforismen, waarvan de betekenis verder uitgediept zal worden. De verzen zijn opgedeeld in vier delen nl. de ***Svarūpaspandaḥ*** of spanda als de essentiële aard van Śiva, die spanda beschrijft als het dynamische aspect van Śiva, wat hetzelfde is als ieders Zelf. De weg hiernaar toe is introverte meditatie. De ***Sahaja Vidyodaya*** beschrijft spanda niet enkel als identiek met het Zelf maar met het hele universum. De weg hiernaar toe is extraverte meditatie, waarbij men eenheid ervaart in diversiteit. De ***vibhūti spanda*** beschrijft voornamelijk de bovennatuurlijke krachten die men verwerft bij het realiseren van spanda. Het laatste stukje is een soort nawoord.



⁵⁶ Zoals beschreven in Jaideva Singh, SPANDA KARIKAS, Motilal Banarsidass, 1980. De laatste bijlage in dit werk bevat de gedetailleerdere vertaling van Shankarananda.

Svarūpaspandah

1. Spanda-Śakti, vertegenwoordigd door oprijzen (unmeṣa) en dalen (nimeṣa) van Śakti, is de eerste energie van Śiva. Het is niet enkel de pure aard van Śiva, maar ook van elke persoon. Unmeṣa en nimeṣa worden enkel figuurlijk beschouwd als op elkaar volgend, eigenlijk komen ze simultaan voor. Noch in haar activiteit, noch in de fysieke energie is er een uitputting van Spanda-Śakti; ze trekt haar energie zowel terug, maar blijft toch verzadigd. Niets ontstaat en verzinkt; het is enkel de Spanda-Śakti die, vrij van opeenvolging, in verschillende aspecten verschijnt, als in een flits, om dan te verdwijnen.

2. De wereld is ingebed in spanda, en komt eruit voort. Dit betekent niet dat de wereld verschillend is van Śiva, zoals een walnoot van haar bolster. Ingebed zijn en eruit komen zijn beperkingen van de menselijke taal. De wereld is Śiva, zoals de weerspiegeling in een spiegel de spiegel zelf is. De wereld die het subject, object en middel van kennis bevat, kan Śiva niet echt verbergen. Zonder het licht van Śiva kunnen ze zelfs niet verschijnen. De wereld is inherent in Spanda, net zoals een bodhiboom al in potentie in het zaad bestaat.



3. In de verschillende staten van waken, droom en diepe slaap, blijft het spandaprincipe hetzelfde, als de onveranderbare Ervaring van alle staten.

4. Hoewel de staten van plezier, pijn enz... verschillen, kan de Ervaring niet veranderen, omdat het de Ervaring is die verschillende staten verbindt.

5. De realiteit is noch het psychologische subject, noch de psycho-fysieke ervaring, noch is het niet bestaand. De realiteit of spanda is de onderliggende basis van het psychologische subject, het is de eeuwige Ervaring die nooit kan herleid worden tot een object.

6&7. Het is vanuit het Spandaprincipe dat de groep van zintuigen zijn kracht verwerft om naar objecten te gaan, hen waar te nemen voor een tijdje en hen dan terug te trekken naar het centrum.

8. Het is niet de wil of het verlangen van het empirische individu dat de zintuigen naar de objecten leidt. Het krijgt deze kracht van het spanda principe, het dynamisme van Śiva.

9. Het is door āṇava, māyīya en kārma mala dat het empirische individu niet in staat is om het spanda principe te realiseren.

10. Als het beperkte ego of āṇava mala van het individu is opgelost, verwerft hij de ware eigenschappen van het spandaprincipe, nl. kennis en activiteit.

11. Als de yogi het spandaprincipe realiseert, weet hij dat dit zijn pure zelf is, en niet zijn empirische zelf.

12&13. De staat van het tenietdoen, bewijst niet dat er geen Ervaring is, omdat zonder de Ervaring zelfs de staat van het tenietdoen niet mogelijk is. Deze Ervaring is het Spanda-principe.

14, 15 & 16. Spanda of het Goddelijke principe verschijnt in twee aspecten, nl. subject en object. Het is enkel het object dat verandert en verdwijnt, nooit het subject. Spanda bestaat uit het eeuwige subject.

17. De gerealiseerde yogi of suprabuddha heeft een volledige ervaring van het spandaprincipe in de drie staten van waken, droom en diepe slaap, maar de gedeeltelijk ontwaakte persoon heeft die ervaring enkel in het begin en einde van waken, droom en diepe slaap, niet in het midden van deze staten.

18. Voor de volledig verlichte yogi verschijnt het spandaprincipe als kennis en objecten van kennis in het midden van de twee staten van waken en droom, volledig geïntegreerd in het ik-bewustzijn, net zoals ze verschijnen tot Sadāśiva en Īśvara. In de diepe slaap verschijnt spanda als puur bewustzijn (cinmāya), vermits hier geen object is.

19. Er zijn twee aspecten van spanda: sāmānya en viśeṣa. Sāmānya is het algemene principe van bewustzijn, viśeṣa is de manifestatie van spanda in zijn samenstellende aspecten zoals sattva, rajas en tamas of objectieve ervaringen zoals blauw, plezier enz... Gewone mensen beschouwen viśeṣa spanda of de bijzondere manifestaties als iets totaal verschillend van bewustzijn, maar de gerealiseerde yogi beschouwt hen enkel als vormen van spanda.

20. De bijzondere vormen van spanda verschijnen als volledig verschillend van bewustzijn voor al diegenen die niet ontwaakt zijn voor hun Goddelijke bron. Ze zijn dus gedoemd tot een leven van wereldlijk bestaan.

21. Men zou zich daarom voortdurend gewaar moeten zijn van het spanda principe, zelfs in de gewone dagdagelijkse wereld.

22. Tijdens intense emotionele staten of emotionele impasses stoppen alle mentale activiteiten. Dit is een goed moment om spanda te ervaren als men hierop gericht is.

23, 24 & 25. Als de yogi zich consequent concentreert op spanda, zullen zijn prāṇa en apāṇa zich samenvoegen in de suṣumnā en opstijgen tot Brahmarandhra en uiteindelijk oplossen in de ether van bewustzijn errond.

Sahaja Vidyodaya

1&2. Mantra's, of ze nu gebruikt worden in de zin van Mantra, Mantreśvara, Mantramaheśvara of in de zin van een heilige formule, verwerven hun kracht door het spanda principe en lossen hier uiteindelijk in op.

3&4. Het individu, doorheen zijn kennis van alle objecten, voelt zijn identiteit doorheen iedereen. Daardoor is er geen enkele staat die voor hem geen Śiva is.

5. Diegene die dit realiseert, bekijkt de gehele wereld als het spel van het Zelf met Śiva.

6&7. Als men zijn identiteit realiseert met de godheid die het object is van zijn meditatie, kan men zich uiteindelijk identificeren met Śiva en verwerft men onsterfelijkheid.

Vibhūti Spanda

1&2. Zoals Śiva de verlangens vervult van de yogi in de waaktoestand, zo onthult hij ook zijn verlangde objecten zelf in de droom door te verschijnen in suṣumnā.

3. Als de yogi niet alert is, zal hij dezelfde gewone ervaring hebben in waaktoestand en bijzondere persoonlijke ervaringen in de droom zoals andere gewone mensen van de wereld hebben.

4&5. Als de yogi zich kan identificeren met de pure natuur van Śiva, wordt hij begiftigd met de kracht van alles te kennen in zijn essentiële vorm.

6. Een yogi kan volledige controle over zijn honger verwerven.

7. Hij kan ook de kracht van de alwetendheid verkrijgen.

8. Depressie komt voort uit spirituele onwetendheid. Het kan niet langer bestaan als onwetendheid verdwijnt.

9. Het oprijzen van unmeṣa gebeurt op het punt waar twee gedachten samenkomen. Het is dat meta-empirische Zelf dat alle gedachten verbindt, en door alles doorgaat zoals het onderliggende subject.

10. Vanuit de realisatie van unmeṣa, ervaart men supernormaal licht in het midden van de twee wenkbrauwen en een spontaan geluid in de suṣumnā, rūpa of een gloed die zelfs in het donker schijnt en een supernormale smaak op de tip van de tong.

11. Als de yogi gezeten is in het pure Zelf, kan hij de objectieve realiteit ervaren van de aarde tot Śiva.

12. Diegene die geïdentificeerd is met het pure zelf neemt alle fenomenen waar als een vorm van Śiva.

13. De echte spirituele kracht van de wil, kennis en activiteit wordt ontnomen aan het empirische individu en komt onder de heerschappij van krachten die afgeleid zijn van

een veelvoud van woorden, hij wordt herleid tot de status van paśu, een beperkte gebonden ziel.

14. De gebonden ziel verliest zijn onafhankelijkheid door het opkomen van ideeën, die zich in de sfeer bevinden van de objecten van de zintuigen.

15. Het empirische individu wordt gebonden door ideeën, en ideeën bestaan door woorden. Dus woorden hebben een enorme invloed op het empirische individu.

16. De kracht van ideeën en verbalisatie is afgeleid van kriyā śakti. Als het empirische individu zich realiseert dat de kriyā śakti enkel een aspect is van de parāśakti of spanda, is hij gerealiseerd.

17 & 18. Al onze gemotiveerde wensen en ideeën blijven in residuvorm achter in het subtiele lichaam of puryaṣṭaka, dat de vijf tanmātra's bevat, manas, buddhi en ahaṃkāra. De beperkende essentie kan gestopt worden door de vernietiging van alle onzuiverheden van de puryaṣṭaka.

Nawoord

In dit deel komen maar twee verzen voor. De eerste bejuicht zowel de kracht van spanda als de kracht van het woord van de gurū. De tweede wijst op het goede dat zou groeien voor al diegenen die voorzichtig het spandaprincipe ter hand nemen en het realiseren.

Dit is de essentie van de Spandakārikā's. In wat volgt, zal de filosofie verder toegelicht worden waaruit ze voortkomen, wat een licht zal schijnen op deze verzen.



De doctrine van de vibratie: Macrokosmos & Microkosmos

*A yogi climbing the ladder of the tattvas step by step,
one-pointed on the essence which transcends everything,
achieves the ascension right up to the ultimate principle
and in the end identifies himself as Śiva.
Abhinavagupta, Paramārthasāra, 97*

Tantragewijs geeft dus ook hier weer spanda een bevrijdend inzicht in de aard van de kosmische realiteit, die weerspiegeld wordt in de innerlijke persoon. Het is de spontane en terugkerende pulsatie van het absolute, dat zich manifesteert in elk kosmisch detail in een oneindige expansie. Maar het is ook de verwante universele innerlijke resonantie op persoonlijke niveau. Terwijl het uiterlijke gescheiden lijkt van het innerlijke, bevat het innerlijke de totaliteit van het uiterlijke en andersom. De manier waarop het universum ervaren wordt, wordt beheerst door dezelfde principes die de ervaring van een individuele persoon uitmaken. Door een innerlijke resonantie zorgt spanda ervoor dat we contact maken met het uiterlijke. Als de kracht van het Bewustzijn herkend wordt in verschillende vormen wordt dit **Spanda** genoemd. In de opperste staat wordt er geen onderscheid meer gemaakt tussen het innerlijke en het uiterlijke. Als echter een gewaarzijn (awareness), aanleiding geeft tot een gevoel van afgescheidenheid tussen subject en object met al de bijhorende beperkingen, wordt dezelfde kracht Māyā genoemd. **Māyā** wordt in het Kāśmīrī Śaivismisme dus bekeken als de creatieve vrijheid (svātantrya) van het absolute die kan verschijnen in verschillende vormen. Dit in tegenstelling tot de niet-dualistische Vedānta, waarbij Māyā een ondefinieerbaar principe is, dat aanleiding geeft tot de kosmische illusie.

Vermits Spanda moeilijk te begrijpen is zonder de filosofische onderbouw van de Pratyabhijñā, is het zinvol dit verder uit te diepen. Zoals de wortel van de Spanda school te vinden in de “*Spandakārikā’s, the Stanzas on Vibration*”, is de Pratyabhijñāschool genoemd naar Utpaladeva’s “*Stanzas on the Recognition of God*”. In ieder geval zouden beide werken teruggaan op de werken van Vasugupta, die de naam heeft gerealiseerd te zijn. De filosofie van Pratyabhijñā focust op de bevrijdende herkenning van de identiteit van het zijn als Śiva, terwijl de Doctrine van de Vibratie het belang onderstreept van de ervaring van Spanda, de vibratie of resonantie van Bewustzijn, en zo het realiseren van het werkelijke Zijn. Elke activiteit in het universum en elke waarneming, ervaring of emotie in de microcosmos is, zoals eb en vloed, een deel van het universele ritme van de ene realiteit, Śiva. Hoewel er in de introverte aard van het bewustzijn geen tijd en ruimte bestaat, kan het, door zich naar buiten te keren, ook tijd en ruimte manifest maken zonder hier zelf door aangetast te worden. Dit geeft ons de ervaring van verandering, wat in feite een transformatie is van bewustzijn. Het uitdiepen hiervan maakt ook een aantal verzen uit de Spandakārikā’s meteen wat duidelijker. Met dank aan Suman en zijn lessen over Tantra, die mij meer inzicht gaf hierin⁵⁷.

⁵⁷ Suman, INLEIDING TOT TANTRA, Sri Yogeswaranenenda Yoga Mahavidyalaya, 2007

Drie scheppingsmomenten in de vibratie van bewustzijn

De eerste fase van de transformatie van bewustzijn kan geanalyseerd worden als een opeenvolging van drie fases. Dit verstaan is niet enkel nuttig om het scheppingsproces te verstaan vanuit het Śiva bewustzijn, maar ook als een middel om de bevrijdende ervaring van Spanda te realiseren. Als Śiva met het scheppingsproces begint, spelen er drie momenten. Allereerst ontstaat de wil daartoe (*icchaśakti*). Vervolgens wordt er een “beeld” van de schepping gemaakt (*jñānaśakti*) en daarna wordt de schepping geprojecteerd op het “scherm” van zijn bewustzijn (*kriyaśakti*). Deze drievoudige vibratie bevat de essentiële aard van alle dingen als elementen van gewaarzijn. Het Śiva Bewustzijn kan zich hierdoor manifesteren als de Śakti bewustzijnsenergie. Deze moeten niet beschouwd worden als twee aparte zaken, maar eerder als twee aspecten van de werkelijkheid, zoals de twee kanten van een munt. Śakti behelst een heel spectrum van energieën en stelt Śiva in staat zich uit te drukken in de schepping. Op het hoogste niveau (*Paramaśiva*) zijn vijf fundamentele energieën ongedifferentieerd aanwezig in Śakti, nl. bewustzijn (*citśakti*), gelukzaligheid (*ānandaśakti*), willen (*icchaśakti*), kennen (*jñānaśakti*) en activiteit (*kriyaśakti*). De eerste twee, bewustzijn en gelukzaligheid, zijn zodanig met Śiva verbonden, dat ze meestal worden beschouwd als de aard van Śiva. Zo wordt gezegd dat op het hoogste niveau Śiva (altijd verbonden met zijn energie) louter bewustzijn en gelukzaligheid is. De andere drie energieën, de drie scheppingsmomenten, worden ook wel het hart (*hṛdaya*) van Śiva genoemd.

icchaśakti – wilsenergie

jñānaśakti - kennisenergie



kriyaśakti – actieenergie

Dit weerspiegelt zich ook op persoonlijk vlak. De yogi kan, door zich gewaar te zijn van *icchaśakti*, de beperkingen overstijgen van de verscheidenheid van waarnemingen. Dit kan door op te gaan in de universele vibratie (*sāmānyaspanda*) van bewustzijn, waardoor hij elke staat, of het nu fysiek is of mentaal, herkent als Śiva. Daardoor behoudt hij op elk moment een staat van zelf-gewaarzijn, in de waaktoestand, droom of diepe slaap⁵⁸. Ruimte, tijd, verandering en vorm worden herkend als modaliteiten van het ene bewustzijn. De yogi is nu voortdurend bewust van de pulserende kracht van zijn echte natuur in elke fase van zijn activiteit en waarneming. Vooral tijdens momenten van verhoogde emotionele/psychische intensiteit, zoals woede, verdriet etc... kan de yogi, via de vloed van deze gevoelens en de intensiteit ervan, doordringen tot de “stevig verankerde vibratie” (*pratiṣṭaspanda*) van zijn eigen aard. Door te leren onmiddellijk op te gaan in zo’n emoties, vanaf het eerste moment van de wilsenergie, en door te dringen tot de bron van vitaliteit ervan, kan de yogi zich hierboven stellen en wordt er geen slachtoffer van. Dit in tegenstelling tot de ongerealiseerde, die onderhevig is aan *Māyā* en deze gevoelens ten onrechte als losstaand ziet van de universele pulsatie van zijn eigen aard. Hoe dichter we kunnen komen tot dat eerste moment van de wilsenergie, hoe beter we contact kunnen maken met de authenticiteit van ons Zijn.⁵⁹ De wil tot creatie vertegenwoordigt de eerste beweging (*ādyaspanda*) van het absolute,

⁵⁸ Spandanirnaya, in Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION, p. 64

⁵⁹ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION, 1987, p. 93 -96

ongemanifesteerde richting relatieve en gemanifesteerde. **Jñānaśakti** is de vibrerende, creatieve kracht (spandaśakti) van de kennis. Jñānaśakti kan uit de eindeloze potentiële vormen selecteren, om deze te manifesteren. Hierdoor gaat de gewaarzijnspulsatie over van de eindeloze, ongedifferentieerde staat naar een concrete, beperkte staat. De schijnbare kloof tussen het ongemanifesteerde, waarnemende bewustzijn en het waargenomen object, wordt overbrugd door te begrijpen dat ze twee verschillende manieren van waarneming of perceptie zijn. Jñānaśakti staat voor de link tussen beide percepties en de individuele verschijning ervan in het veld van de ge-waar-zijn (awareness). Waar-nemingen kunnen niet plaatsvinden als het bewustzijn voortdurend in zichzelf rust. Het schijnbare verschil tussen het absolute en relatieve, het oneindige en het eindige, wordt hierbij herleid tot verschillende manieren van kennisneming.

Kriyaśakti is de act die voortkomt uit het Śiva bewustzijn, zoals een stof die wordt geweven door de wever. Śiva is echter nooit gebonden door de handeling en blijft altijd in de eigen essentiële, autonome aard. Op een lager niveau contrasteert de uiterlijke activiteit met de innerlijke gewaarwording. Op een hoger niveau wordt de universele manifestatie van bewustzijn echter ervaren als het innerlijke Zijn van alle dingen, die hier spontaan uit voortkomen zonder de werkelijke aard ervan te verduisteren. *“Thus action is said to be one and born of no other inner nature but itself, which emerges out of the innate nature of all things. It is Śiva, the inner nature, which spontaneously emerges out of itself”*⁶⁰. Het universum komt voort uit Śiva’s handeling, terwijl Śiva zelf altijd trouw blijft aan de eigen aard. De wet van actie en reactie (karma) kan zo enkel de onwetenden treffen⁶¹.



⁶⁰ Netratanttra, in Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION

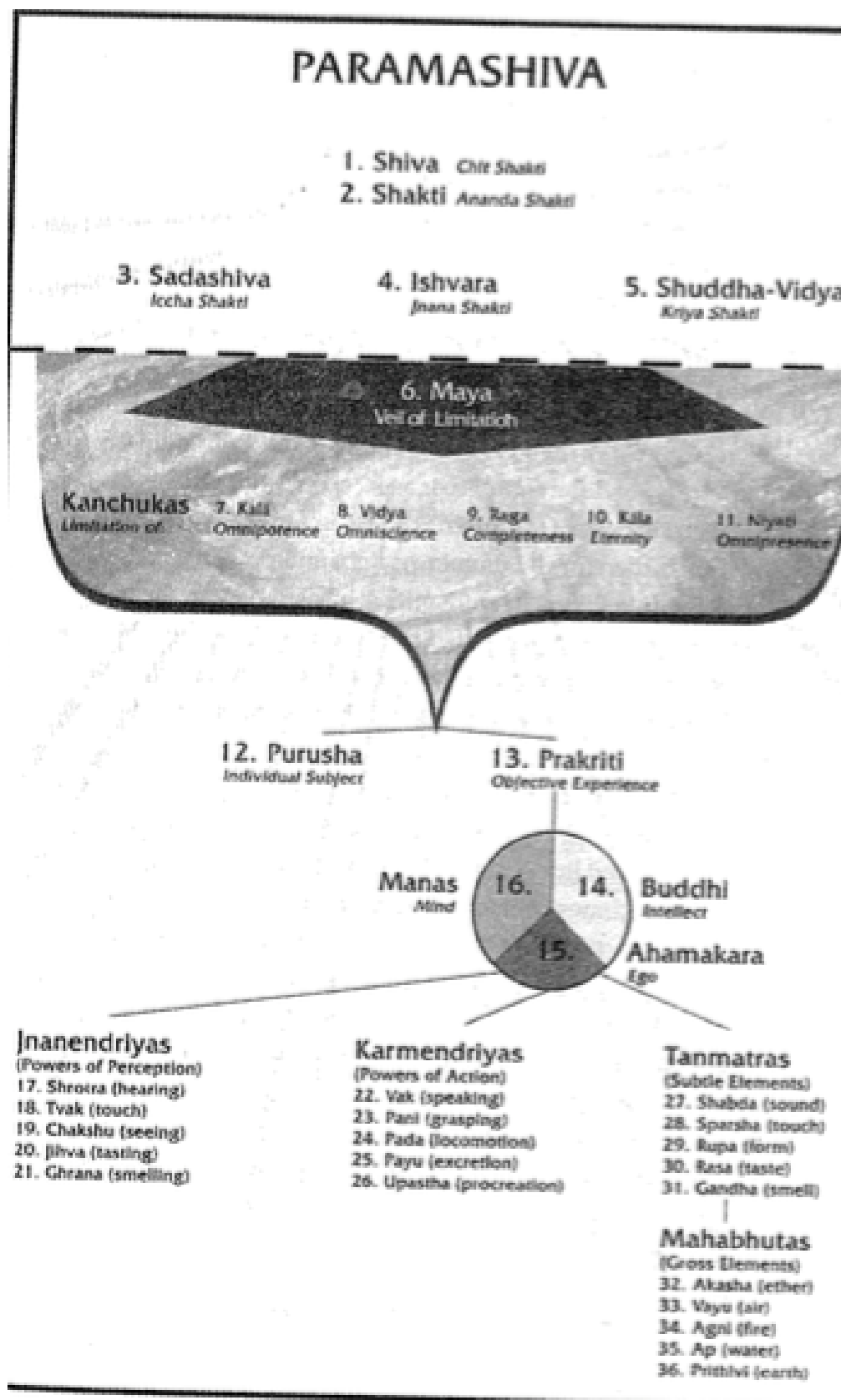
⁶¹ Tantrāloka in Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION

De 36 tattva's van het Kaśmīrī Śaivisme

Het Kaśmīrī Śaivisme staat bekend om zijn super verfijnde kosmologie, waarbij het proces in kaart wordt gebracht van het onverdeelde bewustzijn (Śiva), dat zich ontvouwt in het universum. Dit proces heeft 36 stadia of tattva's, waarbij elk niveau een beetje compacter is dan het vorige. Er is één Bewustzijn, dat vibreert op verschillende frequenties (tattva's), waarbij elke frequentie zich op een bepaalde manier gedraagt. De eerste tattva heeft de hoogste, pure vibratie van ongehinderd Bewustzijn en licht. Creatie wordt hierbij niet gezien als iets lineair, maar als een beweging van het centrum naar de periferie. Bij het bewegen naar de periferie verduistert het licht en komt er een verhulling die zwaarder en zwaarder wordt, om te eindigen in het materiële universum. Hier heeft Māyā, het mysterieuze principe van versluiering, vrij spel. Interessant om weten is dat het Śaivisme historisch gezien de al bestaande filosofie hierover adopteerde uit de **Sāṃkhyatraditie, met 25 tattva's**, en deze verder verfijnde. Sāṃkhya stelde dat het universum is gemaakt uit materie en bewustzijn. Het Śaivisme beaamde dit schijnbare dualisme, maar stelde dat er nog een hogere, monistische waarheid was en verfijnde de kosmologie met nog 11 niveaus om dit toe te lichten. Mensen zijn in deze kosmologie niet meer dan een onderdeel van de grote ketting, die een beschrijving is van Bewustzijn en zich ook afspeelt *binnen* mensen. Dit laatste is dan weer iets dat scherp contrasteert met het lineaire gezichtspunt van het overheersende Westerse denken, en al zeker met de "gevallen materie" van het **christelijke gedachtengoed**. In tegenstelling tot **Vedanta**, dat het Bewustzijn als iets inert ziet, bekijkt het Śaivisme het bewustzijn als iets dynamisch, als manifestaties van Śiva in de vorm van Spanda. Het hoogste principe is altijd aanwezig, maar op elk niveau met een andere vibratie. Een steen bijvoorbeeld, die we zien als zwaar, compact, inert en levenloos, bevat evengoed Bewustzijn en alle 36 tattva's. Je kan dus contempleren op een steen als Bewustzijn, het denken en emoties als Bewustzijn, ... kortom het hele fenomenale universum is gevuld met Bewustzijn.

In de drievoudige (trika) traditie van deze leer worden ook de tattva's opgedeeld in drie niveau's van bewustzijn: het pure (**parā**), het puur-onpure (**parāpara**) en het onpure (**aparā**). De onpure tattva's verwijzen naar een ervaringswereld gebaseerd op dualiteit, wat de gewoonlijke ervaring is van personen. Het puur-onpure verwijst naar een hogere orde van ervaring waarbij verscheidenheid en veelheid bestaan, maar de onderliggende éénheid duidelijk wordt aanvoeld. Dit wordt weleens beschreven als de ervaring van het universum als zijn eigen lichaam. De pure tattva's verwijzen naar Bewustzijn waarbij de wereld van objecten totaal verdwenen is. Hier is geen wereld meer maar enkel het vibrerende Bewustzijn. In yogataal hebben we het hier over nirvikalpa samādhi. Als een gerealiseerde yogi in de wereld leeft maar in de middenstaat verblijft waarbij dualiteit wordt waargenomen maar geen invloed meer heeft in de vorm van karma, spreken we van sahaja samādhi of natuurlijke samādhi. De wereld van objecten bestaat hier, maar een absolute vrede, vreugde en éénheid houdt stand. Het bereiken van dit doel is het doel van de Śaiva yogi. In deze staat is men een perfect meester of siddha. *Hieronder de afbeelding van de 36 tattva's en het proces van versluiering volgens het Kasmir Śaivisme, uit het boek "Consciousness is Everything" van swami Shankarananda, waarin deze versluiering op een subliem heldere manier wordt uitlegd.*⁶²

⁶² Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KASHMIR SHIVISM, Shaktipat Press, 2003, p. 99.

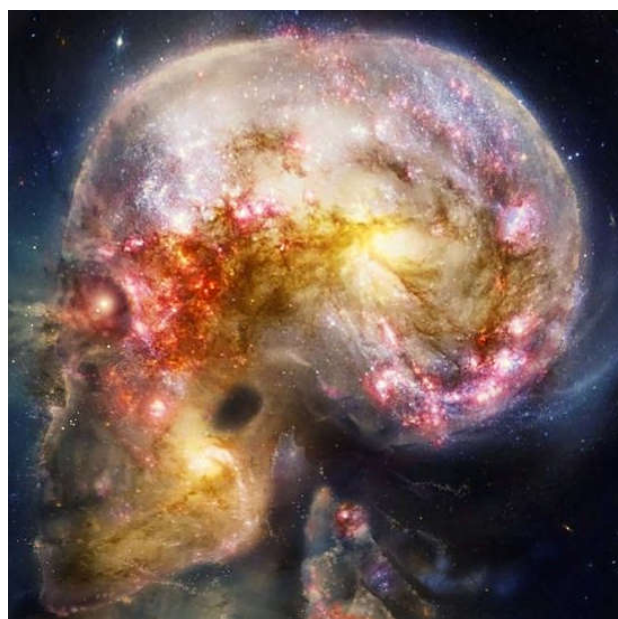


The 36 Tattvas of Kashmir Shaivism

Vertaald in spanda termen weerspiegelt de universele pulsatie (*sāmānyaspanda*), zich dus in specifieke pulsaties op persoonlijk vlak (*viśeṣaspanda*) of het pure “ik” bewustzijn. Dit gebeurt op het niveau van Māyā, waar de versnipperde ziel bestaat uit drie primaire kwaliteiten: *guṇas* of “gevoelstonen” die de verschillende niveaus doordringen van de dagelijkse ervaring. Deze zijn *Sattva* die de kwaliteit van goedheid en lichtheid vertegenwoordigt, *Rajas* die passie en agitatie vertegenwoordigt en schommelt tussen licht en donker, en *Tamas* die een staat van inertie en onwetendheid vertegenwoordigt. De gerealiseerde yogi echter, identificeert zich met Spanda en niet met het lichaam en de drie guṇas. De guṇas manifesteren zich daarbij als de kracht van de kennis (jñāna) of het licht van bewustzijn (prakāśa), de kracht van de actie (kriyā) of de reflectieve gewaarwording van bewustzijn (vimarśa) en de kracht van Māyā, die hier niet staat voor de wereld van diversiteit, maar voor het schijnbare subtiele verschil van subject en object.

Als bron van diversiteit, is śakti de absolute en creatieve kracht van *Māyā*. Śakti is hierbij in een voortdurende staat van pulsatie (spanda), uitdeinend en inkrimpend, waarbij verschillende vormen kunnen aangenomen worden. Śakti is dus zowel immanent, waarbij diversiteit gecreëerd wordt, als transcendent, als bron van alle krachten. Op het niveau van Māyā is de kracht van gewaarwording (citiśakti) verstoord door het voortbrengen van gedachtenvormen in zichzelf (vikalpa). Bewustzijn glijdt zo af en wordt het denken (citta). Dit bewustzijn is naar buiten gericht en brengt een subtiel lichaam voort (puryaṣṭaka), dat gekenmerkt wordt door prāṇa en het “ik bewustzijn”, wat hem een actief persoon of “doener” maakt. Deze persoon bevat:

- drie innerlijke organen (*antaḥkaraṇa's*): het objectief ego (ahaṁkāra), intelligentie (buddhi) en voelen en denken (manas).
- vijf zintuigen (*pañca jñānendriyas*): gehoor, tast, zien, smaak en reuk.
- vijf activiteiten (*pañca karmendriyas*): spraak, grijpen/vasthouden, voortbewegen, voortplanten en uitscheiden.
- vijf subtiele elementen (*pañca tanmātra's*): klank, tast vorm, smaak en geur.
- Vijf basiselementen (*pañca mahabhūta's*): ether, lucht, vuur, water en aarde.



Māyā, 6 versluierende energieën (kañcuka's) & de 3 mala's

Volgens de doctrine van de vibratie identificeert de niet gerealiseerde persoon zichzelf foutief met het lichaam, gevangen door zijn fascinatie voor de individuele uitstralingspulsen, verstrooid en gescheiden van alles door de spanning van de tegengestelden. *"Thus, these particular pulsations are to be totally avoided; they are present in the body, which is other than the Self. They are the fields of sensory operation of the phenomenal subject. Each is distinct from the others as ongoing fluxes of perceptions of the type (guṇa). 'I am happy or 'I am sad, which are the cause of transmigratory existence."*⁶³

Voor de gerealiseerde echter, zijn deze waarnemingen geen obstakels. Juist en fout, plezier en pijn, vloeien door elkaar en verdwijnen allen in de universele (sāmānya) vibratie van Śiva's bewustzijn. *"The streams of pulsation (spanda) of the qualities and the other (principles) are grounded in the universal vibration (of consciousness) and so attain to being; therefore they can never obstruct the enlightened."* De vijf fundamentele energieën: bewustzijn, gelukzaligheid, willen, kennen en actief zijn spelen dus zowel op kosmisch als op persoonlijk niveau, waar ze echter meestal beknot worden door de versluierende energie van Māyā.

Maar hoe werkt die versluiering van Māyā nu eigenlijk? Māyā zorgt ervoor dat Śiva ogenschijnlijk zijn aard vergeet, zodat het oorspronkelijke eenheidsbewustzijn zich lijkt op te splitsen in een oneindig aantal bewustzijnsatomen (aṇu's, jīva's, paśu's of puruṣa's), die de neiging hebben zich te vereenzelvigen met wat ze niet zijn. Dit is de eerste **kañcuka**. Uit de **zelfversluierende illusie** energie laat Śakti nog vijf andere kañcuka's ontstaan waardoor het Bewustzijn verder wordt versluierd en beperkt, nl.:

- **Kalā**: beperkt de almacht van Śiva.
- **Vidyā**: beperkt de alwetendheid van Śiva.
- **Kāla**: laat de tijd ontstaan en maakt Śiva hier een gevangene van.
- **Rāga**: versluiert het oorspronkelijke gevoel van vervuld, volledig te zijn, en is daardoor de oorzaak van gehechtheid aan tijdelijke dingen.
- **Niyati**: laat de ruimte en causaliteit (wet van karma) ontstaan.

Het resultaat is dat de individuele zielen onderworpen zijn aan tijd en ruimte, aan oorzaak en gevolg, aan voorkeur en afkeer. Omdat de Māyā energie de ware aard van de zielen verhuult "vergeten" deze wie ze zijn en leven ze dienovereenkomstig. Door de beheksende kracht van Māyā, manifesteert Śiva en Śakti zich als puruṣa en prakṛti. Nadat māyā Śiva ogenschijnlijk heeft opgesplitst in een oneindig aantal bewustzijnsatomen ofwel puruṣa's, is ieder bewustzijnsatoom (puruṣa) verbonden met zijn eigen śakti (prakṛti), want wat er ook gebeurt, Śiva en Śakti en dus ook puruṣa en prakṛti zijn onafscheidelijk. Nadat alle elementen zijn gevormd en samengevoegd tot een lichaam, functioneert een deel van de Śakti van iedere puruṣa als levensenergie, terwijl de rest van de Śakti latent wordt, als het ware in slaap valt⁶⁴ Ondanks dit hele scheppingsproces verdwijnt Śiva in zijn hoogste vorm niet. Je kunt zelfs stellen dat het hele scheppingsproces en de hele schepping ingebed zijn in de hoogste Śiva (ParamaŚiva) en

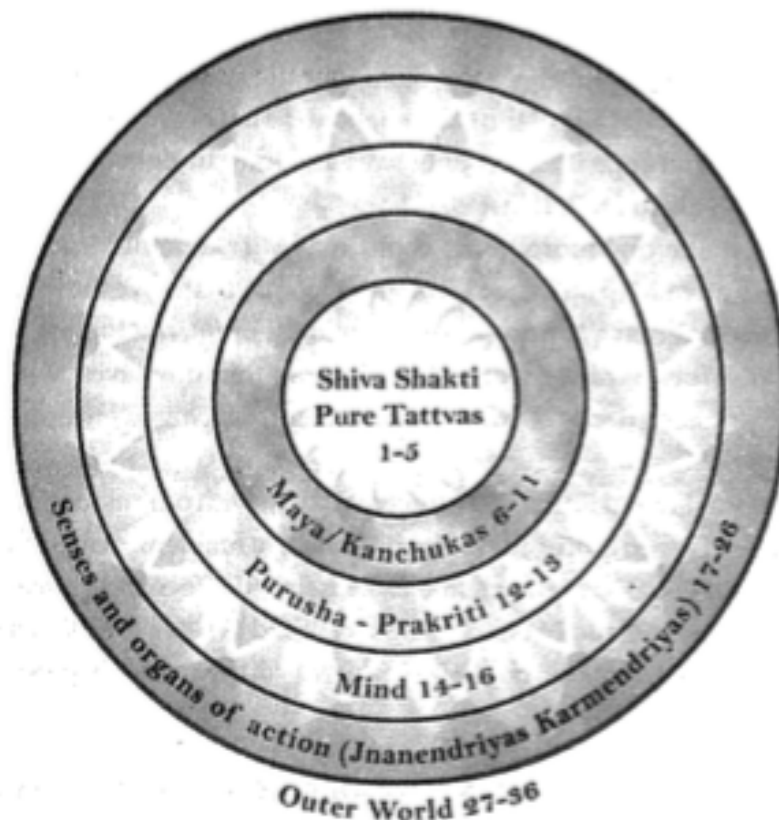
⁶³ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION, 1987, p. 109

⁶⁴ Suman, INLEIDING TOT TANTRA, Sri Yogeswaranenenda Yoga Mahavidyalaya, 2007

er op geen enkele wijze los van kunnen gezien worden. Zo heeft elk individu een gelijkaardige kracht als Śiva, maar in een beperktere versie, nl.⁶⁵:

KANCHUKA	INDIVIDUAL SOUL	SHIVA
7 Kalā	Limited ability to do things	Omnipotence (All powerful)
8 Vidya	Limited knowledge	Omniscience (All knowing)
9 Raga	Desire (Sense of lack)	Completeness
10 Kāla	Time	Eternity
11 Niyati	Space and causation	Omnipresence (Everpresent)

Zoals al vermeld beweegt het Bewustzijn zich niet lineair, maar van het centrum naar de periferie. Dit zal verder toegelicht worden in de theorie van de Śakticakra in het volgende hoofdstuk. Maar de visuele voorstelling in de vorm van een Śaiva Mandāla⁶⁶ maakt alvast veel duidelijk, met één kleine nuance: hoewel het Zelf of Śiva/ Śakti kleiner lijkt in het centrum, is het in feite “the Big Thing” dat aan de basis ligt van alles:

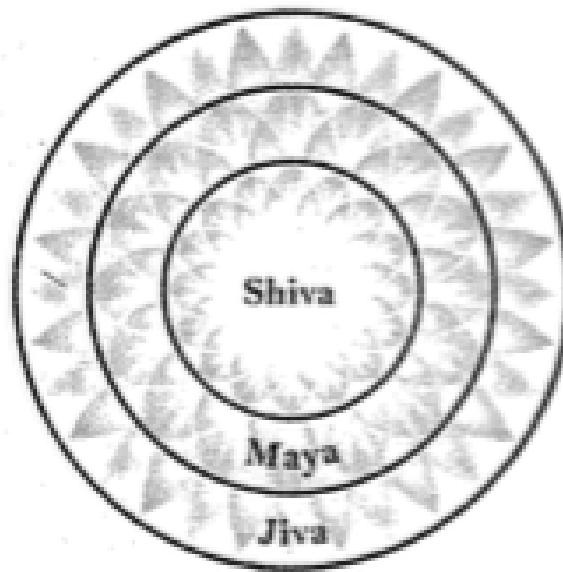


Tattva Map as Shaiva Mandala

⁶⁵ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KAŚMĪRĪ SHĀIVISM, Shaktipat Press, 2003, p. 104

⁶⁶ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 115

In een gesimplifieerde versie zou men deze tattva kaart kunnen weergeven, als de evolutie van Śiva (Absoluut Bewustzijn) naar Jīva (individuele ziel).



Simplified Tattva Map as Śhaiva Mandala

Terwijl de 36 tattva's de onderliggende realiteit verklaren van de kosmos, de structuur van het universum, verklaren de mala's hoe Śiva een gebonden individuele ziel wordt. Māyā manifesteert zich voor de individuele ziel (Jīva of puruṣa) als de drie mala's, die corresponderen met het fysieke, subtiële en causale lichaam, nl.

- **Āṇavamala:** de fragmenterende energie die puruṣa de illusie geeft dat hij een afgescheiden entiteit is en hem zijn ware stralende natuur laat vergeten. Dit geeft de illusie dat men incompleet is met verlangen naar iets buiten onszelf als gevolg.
- **Māyīyamala:** dit is een gevolg van āṇavamala en is de energie die puruṣa verbindt met zijn lichamen (grofstoffelijk en subtiel), waardoor de innerlijke en uiterlijke organen beperkt worden. Hierdoor wordt de schepping ervaren als divers en leeft men in dualiteit.
- **Kārmamala:** door āṇavamala en māyīyamala beschouwt puruṣa zich als een individu dat handelt en keuzes maakt. Hierdoor scheppen zijn handelingen karma en laten zij sporen (vāsanās) achter in zijn subtiële lichaam. Dit karma is er de oorzaak van dat puruṣa een "samsārin" wordt, een wezen dat steeds opnieuw incarneert. Afhankelijk van de aard van zijn karma heeft hij aangename of onaangename ervaringen.

Maar hoe zit dat nu met de **relatie tussen de kañcuka's en de mala's**⁶⁷? Men zou kunnen stellen dat ze in ieder geval beide een beweging inhouden van beperking in het proces van Māyā. Alle kañcukas samen zouden gezien kunnen worden als **Āṇavamala**. Ze komen in het spel waar Śiva puruṣa wordt. Op het niveau van het oorzakelijke lichaam heeft puruṣa geen lichaam of denken. **Māyīyamala** manifesteert zich als het denken (tattvas 14 tot 16) en is niet verschillend van het denken. Het komt dus op de tattva kaart als het denken verschijnt. Op een gelijkaardige manier manifesteert

⁶⁷ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 131

Kārmamala zich als het lichaam (beginnend met tattva 17) en is niet verschillend van het lichaam. Het komt op de tattva kaart als en met het lichaam.

Om zich te kunnen realiseren dient de yogi de werkelijkheid waar te nemen op Absoluut niveau, als pure vibratie (spanda) van bewustzijn, als deel van zichzelf en tegelijk zichzelf overstijgend. Zo wordt Māyā en de drie guṇas doorprikt, zodat de valse identificatie met het fysieke lichaam kan overstegen worden, om via de bevrijdende identificatie met spanda over te gaan naar het kosmische lichaam of bewustzijn.

Uiteraard is dit een conceptuele theorie, waarbij de traditie en de geest van het Kaśmīrī Śaivisme erop wijst zich niet te verliezen in intellectuele structuren, en al zeker niet in ontologische discussies hierover, maar hier praktisch inzicht uit te putten om de eigen ervaring te verdiepen en zichzelf te kunnen realiseren. Sri Nisargadatta stelt het als volgt: *“The light of Consciousness passes through the film of memory and throws pictures on your brain. Because of the deficient and distorted state of your brain, what you perceive is distorted and coloured by feelings of like and dislike. Make your thinking orderly and free from emotional overtones, and you will see people and things as they are, with clarity and charity.”*⁶⁸

Māyā Śakti met de drie guṇas.



⁶⁸ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 131

Zelfverhulling (Nigraha) & Zelfonthulling (Anugraha)

Zonder de ervaring van de dualiteit van *Śiva/Śakti*, zou die van de éénheid geen betekenis hebben. Eenheid is hierbij niet het afwijzen van de onderscheiding ervan, maar het inzicht dat schijnbaar verschillende zaken eigenlijk identiek zijn. De doctrine van de vibratie focust hierbij op continuïteit en verandering die eigen zijn aan elke ervaring. Kṣemarāja stelt het koppel Śiva/Śakti voor als *Śaṅkara* en zijn *Spanda* energie, waarbij Śaṅkara de continuïteit voorstelt en Spanda, hoewel ook één met Śaṅkara, staat voor het actieve, veranderbare aspect. In de Triakula school wordt het koppel soms nog anders benoemd, nl. als *Bhairava* en de uitstraling ervan *visarga*. Het spel van de tegengestelden is op zichzelf dus de absolute en opperste vorm van Spanda. Als Śiva en Śakti samenkomen houdt het universum, dat voordien ervaren werd als een realiteit gescheiden van het bewustzijn, op te bestaan. Als ze gescheiden worden, wordt het universum terug gecreëerd. Het eeuwige ritme van de kosmische creatie en destructie valt samen met de pulsatie van hun vereniging en scheiding. Spanda vormt de relatie tussen deze twee aspecten, waardoor het universum zich kan ontvouwen. De uitstraling van kosmische manifestatie (visarga) komt uit deze twee polen en is het resultaat van hun samenkomen. Net zoals een orgasme (visarga), waarbij het mannelijke en het vrouwelijke zich verenigen en een mens, de microkosmos, geboren wordt. De twee polen, passief en actief, verenigen zich en genereren binnen Śaṅkara de pure Spanda energie. Door zijn *nigrahaśakti* versluiert Śiva zichzelf en splitst hij zich ogenschijnlijk op in een oneindig aantal bewustzijnsatomen (aṇu's). In het bijhorende scheppingsproces splitst hij ogenschijnlijk bewustzijn en energie, zodat de energie door het bewustzijn als object wordt ervaren. Met zijn *anugrahaśakti* ontsluit Śiva zichzelf en laat hij individuele grenzen oplossen. Deze energie stuwt ons voort in onze ontwikkeling en leidt ons naar zelfrealisatie. Als Śaṅkara zich terugtrekt van de bindende activiteit van Māyā (*nimeṣa*), bereikt de yogi bevrijding (mokṣa). Dat is de beweging van Jīva naar Śiva. Door de expansie van zijn bewustzijn (*unmeṣa*), geniet hij (bhoga) van de oneindige vormen, wat de beweging is van Śiva naar Jīva. Śaṅkara verschijnt aan ons in eender welke vorm waarin we hem aan-bidden. Śiva, de bron van alle krachten, wordt zichtbaar door hem.



Śakticakra, Bhairavīmudrā & Kramamudrā

***Having checked the rays of one's own Wheel of Energies,
and drunk the incomparable nectar of self-realisation,
one remains fully satisfied in the eternal present
unconditioned by the two times (of past and future).
Parātriṃśikāvivarāṇa***

Het bewustzijn genereert dus eindeloos nieuwe vormen, waarbij sommige actief worden en andere in een potentiële staat blijven. Zo vormen nieuwe energiepatronen zich voortdurend aan de oppervlakte van bewustzijn, zoals golven verschijnen aan de oppervlakte van de zee. Het verschijnen en oplossen van elke golf van kosmische manifestatie wordt gekenmerkt door een voortdurende opeenvolging/sequentie (krama) van metafysische gebeurtenissen. Elke opeenvolging kan gesymboliseerd worden door een roterend wiel of Śakticakra, waarbij de spaken aspecten vormen van de creatieve energie van bewustzijn, die beginnen te spelen als het wiel in beweging wordt gezet. Het wiel symboliseert zo de eerste vorm of de archetypische veldstructuur van alle ervaring. Ze zijn oneindig in aantal en het aantal spaken kan variëren van één tot oneindig, in overeenstemming met de diversiteit van de configuraties van krachten die zich vormen in elk stadia volgens de cyclus van de kosmische manifestatie. Of met de woorden van de tantrāloka: *"These powers become diverse, increasing or decreasing in number etc., in accord with the divine will (svātantrya). In this way, Bhairava becomes manifest as the "Solitary Hero", as the couple, as three, four, five, six, seven, eight, nine, ten, eleven powers, as the Lord of the great Wheel of twelve, a thousand or infinite spokes. Thus he ultimately unfolds as the master, endowed with all power, of the Wheel of the All"*⁶⁹.

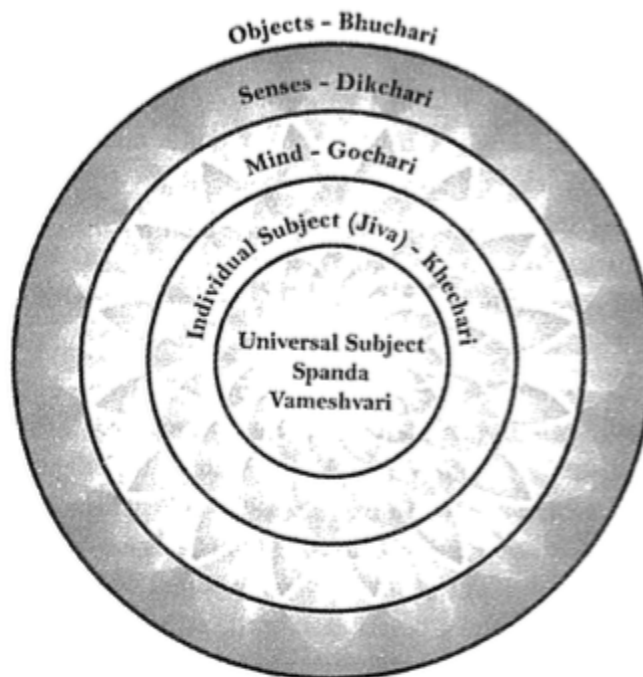
De flow van energie van bewustzijn draait rond de cirkel in harmonie met het ritme van zijn pulsatie. De wielen van energie zijn zo de vibrerende straling van Bhairava, het licht van bewustzijn. Ze vertegenwoordigen de veelheid van het absolute. Volgens de doctrine van de vibratie komt het verschijnen van de wielen zo overeen met de essentiële identiteit van zowel de innerlijke wereld van het subject en de uiterlijke wereld van het object⁷⁰. Śaṅkara is de Heer van het wiel en zo van zowel macrokosmos als microkosmos, en is de bron van de kracht van de Wielen van Energie. De Wielen ontvouwen zich in Śiva's oneindige bewustzijn, evoluerend naar hogere graden van complexiteit, om dan weer opgelost te worden in de onverdeelde eenheid van zijn bewustzijn. De wielen worden dus gegenereerd en teruggetrokken in harmonie met de evolutie en involutie van Śiva's Spanda energie. De bevrijde, die één is met Śiva, deelt in zijn vrijheid, terwijl diegenen die onwetend zijn over hun identiteit, opgaan in de beweging van het wiel en zo gebonden zijn aan de terugkerende beweging van dood en geboorte. De oorzaak hiervan is de creatie van gedachtenvormen (vikalpa) die op- en neergaan, met de rotatie van het wiel. Gebonden aan deze gedachtenvormen aan de buitenkant van het wiel, verliezen we de innerlijke, onveranderbare natuur uit het oog.

In de Spandakārikā's wordt toegelicht dat de zintuigen op zichzelf inert zijn, en ze enkel een afgeleide energie hebben van het zelf (I.6-7). Hieronder de mandala van Śakti cakra,

⁶⁹ Tantrāloka, 1/109-12 uit Dyczkowski's DOCTRINE OF VIBRATION, p. 117.

⁷⁰ Spandasamdhya uit Dyczkowski's DOCTRINE OF VIBRATION, p. 118

met de Heer van het Zelf in het midden, omgeven door een entourage van śaktis. Indien we afglijden van het centrum naar de periferie, verliezen we dus de beheersing over onze eigen śaktis. De śaktis zijn verschillende functionele energieën in het lichaam, die elk hun eigen karakteristieken hebben en hun eigen manier om zich te manifesteren. **Vāmeśvarī** is de centrale, heersende śakti. Ze “geeft” het universum “over” (vāma) uit het Absolute. Vāma betekent ook “linkshandig” of “tegendraads”, omdat ze verdeeldheid creëert, eerder dan eenheid. **Kecarī** śaktis verblijven in het subject, jīva of puruṣa. **Gocarī** zijn de śaktis van het denken, **dikcarī** śaktis die van de zintuigen, en **bhūcarī** śaktis hebben te maken met de uiterlijke wereld. Elk van de śaktis heeft een duale aard: ze kunnen positief werken en leiden tot realisatie, of negatief en ons binden. Als de gocarī śaktis bijvoorbeeld goed werken, keert de geest en het intellect van de yogi zich volledig naar binnen en brengen ze innerlijke vrede en sereniteit. Maar als ze negatief werken wordt de persoon gemarteld door zijn eigen verdeelde gedachten, negativiteit, slachtofferschap en hopeloosheid, wat leidt tot negatieve emoties en het neer-halen van zichzelf. De Pratyabhijñā zegt hierover *“To be a transmigratory being means being deluded by one’s own śaktis because of the ignorance of the authorship of the fivefold act”*.⁷¹ De Śiva sutras (I.6) zeggen hierover: *“The destruction of the universe takes place through meditation on the group of śaktis or powers”*. Als de yogi śakti cakra begrijpt, ziet hij dat het universum een weerspiegeling is van zijn eigen krachten. De Spandakārikā’s (I.21) tenslotte, geeft de manier waarop dit kan gebeuren, nl. *“Therefore, one should be always on the alert for the discernment of the spanda principle. Such a person attains his essential state (as spanda) even in the waking condition in a short time”*.⁷²



Mandala of the Shakti Chakra. In the Shiva asana the various shaktis surround the Self.

Hoewel de Wielen van Energie ontelbaar zijn, net zoals de kracht van het gewaarzijn van Śāṅkara, zijn er maar een aantal belangrijk voor de Doctrine van de Vibratie. De

⁷¹ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 267

⁷² Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 268

belangrijkste is **“het Wiel van het Absolute (anuttaracakra)”**, waaruit alle andere wielen voortkomen en terug opgaan⁷³. Dit wiel heeft twaalf spaken, die symbool staan voor de zon die passeert langs de twaalf tekens van de dierenriem in de loop van een jaar. Dit Wiel vertegenwoordigt onder andere ook de twaalf zintuigen, nl. intelligentie (buddhi), denken (manas), de vijf organen van kennis (jñānendriyas) en de vijf organen van actie (karmendriyas). Het staat ook voor de twaalf klinkers in het Sanskrit alfabet, die de processen en de krachten symboliseren die binnen het Śiva bewustzijn actief zijn (eerder dan Śakti, het universum, dat vertegenwoordigd wordt door de medeklinkers). Verder staan ze voor de twaalf fases van de cognitieve cyclus, die gesymboliseerd zijn door de twaalf Kālī's, normaal verdeeld in drie groepen van vier. Dit is maar een zeer beknopte en een aantal van de mogelijke manieren om de beweging van het Wiel te analyseren. Het belangrijke hierbij is dat de yogi aandacht geeft aan de beweging of Spanda van dit Wiel, die vertrekt vanuit het hart (hr̥daya) van puur bewustzijn naar de periferie, waar het zich manifesteert als de objecten van de zintuigen. Abhinavagupta beschrijft dit als volgt⁷⁴: *“This Wheel of the Absolute (anuttaracakra) flows out from the Heart through the void of the eyes, etc., onto each sense object. The rays of this Wheel progressively engender the Fire (of the subject), Moon (of the object) and Sun (of the means of knowledge), in each phase of the destruction, creation and persistence of the external world. In this way the yogi should contemplate how everything in the field of sound, etc., becomes one with this Wheel as it falls upon it a long the path of the voidness of the senses of hearing etc., ... This Wheel, which is all things, like a universal monarch, is followed by its vassals, the senses, wherever it falls in this all-embracing process. In this way, the Cosmic Path of emanation spontaneously merges with the great Wheel of Bhairava and surrounding goddesses of consciousness. Then, even though the universe has merged into it, leaving behind nothing but its faint latent trace, contemplate the Wheel on the verge of extinction, in the process of extinction (and finally as totally) extinct. In this way, by this meditation, the universe dissolves into the Wheel and this into consciousness, which finally shines forth void of all objects. The nature of consciousness is such, however, that there is again a new creation, for such is the activity of the Goddess of Consciousness. He who every instant dissolves the universe into his own consciousness and then emits it is eternally identified with Bhairava”*.

Abinavagupta beschrijft dat dit proces toegepast kan worden op alle meditatieën en alle Wielen, waarbij dezelfde vruchten geplukt worden. Het succes ervan ligt bij het zich kunnen identificeren met de Heer van het wiel, die zich in het centrum bevindt, als het pure “ik” bewustzijn en de kracht is achter het creëren en vernietigen van het universum door de pulsatie (spanda) van Zijn Universele wil, terwijl hij zelf onbeweeglijk blijft in het hart, het centrum van het Wiel. In het centrum is Śiva, geen slaaf van het Wiel maar vrij van zijn beweging. De yogi die kan doordringen tot de ware aard van het absolute (anuttara) hoeft niets meer te doen, zelfs geen contemplatie meer op het Wiel van Energieën. De yogi die hiertoe niet in staat is wordt aanbevolen op te gaan in het Centrum van het Wiel, door te contempleren op zijn universele activiteit en zich te concentreren op de vibratie van zijn eigen aard.

Doorheen de kracht van de Grote Mantra “Ik (aham)”, kan hij de pulsatie (spanda) waarnemen, het licht van zijn zelf-realisatie. Hierbij kan zijn eigen pulsatie

⁷³ Dyczkowski's DOCTRINE OF VIBRATION, p. 124.

⁷⁴ Dyczkowski's DOCTRINE OF VIBRATION, p. 125

(viśeṣaspanda) opgaan in de universele pulsatie (sāmānyaspanda), en zo kan bevrijding (mokṣa) bereikt worden. Het Wiel van Energieën kan dus werken op twee tegengestelde manieren. Het kan ofwel de bron zijn van binding voor diegenen die nog onder de invloed zijn van Māyā, maar het kan ook de bron zijn voor verlichting. Dat wat de onwetende bindt, maakt de wijze vrij.

In het geval van realisatie, is de activiteit van de zintuigen niet onderhevig aan de invloed van tijd en ruimte. Ze ontvouwen zich om het gehele universum te vullen met de kracht van het gewaarzijn, om zich daarna terug te plooiën in hun pure en onverdeelde bron, die waargenomen wordt in alles. De ervaring van deze houding van gewaarzijn wordt **Bhairavīmudrā** genoemd. *“If you project the vision and all the other powers of the senses simultaneously everywhere onto their respective objects by the power of awareness, while remaining firmly established in the centre like a pillar of gold, you will shine as the One, the foundation of the universe”*⁷⁵. Doorheen de praktijk van Bhairavīmudrā ontdekt de yogi dat fenomenen niet onafhankelijk bestaan van zijn bewustzijn en dus in een zekere zin niet bestaan. Maar tegelijk beseft hij dat ze ver van onbestaande zijn omdat alle dingen bestaan uit bewustzijn. Hij bekijkt de uiterlijke wereld maar ziet ze niet. Boven zowel Bestaan als Niet Bestaan dringt hij door in de opperste verblijfplaats van Śiva’s bewustzijn. De yogi verenigt zo de universele pulsatie van het “ik” bewustzijn met de individuele pulsatie van het geobjectiveerde “dit” bewustzijn. De twee aspecten van bewustzijn zijn dan in een staat van evenwicht en hierdoor ervaart de yogi het “ik alleen ben alle dingen”. Zo wordt hij meester van het Wiel van Energieën en wordt hij vrij, zoals Śiva, om te creëren en te vernietigen. *“The powers of the senses endowed with the attributes of the Great Union between subject and object whose form is the awakening of man’s spiritual potentia (kuṇḍalinī), fill with consciousness the outer clatter of diversity born of its intense power and are then established in the unobscured abode of the void of consciousness to shine there eternally. Thus residing beyond Being and Non-being, the sole protector of the unity which is tranquil and expanding consciousness, whose glory is all-embracing and form unobscured, is called Bhairavīmudrā... When the yogi is well established in the integral egoity of his integral nature, the Spanda principle, and is absorbed in contemplation, he becomes one with it. Then dissolving and creating the universe by means of his introverted and extroverted absorption, he destroys and creates all things out of Śaṅkara, his innate nature.”*⁷⁶.

Zowel de introverte- als de extraverte absorptie leidt naar de herkenning van de pulsatie (spanda) van het eigen bewustzijn. De vibratie van het wisselen van het innerlijke naar het uiterlijke wordt onmiddellijk opgelost in de vibratie van Śiva’s aard. De yogi dient deze beweging te beheersen. De doctrine van de vibratie leert dat bevrijding enkel verworven kan worden door eerst alle zinnelijke activiteit terug te trekken door contemplatie, om daarna de “Grote Expansie” van bewustzijn te ervaren en dit te herkennen als een spontaan innerlijk proces. Dit kan men door de praktijk van **Kramamudrā**. Deze “mudrā” vult de yogi met zaligheid van bewustzijn (mud) en lost deze op, weg van (dra) alle gebondenheid. Hij “stempelt” het universum van ervaringen met de zegel (mudrā) van de vierde staat (turīya) van verlicht bewustzijn, buiten en inclusief de staten van waken, droom en diepe slaap. Het wordt “krama” genoemd omdat het de bron is van alle voortbrenging van bewuste processen die in een bepaalde

⁷⁵ Kaksyastotra in Dyczkowski’s DOCTRINE OF VIBRATION, p. 158.

⁷⁶ Maharthamanjari in Dyczkowski’s DOCTRINE OF VIBRATION, p. 159.

opeenvolging (krama) gebeuren en tegelijk hun opeenvolgende verschijning is. *“Although the adept’s attention may be outwardly directed, he enjoys contemplative absorption through the introverted aspect of Kramamudrā. Initially he turns inward from the outside world and then from within himself he exits into the outer world under the influence of his absorption. Thus the sequence (krama) in this attitude (mudrā) ranges through both inner and outer”*⁷⁷.

Door Bhairavāmudrā verenigt de yogi het uiterlijke met het innerlijke, door Kramamudrā vult hij zowel het uiterlijke met het innerlijke en het innerlijke met het uiterlijke. Indien hij perfectie bereikt in deze tweevoudige beweging, bereikt hij de hoogste vorm van Bhairavāmudrā, waarin de twee zich totaal verenigen in de ervaring van het absolute (anuttara), vrij van alle differentiatie en polariteiten. Indien hij deze staat van gewaarzijn niet kan handhaven, valt hij terug op Kramamudrā tot hij de opperste staat kan bereiken. Dan heeft hij geen enkel middel meer nodig (anupāya) om zich te realiseren.

Abhinavagupta vergelijkt dit met een pauw, die zijn veren ontvouwt of toevouwt. De zintuigen zijn de buitenste, vervangbare cycli van bewustzijnsenergie (anucakra), die draaien rond de kern van de eerste cyclus (mukhyacakra) van puur bewustzijn. Het is uiteindelijk Śiva die, voor zijn eigen plezier, de veren ontvouwt en terugtrekt en niet de individuele ziel. Hieronder een afbeelding van de pauw zoon van Śiva en Pārvatī, Kartikeya of Murugan.

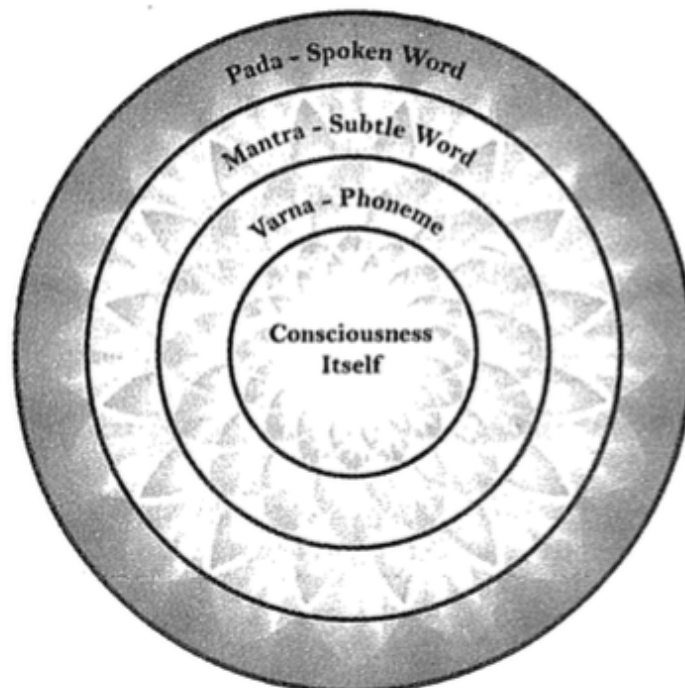


⁷⁷ Pratyabbhijnahrdaya in Dyczkowski's DOCTRINE OF VIBRATION, p. 160.

Tegen-Woord-ig Zijn in Tijd & de-con-strueren van Ruimte

Śiva kent geen tijd en ruimte, enkel eeuwigheid en alomtegenwoordigheid, totale vrijheid of svātantrya. Tijd en ruimte verschijnen samen als de twee kañcuka's: kāla (tijd) en niyati (ruimte). Ze zijn als twee zijden van een munt, en komen samen voor in het tijd-ruimte continuüm. Door bepaalde technieken kan de versluiering van tijd-ruimte opgeheven worden, waarbij de grovere tijd/ruimte verfijnd wordt in een subtielere, om uit te monden in het Absolute Bewustzijn.

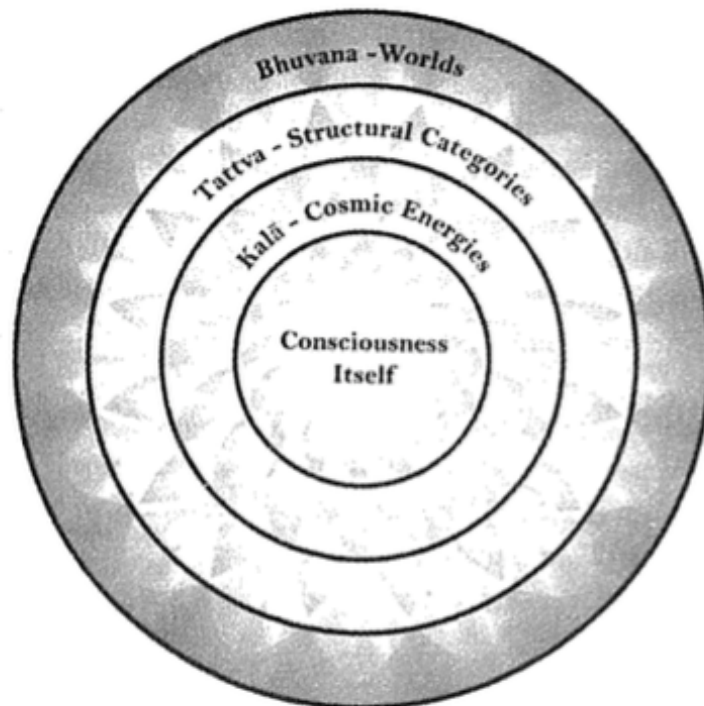
Tijd kan je meten met gedachten, stelden de vroege Śaiva meesters. De kleinste tijdseenheid is het "moment" die de tijd nodig heeft voor een gedachte. Al mediterend ontdek je dat verleden en toekomst producten zijn van enkel de geest, en dat er een strijd is om in het nu te zijn. Als de gedachten afdwalen naar het verleden of de toekomst, is er een verlies aan prāṇa, maar als de geest in het nu is, vermeerderd de prāṇa, stijgt het energiepijl en vermeerderd onze efficiëntie en geluk. We vermijden zo om bagage en gevangen geesten van het verleden mee te nemen. Dit betekent het opgeven van controledrang en een aanvaarding en overgave aan alles wat in je leven gebeurt. In dit universum is alles tegenwoordig, behalve meestal het denken. Op het grofste niveau wordt tijd vertegenwoordigd door het gesproken woord of pada. Woorden vormen zinnen en betekenissen en verwikkelen ons zo in relaties met dingen en personen. Op een subtieler niveau kan pada opgelost worden in mantra, die een bekrachtigde en meer subtielere vorm is van taal, waarbij veel prāṇa is opgeslagen en dat tijd "doodt" door zich te herhalen. Op een nog dieper niveau krijgen we te maken met varṇa of het foneem, wat pure energie is in verbale vorm en nog subtieler dan mantra. Op het einde van het proces worden we tegen-woord-ig en zijn we gevuld met spanda.⁷⁸



Deconstructing Time (Language) Mandala. The spoken word is resolved into mantra and mantra is resolved into the energy of phonemes, which resolves into Consciousness Itself.

⁷⁸ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 261

Op een gelijkaardige manier kan ruimte gedeconstrueerd worden. Het is natuurlijk om ons te identificeren met ons lichaam en de externe wereld te zien als gescheiden van onszelf. Volgens de spanda school is dit schijn en niet correct. Door contemplatie kunnen we ontdekken dat het niet het “ik in de kamer” is, maar “de kamer in ik”. Wij zijn onafhankelijk van tijd en ruimte, tijd en ruimte bevinden zich in ons, niet wij in hen. Het is onze zelfidentificatie met het lichaam, dat natuurlijk beperkt is in tijd en ruimte, dat ons het gevoel geeft van eindigheid. In werkelijkheid zijn we oneindig en eeuwig. De beweging die hierbij gemaakt wordt is van het grofstoffelijke-, naar het subtiële- en oorzakelijke lichaam. Op het grofste niveau is ruimte in ons aanwezig als bhuvana of de wereld. Bij het dieper doordringen tot de structuur van deze wereld komt men terecht bij de tattva's. Onderliggend de tattva's ligt kalā of de kosmische energieën. En de eindmeet ligt weer bij het bewustzijn dat ervaren kan worden door spanda. Spanda overstijgt tijd en ruimte⁷⁹.



Deconstructing Space Mandala. On the space side of the sadadhvas the meditator begins with the gross physical world and penetrates to the underlying structure and energies. Consciousness underlies it all.

Bij het de- con- strueren van ruimte wordt gecontempleerd op “ik ben overal”, waarbij gewaarzijn (awareness) opduikt en de objectieve wereld verschijnt als het eigen lichaam. Want hoewel sommige objecten extern zijn aan het fysieke lichaam, is niets extern aan het Bewustzijnslichaam en verschijnen objecten in de eigen gewaarwording. Op deze manier is niets extern en komt ook niets bedreigend voor. Het neemt alle angsten weg en als er blokkades in het leven verschijnen zijn ze in het Bewustzijn en kan alles, met de juiste meditatietechnieken, herleid worden tot datzelfde bewustzijn.

Uiteindelijk is dit de beweging van prāṇa (in tijd en ruimte) naar spandana (boven tijd en ruimte).

⁷⁹ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 263

Swami Shankarananda schrijft in zijn boek dat op een gegeven moment dit inzicht met volle kracht zijn wereld veranderde. Ook ikzelf had deze ervaring. Het haalde heel mijn wereld en wereldbeeld onderuit, en maakte plaats voor een totaal nieuwe ervaring en levenshouding. *Niet ik ben in de wereld, maar de wereld is in mij...* Ergens wist ik dit al op een onbewust niveau, maar door contemplatie op deze wetenschap en haar zo expliciet duidelijk te ervaren, explodeerde mijn geest en kwam ik, net zoals de Pratyabhijñā zegt, tot een flits van herkenning op bewust niveau.

De praktische consequenties ervan reiken ver... De meest complexe en krachtige groep van śakti's buiten die van onszelf, zijn andere personen of levende wezens. Zij zijn een speciaal soort object, nl. objecten die op hun beurt ook subjecten zijn. Abhinava zegt hierover dat het gehele universum bestaat uit drie: de eerste persoon (ikzelf), de tweede persoon (jij) en de derde persoon (hij, zij, het). De eerste persoon is Śiva, de tweede persoon Śakti en de derde persoon nara. De eerste persoon is altijd het belangrijkste, gevolgd door de tweede en derde. De andere reflecteert onszelf en is onszelf, en deelt ook de duale aard van de śakti's, positief en negatief. Dit is een grote uitdaging, want elke andere śakti is op zijn beurt ook een Śiva, waarmee we dienen om-te-gaan. In plaats van de ander te willen controleren, is het dus veel gepaster om de andere te vereren, te zijn en te zien als (een deel van) onszelf. In de praktijk is dit soms een grote uitdaging, en tegelijk maakt het overgave aan het leven zoveel eenvoudiger, en geeft het een diep vertrouwen en innerlijke rust.



Licht (Prakāśa) & Ge-waar-zijn (Vimarśa), twee aspecten van Bewustzijn

*The sun shines not there, neither moon nor stars.
There these flashes of lightning do not shine nor does fire.
It is that by whose shining all things shine.
It is the light of That which illumines all this.
Śvetāśvataropaniṣad*

Voor alle duidelijkheid, ook dit stuk is afkomstig uit de Pratyabhijñā. Ofschoon geen van deze twee termen terug te vinden zijn in de formulering van de verzen van de Spanda school, komen ze wel voor in de commentaren erbij en kunnen we, zoals de Kaśmīrī Śaiva's zelf hebben gedaan, de doctrine uitleggen in de termen van de Pratyabhijñā⁸⁰. De Śiva Sūtra's gaan eerder over het prakāśa aspect, terwijl de Spanda Kārikā's eerder het vimarśa aspect belichten. Maar de twee aspecten dienen samen bekeken te worden. Absoluut bewustzijn, in de zin van het onveranderbare licht van het bewustzijn, waaruit alles verschijnt, wordt **Prakāśa** genoemd. Het creatieve, reflectieve zelfgewaarzijn wordt **Vimarśa** genoemd. Prakāśa en Vimarśa, het zalige licht van het bewustzijn en het reflectieve gewaarzijn (awareness) dat dit licht vanuit zichzelf heeft, vormen samen de alomvattende volledigheid van bewustzijn.

Prakāśa is de "lichtgevendheid" (bhāna) of het zichzelf tonende, dat de essentie, ultieme identiteit en bouwsteen is van alle fenomenen. Alles verschijnt in de eigen specifieke natuur, maar het wordt zichtbaar gemaakt door dit Licht van Bewustzijn, dat tevens de bron ervan is. Dit is een belangrijk statement, omdat het impliceert dat niets bestaat hierbuiten. Bewustzijn wordt zichtbaar in de stralende vibratie (**sphurattā**) van dit licht. Hoewel het schijnt op alle dingen en diversiteit creëert, is er geen verdeeldheid in het licht zelf. Dit licht wordt altijd onthuld en kan nooit verduisterd worden. Tijd en ruimte hebben hier geen vat op. Daarom wordt dit licht ook wel "de voorspoedige lamp van Śiva" genoemd. In het Kaśmīrī Śaivisme wordt dit licht gelijkgesteld met **Bhairava**. Dit omdat deze traditie eerder de nadruk legt op praktische zelfrealisatie dan theoretisch filosoferen, en dus een manier zocht om de rechtstreekse ervaring van dit licht symbolisch uit te drukken. Abhinavagupta zei hierover⁸¹: *"Thus Bhairava, the Light, is self-evident, without beginning. He is the first and the last of all things, the Eternal Present. And so what else can be said of him? The unfolding of the categories of existence (tattva's) and creation, which are the expansion of His own Self. He illumines, luminous with His own Light, in identity with Himself. And because He illumines Himself, so too He reflects on His own nature, without His wonder being in any way diminished."*

⁸⁰ Dit stuk is gebaseerd op Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHAIVISM, 1987, p. 59 -77

⁸¹ Dyczkowski, DOCTRINE OF VIBRATION, p. 61



Tripura Bhairavi

Tri betekent drie.

*Het staat symbool voor
de drie stadia van bewustzijn
nl. waak, droom en diepe slaap.
Eens deze triade overschreden
is zelfrealisatie bereikt.*

*Bhairavī zit op een lotusbloem
en heeft in haar handen
een boek, een mala,
chin mudrā en varada mudrā.*

*Ze is gezeten in
Mūladhāra chakra en heeft
een omgekeerde driehoek als yantra.
De drie zijden ervan vertegenwoordigen
icchaśakti, jñānaśakti en kriyaśakti.
Ze vertegenwoordigt de latente energie
die gewekt kan worden en kan opstijgen
tot sahasrāra cakra.*

De symboliek hierachter is de grens te overschrijden tussen het tijdelijke en het eeuwige, en herboren worden in een wereld vol licht, met een verhoogd bewustzijn, wat ook symbool staat voor meer inzicht. Hierbij hoort ook het inzicht dat dit licht niet enkel in zichzelf, maar ook in anderen herkend wordt. Naast licht (Prakāśa) hebben ook geluid (nāda), vibratie (spanda), en smaak (rasa) diezelfde functie.

Het universele universum heeft drie aspecten, nl. de verlichter, het verlicht universum en het licht van de kennis dat het verlicht. Dit universum, het zelf en het licht zijn één. Dit wordt gesymboliseerd door het vuur (verlichter), de zon (kennis) en de maan (verlicht universum). Het licht van het bewustzijn ervaart deze alle drie. Hoewel prakāśa dus dit alles overstijgt, kan er toch een verschil zijn in kennis van het licht op objecten, bijvoorbeeld tussen blauw en geel. Dit behoort echter tot de wereld van de waarneming. Prakāśa wordt hier zelf niet door beïnvloed en is hier totaal vrij van.

In de spandaschool wordt de kracht van prakāśa vertegenwoordigd door de Godin Spanda: *“the Lord’s power of freedom that, although undivided, displays on the screen of Her own nature all the cycles of creation and destruction. She reflects them within Herself in such a way that although they are at one with Her, they appear to be separate from Her, like a city reflected in a mirror... Therefore, the Supreme Being is always one with the Spanda principle and never otherwise”.*



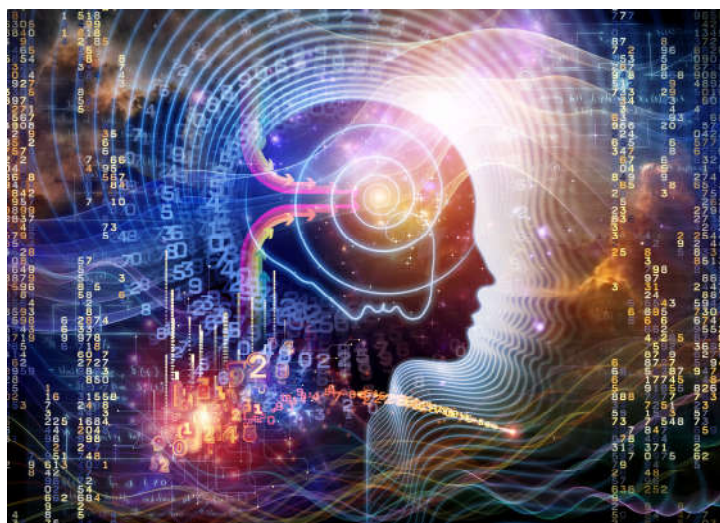
Hoewel prakāśa ervoor zorgt dat de fenomenen verschijnen, staat het op zichzelf niet voor onze ervaring ervan. **Vimarśa** of het reflectieve zelf-gewaar-zijn (ik gebruik gewaarzijn als vertaling voor awareness) is de kracht van het bewustzijn waardoor we het zelf kunnen verstaan of waarnemen, voelen, reflecteren en de gebeurtenissen kunnen onderzoeken die hierin verschijnen. Deze eigenschap is eigen aan de aard van prakāśa, en is zelfs de meest karakteristieke eigenschap ervan. Zonder deze eigenschap zou prakāśa niet meer zijn dan het doen verschijnen van fenomenen die door niemand gekend zijn. De kracht van reflectie is ook de creatieve vrijheid van prakāśa om zich ofwel in zichzelf te keren en vrij te zijn van alle uiterlijke vormen (ahamvimarśa), ofwel uit zichzelf te treden om zijn uiterlijke manifestaties te zien (vikalpa). De ervaring die we hebben van dingen die buiten het bewustzijn bestaan is te wijten aan een gebrek van zelf-gewaarzijn. Het gewaarzijn van het object is nooit “buiten”; het is geregistreerd en gekend in het subject. Dit reflectieve gewaarzijn is de kracht van spanda. Vimarśa bepaalt hoe elk subject de wereld bekijkt en erop reageert.

Vimarśa wordt gekenmerkt door actie die staat voor het worden, prakāśa wordt gekenmerkt door kennis die staat voor het zijn. Vimarśa is dus de creatieve kracht om de realiteit kenbaar te maken, terwijl prakāśa staat voor datgene dat gekend kan worden. Hoewel prakāśa altijd één en onverdeeld is zowel op het niveau van puur bewustzijn als op niveau van māyā, zorgt vimarśa ervoor (indien gescheiden van prakāśa), dat we diversiteit waarnemen, hoewel het zelf niet divers is. Dit is een ander aspect van de aard van gewaarzijn: het is de vrijheid (van bewustzijn) om te verenigen, te scheiden en dingen tesamen te houden. Dit onderscheidt bewustzijn van objecten die deze vrijheid niet hebben. Spanda is de krachtige energiegolf die vrijkomt door de act van vimarśa, die het bewustzijn van het lagere, samengebalde niveau optilt tot de opperste staat van expansie en zo de niet ontwaakte bevrijd van zijn beperkingen en doet ontwaken tot de volledigheid van het universele bewustzijn.

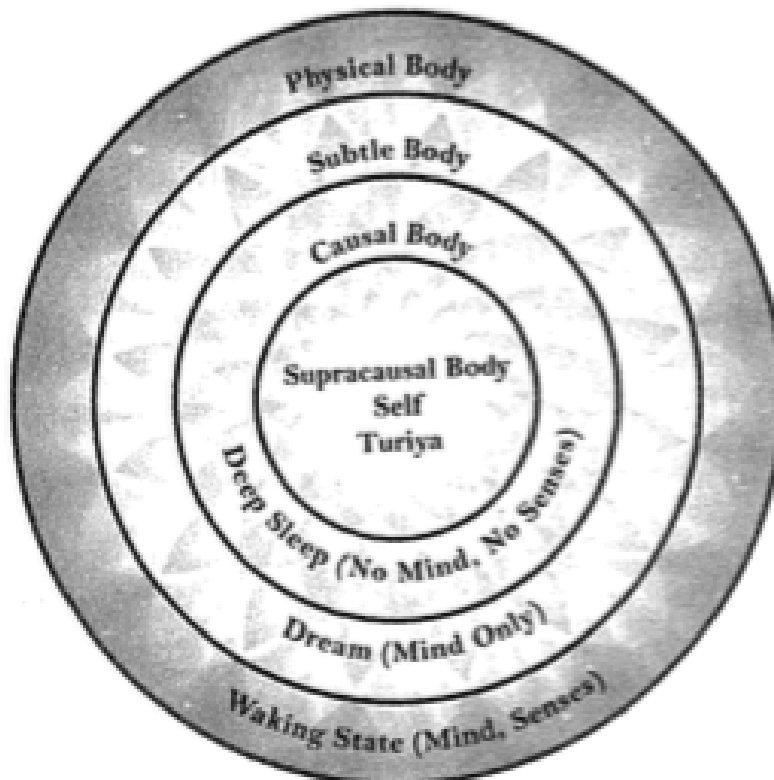
Vimarśa gaat over zelf-gewaarzijn of het reflectieve bewustzijn. Als we teruggaan naar het voorbeeld van de roos, weten we dat honden, vleermuizen etc... deze roos op een andere manier zullen gewaarzijn dan een persoon, en dat verschillende personen dezelfde roos anders zullen gewaarzijn. Het gaat hier over vimarśa of het reflectieve gewaarzijn. Gewaarzijn op zich is geen eigenschap van zijn van het subject, noch van eender welk lichaamsdeel zoals het brein. Hoe kan dit? Omdat we enkel andere objecten

of subjecten kunnen kennen *door* het gewaarzijn ervan. Het kan geen private eigenschap worden van eender welk subject, ding of wereld waarvan we ons bewust zijn. Het is niet de “objectieve” materie of energie, maar de subjectiviteit of gewaarzijn die universeel is. Het is de alles doordringende bron van alle levende wezens, dingen en werelden, waarvan ieder een geïndividualiseerde portie, uitdrukking en belichaming heeft. Elk subject, mens, dier, plant, ... heeft zijn eigen veld van gewaarzijn, die de voorwaarde zijn voor de manifestatie van elk object van bewustzijn. Alle specifieke “subjecten” en “objecten” van bewustzijn, komen voort uit en in een gemeenschappelijk veld van gewaarzijn of subjectiviteit. Kunnen we dus wel spreken van een “object” als zodanig? Zijn niet alle objecten dan een subjectieve waarneming van een beperkt bewustzijn, opge maakt uit veld-patronen van subjectiviteit en gewaarzijn? Is individueel bewustzijn dan geen veld-patroon van gewaarzijn, met een eigen wereld van perceptie of patronenvelden van gewaarzijn? Moeten we dus niet spreken over subjecten als een “soort van bewustzijn”, gedefinieerd door unieke veld-patronen en patronenvelden van gewaarzijn? Als “soort van bewustzijn”, nemen alle subjecten op een verschillende manier waar, en worden ze ook op een verschillende manier waargenomen.

Alle veldpatronen, tonen, kwaliteiten en “soorten” van bewustzijn hebben als bron het universele bewustzijnsveld, vergelijkbaar met een grote oceaan van bewustzijn. De oceaan is de bron van alle vissen en andere soorten van leven die erin voorkomen. Dit betekent niet dat de oceaan zelf een Grote Vis is. Gewaarzijn, net als de oceaan, is de bron van alle levende wezens en levensvormen die erin voorkomen. Vimarśa of het zelf-gewaarzijn maakt deel uit van dit universele gewaarzijn, en laat subjecten toe hun beperkte veld-patroon te beleven. Ze kunnen enkel tot uiting komen in het licht van bewustzijn (prakāśa). Het Oog van Śiva kan zo als symbool gezien worden voor het gewaarzijn van het Zelf, waarbij we transformeren in een Oog van Bewustzijn. De spanda school stelt dat het gewaarzijn van spanda de basismaterie is van onze realiteit, zoals het de basismaterie is voor een droom. Er zijn drie staten van Bewustzijn, nl. de waaktoestand, de droom en de diepe slaap. De vierde staat (*turiya*) stijgt boven deze drie uit in is de staat van hoger Bewustzijn. Het is het substraat van de andere drie. De waaktoestand van een verlicht persoon is doordrongen van deze *turiya*. Het is de staat van “lucide dromen”, waarin de dromer zich gewaar is van zichzelf als dromer⁸².



⁸² Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 199.



Mandala of the Four States of Consciousness. The four states correspond to the four bodies.

Dyczkowski schrijft hierover: *"In order to heighten the awareness of his own nature, which the power of maya has obscured, he must try and fix his attention ont the instant in which he feels this wonder welling up inside him in moments of intense joy, confusion, anger or fear. By attending to the sudden emergence of the spanda, the vibration or the transcendental fourth state of Consciousness, at these times and establising himself in a state of introverted absorption, he should, as Kshemaraja puts it, "Vitalise the living Self by that very life itself."*⁸³

Enkel door zelfrealisatie kan men erin slagen uit te stijgen boven zijn beperkte waarnemingsveld, en zich voortdurend bewust te zijn van spanda. Of, met de woorden van Ksemaraja: *"Immersing himself in the supreme reality, clearly aware that awareness is in all things, (the yogi's) awareness vibrates. This throbbing pulsation (Spanda) is the Great Pervasion (of awareness)".*

⁸³ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 203

Big Bang & Praṇava

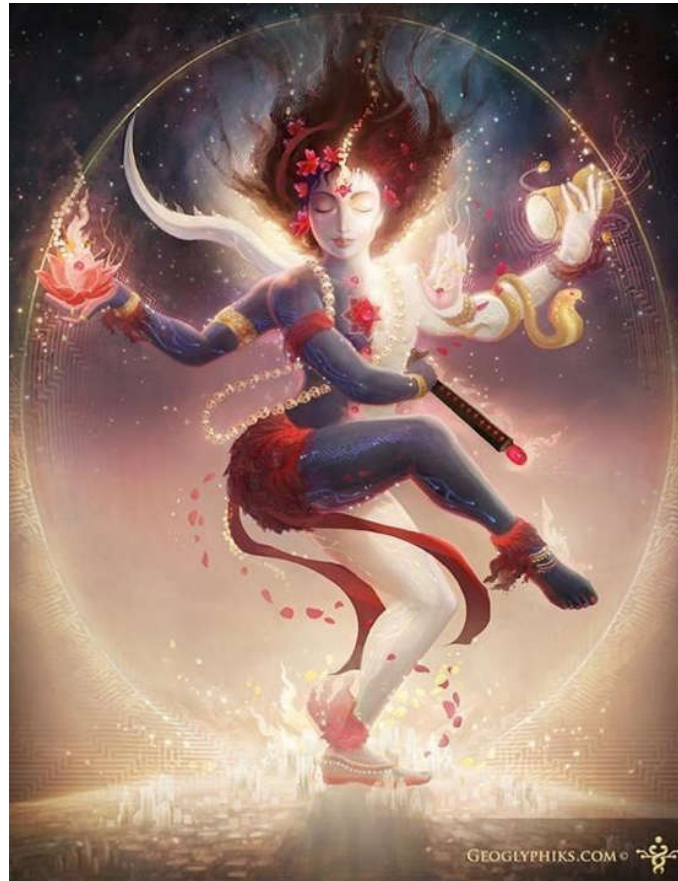
Praṇava: the roar of joy that set the universe in motion.

De theorie van de **oerknal**, waarbij de wereld en het menselijk leven gecreëerd wordt en als laatste pas bewustzijn, wordt door het Śaivisme anders bekeken. Hierbij is er geen echt verschil tussen de innerlijke en uiterlijke wereld, maar dit lijkt maar zo door de versluiering van Māyā. Spanda, de Om klank of praṇava wordt hierbij gezien als de “oerklank”. Deze oerklank was oorspronkelijk geconcentreerd in een dimensieloos punt (bindu), een kern van geconcentreerde energie, het zaad van het ultieme geluid, dat in zichzelf zowel de dynamische als statische aspecten bevatte, samengebalde polariteiten die in wezen één zijn. Het punt zwelt en krijgt een radius, waardoor polarisatie kan plaatsvinden: dynamische en statische energieën interageren en ontvouwen zich. Er vormt zich een triade, het eerste drievoud, waaruit de creatie begint. Bewegend als vibratie bestaat de pulsatie van spanda voortdurend, in alle verschillende staten van bewustzijn blijft deze spanda, als residu en fundamentele bouwsteen van de manifeste wereld.

Klassiek wetenschappelijk gezien ligt het begin van de schepping in een samengebalde oerkern, het oeratoom⁸⁴. Het is niet duidelijk hoe we ons dit atoom exact moeten voorstellen, ook al omdat de term “atoom” niet overeenkomt met de gangbare betekenis van het woord. De Belgische professor Georges Lemaître, de vader van de “Big Bang” theorie, gebruikte aanvankelijk de term “Kosmisch Ei”. Hij werd er voor uitgelachen omdat het geen wetenschappelijke term was. Men nam wel vrede met de term oeratoom, al is die even weinig wetenschappelijk. Hoe dan ook, volgens de klassieke wetenschap was het heelal zo’n 13,7 miljard jaar geleden niet meer dan deze gecondenseerde bal energie (oerenergie). Op een gegeven moment is deze oerbal geëxplodeerd, zodat het ongelooflijk potentieel aan energie weggeslingerd werd in alle richtingen. De aanvankelijke oerenergie (prāṇa) werd volgens de klassieke wetenschap weggeslingerd met een toenemende snelheid. Naarmate de snelheid toenam zette deze energie zich geleidelijk aan om in subatomaire deeltjes en vormde ze waterstofatomen, de eenvoudigste van alle atomen. Deze gingen over tot de vorming van gigantische gaswolken die onder invloed van de mysterieuze zwaartekracht samengedrukt werden. Onder de enorme druk in de kern en de daardoor oplopende temperaturen kwam het proces van kernfusie op gang, waardoor waterstofatomen omgezet in de zwaardere heliumatomen etc... Zo ontstonden de sterren en melkwegen... Binnen het Kaśmīrī Śaivisme wordt gesteld dat het universele bewustzijn, tijdens het proces van manifestatie, eerst getransformeerd wordt in prāṇa, en zo het “leven” gestart wordt. Door op de juiste manier de Aum of Om klank uit te spreken, wordt prāṇa terug absoluut bewustzijn. In de Vijñānabhairava (vers 154-156) staat beschreven hoe de uccāra of opwaartse beweging van praṇava, van de groffe uitspraak tot de subtiële resonantie (spandana), en uiteindelijk tot een mentale reflectie, ons leidt tot het Śiva bewustzijn. *“By a long practice of true and concentrated uccāra of Aum, the energy of breath is introverted in the form of madhya śakti”.*

⁸⁴ Atma Muni, PRANA EN DENKEN OF GEDACHT WORDEN, lezing Atma Vidya Bhavana, yoga Niketan Belgium.

Śiva-Śakti in het Kosmische Ei.
Merk op dat de stand van het been wijst op involutie of oplossing (pralaya),
nl. de beweging om de dualiteit terug samen te voegen tot éénheid.
Ons bewustzijn is als de dansende Śiva,
die het universum creëert, onderhoudt en vernietigt met zijn dans.
Hij danst in elke vorm en al wat gebeurt en al onze gedachten en emoties, goed of slecht,
zijn maar veranderingen in Bewustzijn.
De witte as op de grond symboliseert ook het bewustzijn.



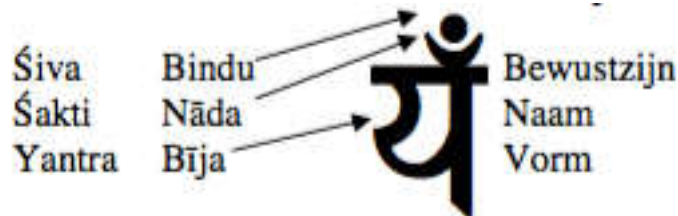
Nog iets over de involutie of de **“Big Crunch”**. Tot vorige eeuw nam de klassieke wetenschap aan dat er een oneindig universum was, zonder begin of einde. Maar wetenschappelijke inzichten rond thermodynamica, die spreken over een voortdurende entropie, speculeren toch over een mogelijke toekomstige impasse hierin, want hoe kan het universum blijven bestaan met een maximum entropie en een minimale beschikbare energie? Soms wordt al eens geopperd dat het totale universum eeuwig is en verschillende centra hierin verschijnen en verdwijnen, waarbij de zwarte gaten materie opslorpen in één gebied, om het terug te geven in een ander. Maar de mogelijkheid van een Big Crunch of Big Rip is ook één van de hypothesen geworden, met als eindpunt een groot zwart gat of/en een nieuwe Big Bang. Met de theorie van de Big Bang en het Kosmische Ei in de 20^e eeuw, werd gesteld dat het universum als één punt begon, en verschillende evoluties doormaakte die Darwin voorafgingen. Deze periode ging samen met een flinke dosis atheïsme onder wetenschappers. Maar gaat het hier wel om toeval?

Er was ook verwarring over de mathematische bewijzen over het ontstaan van het kosmische ei uit het niets: hoe kan iets uit niets voortkomen? Als dit mathematisch wordt omgezet, betekent het dat Niets = Iets. Dit heeft zelfs een aantal wiskundige genieën misleid... want een goede mathematische bewerking staat of valt met een goede beginstelling. Als deze laatste verkeerd is, zijn bijgevolg alle formele afleidingen ook verkeerd. Of we nu Aum, Om of Praṇava gebruiken: kan dit kosmisch fenomeen verklaard worden los van het bestaan van Bewustzijn? Het evolueert immers niet, maar blijft voortdurend hetzelfde. Kan dit wel verklaard worden los van materie als gemanifesteerd bewustzijn? Is de hoeveelheid bewustzijn afhankelijk van de evolutiestaat van de gecreëerde entiteit?

Volgens het Kaśmīrī Śaivisme is de eerste manifestatie (bindu) in een niet gescheiden toestand, vrij van de werking van de guna's. Het bewustzijn is in rust, zoals in de diepe slaap, waar echter reeds alle potenties van het droom- en waakbewustzijn in aanwezig zijn. Het gevolg van deze mogelijkheid tot manifesteren is een eerste subtiel spanningsveld tussen de niet te scheiden Śiva en Śakti. Dit is de "eerstgeborene" of Parama Śiva. Het bewustzijn heeft hier reeds een potentiële vorm aangenomen. Om een vorm, hoe subtiel dan ook, te kunnen aannemen, moet er eerst een beweging aan voorafgaan. Dit is de eerste resonantie of praṇava of de alles doordringende Aum of Om, die ontstaat uit de allesomvattende liefdesomhelzing van Śiva en Śakti (Spanda). Die resonantie doet Para-Bindu trillen (Nāda), waardoor deze zich manifesteert tot een grovere Bindu (van potentiële zaad naar de kiem) of Bindu- Śakti voortbrengt. Dit is de toestand van Īśvara en Īśvarī, de schepper en het scheppen. In dit stadium is er reeds duidelijk een kracht en een krachtdrager, of "kennis" (Sadvidya) en "drager van de kennis" (Nibodhika) aanwezig, wat reeds "neerwaarts" gerichte kennis is. De verstoring van de oorspronkelijke rust is nu aanwezig. Dit brengt de potentiële bindu tot de werkzame of Karya Bindu. Ze manifesteren zich tot drie ogenschijnlijk afzonderlijke bindu's, de Bindu Traya. Parā bindu gaat met andere woorden naar Aparā Bindu. De manifeste bindu is dus de subtiële oorzaak van de drievoudige bindu. Daardoor wordt Nirguna Brahman (zonder eigenschappen) Saguna Brahman (met eigenschappen), die Schepper, Scheppingsruimte en Schepping wordt. Dat "paren" van Śiva en Śakti brengt uiteindelijk al het geschapene, subtiel tot grof, voort. Het kan teruggebracht worden tot drie snaren (guṇas) en de pulsatie (spanda) van een levensbrengend principe (prāṇa), Māyā...



Maar hoe evolueert praṇava nu verder⁸⁵? De eerste geschapen, zeer subtiële vorm is de Sringataka, het driehoekige vuurlichaam van de Śakti of Tripūrasundarī (de Mooie van de drie verblijfplaatsen). Deze wordt ook Kāma-Kāla genoemd (beperking door begeerte). De hoekpunten van deze driehoek zijn de drie bindus en de zijden de mūlamantra's. Elke zijde bevat 16 mūlamantra's of varṇa's, en de hoekpunten worden gevormd door de laatste medeklinkers Ra, la en kṣa. In het totaal dus $3 \times 16 + 3$, wat het volledige alfabet van het Sanskrit (devanāgarī) vormt. Deze driehoek van trillingspotenties wordt ook Akatha genoemd, naar de eerste letter van elke 16 varṇa's per zijde, A-ka-tha. Dit is het lichaam van kuṇḍalinī-Devī, met alle mantra-mūla's. De drie bindu's zijn de drie ogen van Śakti, nl. Zon, Maan en vuur, die in de drie werelden, nl. Oorzakelijk, Astraal en Grof zien. Uit deze drie verschijnen eveneens de drie subtiële nāḍī's: Brahmarandra (Leegte), Īda (maan) en Piṅgalā (zon). Van de 51 mūlamantra's, zijn de 16 klinkers de 16 scheppende krachten of de 16 Nitya's, en de overige 35 vormen 35 van de 36 tattva's. Elke mūlamantra of varṇa, vormt op zichzelf een voorstelling in miniatuur, een yantra, van de drie fazen: Bindu, Nāda en Bija.



Bindu is het bewustzijn, Nāda is het spanningsveld ontstaan door de vereniging van Śiva en Śakti, die Bija als potentiële kracht en vorm voortbrengt. Bija is de trilling van de Devī die vorm heeft aangenomen. Alle levensenergie (prāṇa) is trilling (spanda) en trilling brengt patronen voort, wat de basis is van alle vormen. Op dit niveau is Māyā weer in werking getreden en komt er een ogenschijnlijk onderscheid tussen de kenner en het gekende. De essentie van vorm bestaat dus uit (innerlijke) trillingen. Spanda is de éénheid van licht en geluid, de kleurtoon of toonkleur.



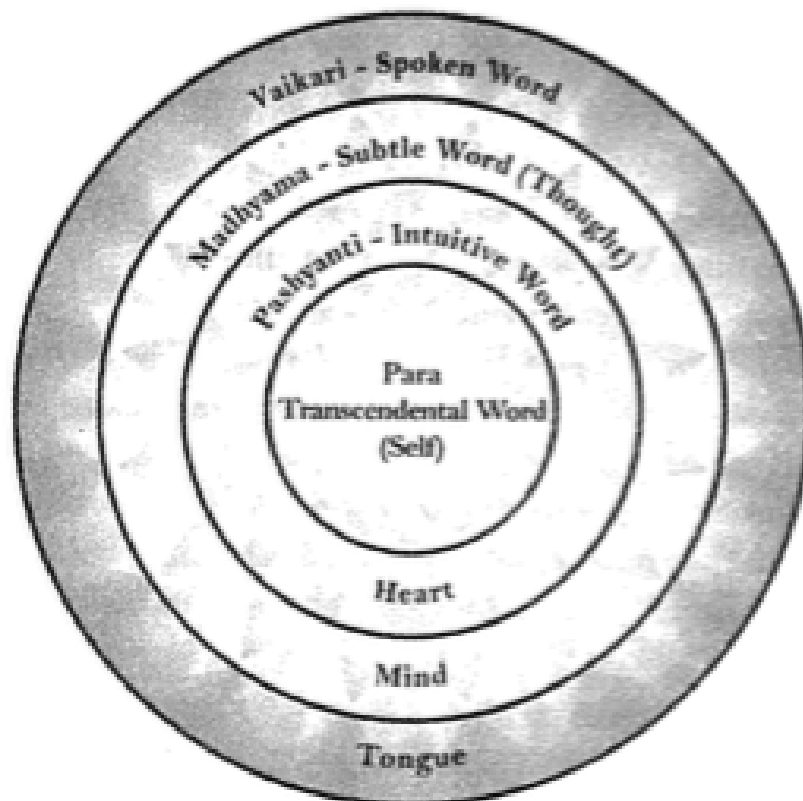
⁸⁵ Suman, INLEIDING TOT TANTRA, Sri Yogeswaranenenda Yoga Mahavidyalaya, 2007, p. 6

De spanda leer is niet enkel begaan met de structuur van gedachten, maar ook met de krachten en eigenschappen van haar voertuig nl. de spraak. Spraak komt voort uit bewustzijn, ontwikkelt in gedachten en vandaar in geluid. Hierbij wordt bij de praktijk niet gefocust op de spraak zelf, maar op het innerlijke gewaarzijn ervan. Gedachten zijn onveranderlijk geassocieerd met spraak en zijn een functie van taal. Taal is de onderneming van waaruit onze wereld van ideeën is geweven. In andere woorden, het is de totaliteit van bewustzijn uitgedrukt in het collectieve gewaarzijn en gesymboliseerd door alle letters die overeenkomen met een eigenschap van Śiva. De kracht waardoorheen dit potentieel zich actualiseert in spraak en de wereld die ermee samengaat wordt technisch Mātrkā (moeder) genoemd. Het is de filter waardoor we de wereld zien en is voor het grootste deel werkzaam in ons onderbewuste. Ze heeft een beslissende invloed op onze levens zonder dat we ons hier bewust van zijn. Ze bevat in zichzelf de verschillende aspecten van de objectiviteit die, hoewel nog niet manifest, klaar zijn om te verschijnen. Mātrkā omdat ze de moeder is van ons universum, dat ze in zichzelf houdt als een zwangere vrouw haar kind. De yogi die de ware aard kan doorgronden van de kracht van Mātrkā en de krachten van haar klanken, is gerealiseerd. De kracht van het woord mag niet onderschat worden. Een andere manier om te zeggen dat alles bewustzijn is, is zeggen dat alles spraak is. Door de code van de vikalpas of gedachtenvormen te kraken, kunnen we de wereld van mantra binnengaan en zo de stille wereld van Mātrkā en Bewustzijn die hier de basis van is.

Mātrkā



Geluid vormt spraak en spraak vormt gedachten. Taal speelt een belangrijke rol in de spanda school. Zoals de 36 tattva's verfijningen zijn van Bewustzijn, spelen ook in taal deze verfijningen. Men onderscheidt vier niveaus van spraak, te beginnen met het gesproken woord dat langzaam aan subtieler wordt, verinnerlijkt en bewuster wordt. Het tweede niveau zijn de gedachten, het derde niveau het intuïtieve woord en het vierde niveau is het transcendente woord (het Zelf).⁸⁶

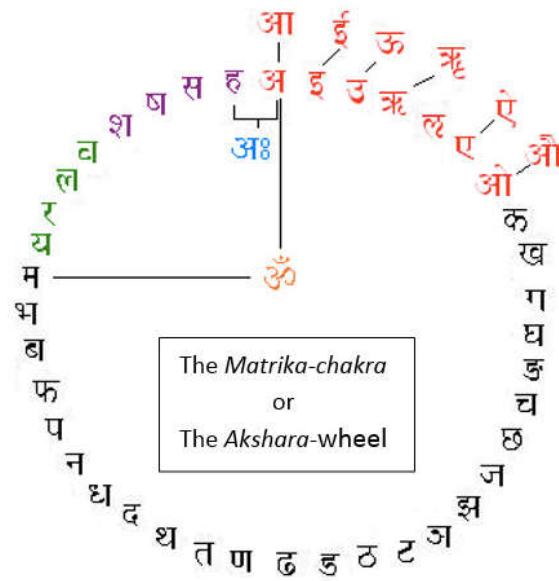


Mandala of the Four Levels of Speech. Speech exists on four levels, gross and subtle.

Praktisch bekeken zien we bij een gesprek de verschillende niveaus simultaan verschijnen. Er is de conversatie van het gesproken woord, die in de meeste gevallen verschillend is van de conversatie op niveau van gedachten. We kunnen vriendelijke dingen zeggen aan de oppervlakte, waar dodelijke gedachten achter schuilen. Op intuïtief niveau wordt ontvangen wat bedoeld wordt, het is het niveau van het weten. Het niveau van het pure Zelf gaat vooraf aan specifieke bedoelingen of intuïtie. Het is de bedoeling zelf, die alle taal in zaadvorm bevat.

De vier niveaus van taal komen overeen met de vier lichamen. Het gesproken woord komt overeen met het fysieke lichaam, het denken met de taal van het subtiële lichaam, intuïtief weten met de taal van het oorzakelijke lichaam en het pure Bewustzijn is de taal van het Zelf.

⁸⁶ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 203



Ahaṃ: Abhinavagupta's esoterische toelichting⁸⁷

Ahaṃ betekent "ik", en symboliseert door zijn vorm de dynamische aard van het ego. De objectieve wereld van waarnemingen is dus eigenlijk een gedachtenconstructie, die een vorm van spraak is in onze geest. Bewustzijn op zijn beurt, resoneert met deze stille, opperste vorm van spraak, waardoor het reflectief bewustzijn zich kan uitdrukken. De vijftig letters van het sanskriet alfabet, die de kleinste eenheden zijn waarin spraak geanalyseerd kan worden, staan symbool voor de elementen van deze bewustzijnsactiviteit. Letters komen samen om woorden te vormen en woorden vormen zinnen. Op dezelfde manier vertegenwoordigen de vijftig fasen in de cyclus van bewustzijn de som van de universele activiteiten die overeenkomen met de voornaamste krachten achter de metafysische categorieën van ervaring. Deze verschijnen op hun beurt in hun grofste vorm als de 118 wereldsystemen (bhuvana).

A, de eerste letter van het Sanskrit alfabet, is het vertrekpunt van alle andere letters en vertegenwoordigt Anuttara of het absolute. Ha is de laatste letter van het alfabet en vertegenwoordigt de voltooiing. Ha giet het innerlijke in het uiterlijke, zoals de adem, en trekt het uiterlijke naar binnen. A en ha vertegenwoordigen Śiva en Śakti en alle letters die hiertussen liggen vertegenwoordigen elke fase van bewustzijn, van transcendent naar universeel. M, de laatste letter van Ahaṃ, staat voor de individuele ziel (puruṣa). Ze wordt geschreven met een punt onder de m, die bindu genoemd wordt en tussen de klinkerreeks en de medeklinkerreeks komt. De bindu vertegenwoordigt de subtiële vibratie van "ik", die de levenskracht en de essentie is van de subjectiviteit van de ziel. Het is het nulpunt, tussen de reeks negatieve getallen (het interne proces van Śiva) en de positieve (het externe proces van Śakti), en symboliseert de oneindige aard van het bewustzijn. Het is de scharnier waarrond a en ha draaien, waaruit alle krachten voortkomen en terug in opgaan en is zo de opperste kracht van de actie die zowel het subject, object als de middelen van kennis potentieel samengebald houdt. Het symboliseert de eenheid van Śiva en Śakti in een staat van verhoogde potentie, waaruit alle vormen voortkomen.

⁸⁷ Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION, 1987, p. 185 - 189

De drie aspecten van Ahaṃ samen, vertegenwoordigen een beweging van de ongedifferentieerde bron van transcendent bewustzijn A, doorheen de uitbreiding of uitstraling van zijn kracht ha, naar het subject ṃ.

De omgekeerde beweging is er een van terugtrekking, en wordt vertegenwoordigd door ṃ - ha - a. Ze roteren van de reflectieve gewaarwording of “ik” bewustzijn (immanente Śakti), naar de transcendente Śiva en terug.

Op microcosmisch niveau vertegenwoordigt A het eerste moment waarop het subject het object ziet. De beweging van a naar ha staat voor de gewaarwording door de zintuigen, en ṃ staat voor het subject dat tevreden in zichzelf (a) terugkeert na het object te hebben gezien. Zo bevat Ahaṃ alle cycli van opbouw en afbraak. De yogi die deze pulsatie in zichzelf herkent realiseert zich dat hij alle kracht in zich heeft om te scheppen, in stand te houden en te vernietigen: *“Thus one becomes Bhairava. All of manifest creations is reflected within me. This awareness is the way in which I become the universe. The universe dissolves within me. I who am the flame of the great and eternal fire of consciousness- seeing thus one achieves peace”*.



De snaartheorie & zwarte gaten

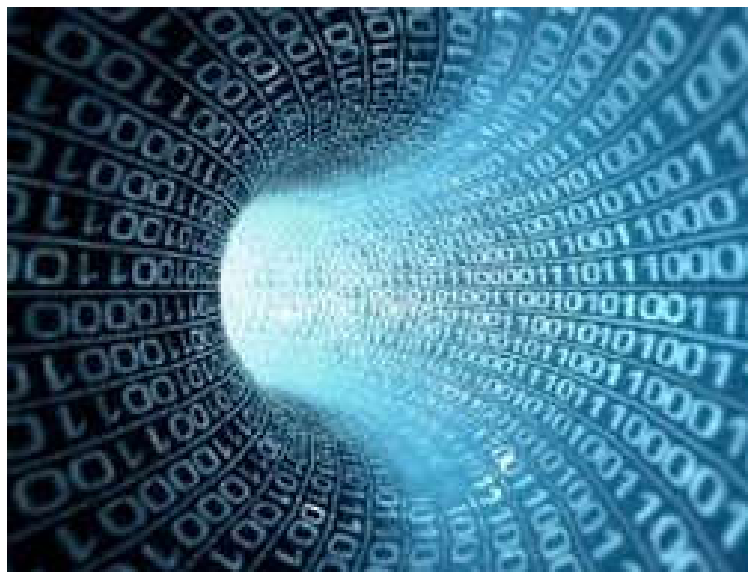
*If you wish to understand the Universe,
Think of energy, frequency and vibration.*

Nicola Tesla

Op wetenschappelijk gebied zijn er recent een aantal zaken aan het licht gekomen, waardoor het interessant wordt de link te leggen met de spanda doctrine. Hoewel ik geen wetenschapper ben, kan ik er niet aan weerstaan er toch een stuk aan te wijden. Ik baseerde me hiervoor vooral op het boek van Panda: “The vibrating Universe”⁸⁸. Panda is zowel wetenschapper als filosoof, en heeft ook een diepgaand inzicht in de Veda’s en Kaśmīrī Śaivism. Traditioneel was wetenschap puur empirisch: enkel dat wat waar te nemen was met de zintuigen werd wetenschappelijk geacht. In de twintigste eeuw kwam er echter langzamerhand een shift. De bevindingen van quantumfysica, superstring, zwarte gaten enz.. konden niet verklaard worden op basis van deze visie. De string- of snaartheorie bijvoorbeeld is een goed voorbeeld van een theorie, die eigenlijk nog niet echt bewezen is op de traditionele wetenschappelijke manier. Volgens Panda is de Doctrine van de Vibratie vrij van elke conceptuele fout, en kan het inspirerend zijn de parallellen te zien. Hoewel hij inziet dat wetenschap en spiritualiteit apart bekeken moeten worden (anders delft de wetenschap het onderspit), stelt hij een toenadering vast van beide disciplines, waaraan hij wil bijdragen.

De snaartheorie of stringtheorie is de extreemste vorm van theoretische fysica en de belangrijkste kandidaat voor een kwantummechanische beschrijving van de zwaartekracht. Dit is nodig, omdat de huidige theorieën, in het bijzonder de relativiteitstheorie, onvolledig zijn. Snaartheorie werkt niet met elektronen of quarks, maar met een soort mini-elastiekjes die op allerlei wijzen kunnen trillen. Alle verschillende elementaire deeltjes om ons heen zouden dan ontstaan als de trillingen van één enkele snaar, zoals de boventonen van een vioolsnaar. De snaartheorie veronderstelt dat deeltjes in werkelijkheid kleine, trillende, eendimensionale snaren zijn. Verschillende trillingswijzen van een snaar worden dan waargenomen als verschillende deeltjes. Zoals een vioolsnaar verschillende tonen kan voortbrengen, kan een snaar verschillende basisdeeltjes vormen, zoals quarks of elektronen. De snaartheorie heeft zich gepositioneerd als een “theorie voor alles”, dat wil zeggen een “unificatietheorie” voor de vier elementaire krachten van de natuurkunde, nl. de elektromagnetische kracht, de sterke – en zwakke kernkracht en de zwaartekracht. Hoewel de snaartheorie algemeen ingang heeft gevonden en voor vele fysici niet ter discussie staat, is het eigenlijk hoogstens een hypothese. Een haalbaar wetenschappelijk experiment dat de theorie bevestigt of ontkracht is voorlopig nog verre van haalbaar. Toch zou volgens sommige natuurkundigen de snaartheorie in de niet zo verre toekomst tot deze unificatietheorie kunnen leiden. De meest waarschijnlijk geachte plaats voor de toetsing ervan is de nieuwe deeltjesversneller in het CERN te Genève. De snaartheorie veronderstelt extra ruimtelijke dimensies: als er energie verdwijnt tijdens een experiment, zou deze energie zich moeten bevinden in een andere dimensie, wat een verklaring zou zijn voor zwarte gaten op microscopische schaal.

⁸⁸ Panda, THE VIBRATING UNIVERSE, Motilal Banarsidass Studio, Delhi, 2000



Door de vele onderzoeken hierrond, begonnen fysici in de twintigste eeuw voorstander te worden van een “attributief monisme”. Dit wil zeggen dat ze aan verschillende substanties dezelfde basiskwaliteit toekenden. Volgens het pluralistische concept van de klassieke wetenschap, bestaat de wereld uit diverse entiteiten die substantieel verschillend zijn. Het issue van pluralisme versus monisme is geen speculatieve metafysica volgens Panda, maar empirische waarheid. Alle vormen van materie en energie komen eigenlijk voort uit energie. Als we teruggaan in de evolutietheorie, komen we op de beginstaat van een nul volume en een oneindige dichtheid van de zogenoemde singulariteit. We kunnen zelfs geen energie waarnemen in dit eerste stadium van het universum. Het was dus geen energie, geen stof, geen interactie, maar het kan niet niets zijn. Het was iets van een unitaire aard.

Het concept van de snaartheorie verklaart volgens Panda de diversiteit van het universum in termen van vibraties van de supersnaar, waaraan al het andere analoog is. Het hoogste bewustzijn (Paramaśiva) is zowel Prakāśa (licht) als Vimarśa (activiteit). Deze Vimarśa is Śakti. Eender welke verandering in het universum wordt veroorzaakt door de tussenkomst van Vimarśa. Paramaśiva vibreert (spanda of spandana) en als resultaat van deze vibratie is het ontstaan, de instandhouding en oplossing van het universum mogelijk. Paramaśiva is bipolair met als mannelijke pool Śiva en als vrouwelijke pool Śakti. Het Śakti of Vimarśa aspect van Paramaśiva is dynamisch (spandana). Zo is Paramaśvara, hoewel bewegingloos, altijd in een staat van pulsatie. Bewustzijn (Śiva) is de bron van de diversiteit in het universum en materie (materie en energie) is een evolutie product van de kracht (Śakti) van het eerste bewustzijn. Deze kracht (Śakti) vibreert en zo ontstaat het universum. Het ontstaan heeft een begin, opeenvolging en einde en deze cyclus wordt oneindig herhaald. Het eerste Zijn (Śiva) blijft onaangetast gedurende deze cycli en een versluierende kracht (Māyā) verhuult de ware aard ervan, waardoor het eerste Zijn niet gezien wordt. Het projecteert een wereldbeeld van diversiteit, dat teruggebracht kan worden tot drie snaren (guṇas) en de pulsatie (spanda) van een levensbrengend principe (prāṇa), die een tweede-generatie product is van Śakti of Māyā. De pulserende prāṇa produceert verschillende muzikale tonen. Deze tonen zijn de leptonen, quarks, atomen, moleculen, sterren, planeten,

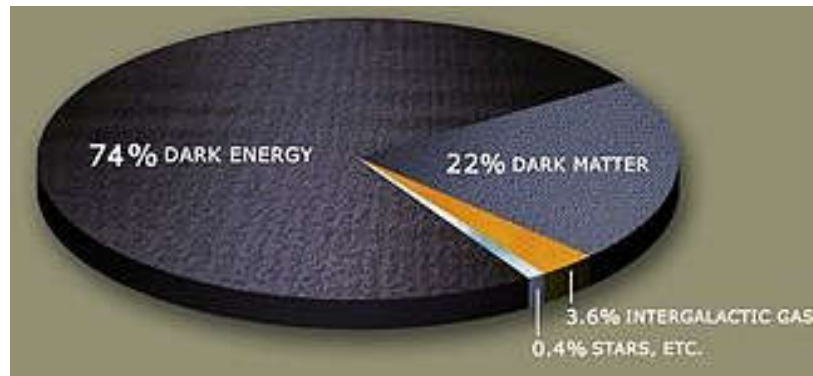
satellieten, melkwegen, galactische clusters en galactische super clusters. Deze muzikale tonen zijn de fundamentele krachten en hun boodschappen zijn de partikeltjes.

De velden en de velden partikeltjes zijn dus allen de manifestaties van de vibraties van de snaren van Māyā of Śakti of Māyāśakti en de overeenkomende pulsaties zijn prāṇa volgens de vergelijking van Panda. Hier ligt ook het ontologisch belang van Māyā voor de kosmogenese. Māyā is niet onafhankelijk en is onder controle van Parameśvara, die niet de neiging heeft om te creëren zonder de voorgaande...

Wij bekijken traditioneel ons universum als een empirische wereld van pluraliteit. Moeten we geloven dat het universum enkel het product is van de vibraties van een of andere snaar die we niet zien en misschien nooit zullen zien? Kunnen we wat verborgen is (h)erkennen? Als we dat doen, en het zichtbaar wordt, worden we dan voortdurend zelf dat verborgene? Bestaat er dan nog wel een “het”, “we”, “dat”, “ik” en “jij”? Bestaat er dan nog wel een subject of object? Paramaśiva is stil, bewegingloos, actieloos en onveranderbaar. Maar zijn kracht (māyāśakti) vibreert en creëert een melodie van verschillende tonen, die onze wereld van pluraliteit vormen. De pulserende golven van prāṇa vertegenwoordigen de kosmische symfonie die we ervaren als het Universum.



Een interessante theorie over de zwarte gaten vond ik bij Peter Wilberg, die een essay schreef over “the new spanda karikas”⁸⁹. Hij vertrekt van het feit dat “donkere materie” en “donkere energie” 86% van de gekende massa energie uitmaakt van het universum, terwijl de normale zichtbare “materie” maar voor 4% telt. Terwijl de “donkere materie” als een noodzakelijke bron wordt beschouwd voor de zwaartekracht die de melkwegen bijeen houdt en voorkomt dat ze beginnen te tollen, heeft “donkere energie” de eigenschappen van een soort van “anti-zwaartekracht”, dat melkwegen verder weg drijft van elkaar in een versneld tempo, wat het versneld tempo van expansie van ons universum zou verklaren.



Hij verstaat spanda in metafysische termen als een creatie van een spanning tussen een innerlijke waaier van mogelijkheden en een uiterlijke waaier van waargenomen of manifeste actualiteit. Deze spanning leidt tot de voortdurende uiteenzetting en uitbreiding van de waaier aan mogelijke actualiseringen of materialiseringen van het potentieel. Wat “negatieve materie” wordt genoemd, heeft zijn bron in dezelfde waaier van mogelijkheden als waarvan het “positieve veld” van fysieke materie geboren is. Positieve materie heeft als zijn noodzakelijke tegenpool de “negatieve materie”, die niet echt anti-materie is, maar ook nog niet manifest. De zogenaamde “anti-materie” is dus een theoretische interpretatie van een metafysische relatie tussen een “positieve” dimensie van actualiteit en een “negatieve” dimensie van innerlijk potentieel. De wortel van het woord “materie” gaat terug tot “moeder”, de “potentiële energie” of Śakti. Uit deze moederschoot kan niets geactualiseerd worden, tenzij door het licht van gewaarzijn. Aan de andere kant bevat alles wat uiterlijk onthuld wordt als of door het “fysieke licht” (electro-magnetische energie) ook datgene wat “de donkerte” of “donker licht” genoemd wordt, nog daar in potentie. De essentie van donkere energie is volgens hem dat het de nog on-gematerialiseerde, naar binnen gekeerde energie is van alle materie. Wat hen verbindt is de donkerte of “donker licht”, het licht dat zich naar binnen keert door een “zwaartekracht” centrum of eenheid, eerder dan dat het zich naar buiten beweegt. Dit zou de reden zijn waarom donkere materie enkel detecteerbaar is als een mysterieus excess van zwaartekracht in het universum, en niet zichtbaar of meetbaar in de vorm van eender welke soort van electromagnetische energie. Het is geen zichtbaar licht van het soort dat naar buiten schijnt vanuit het centrum, maar licht dat naar binnen schijnt, “naar binnen gerichte energie”.

Donkere energie is dus volgens Wilberg een “naar binnen gerichte energie”, die geen andere vorm is van electromagnetische energie, maar de “gewaarzijnde naar binnen

⁸⁹ Peter Wilberg, THE NEW SPANDA KARIKAS, New Yoga Publications, 2011

gerichtheid van alle energie" (Śakti). Deze doordringt de ruimte en is voortdurend uitdijend in de kosmische ruimte van actualisatie; een uiterlijke expansie van het universum die tegen de innerlijk gerichte beweging van de gewaarwording ingaat, nl. tegen het "donkere licht" of zwaartekracht. Mahākālī of de verteerder van tijd - ruimte is volgens Wilberg de "donkere moeder", het donkere geheim van materie en het geheim van donkere materie. De donkerte van Kālī symboliseert haar waaier van mogelijkheden, zo dicht, dat ze geen ruimtelijke uitbreiding hebben en enkel hun uiting vinden in de ruimte als een onzichtbare en een immateriële bron van zwaartekracht of "donker licht". Kālī is ook het donkere geheim van energie en het geheim van "donkere energie", die de bron is van Śakti. Spanda kan bijgevolg ook verstaan worden als de creatieve spanning en resonantie tussen "positieve materie" en "negatieve materie" of "donkere materie", tussen zichtbaar licht en het donker licht van de zwaartekracht zelf, tussen de ruimtelijke expansie van het universum en de zwaartekracht of "inspanie" van de ander. Spanda alleen vormt en houdt alle melkwegen samen in het uitbreidende universum. Deze resonantie neemt de vorm aan van centripetale en centrifugale golfbewegingen, niet van "energie", maar van "gewaarwording". Als we Spanda op deze manier uitleggen, vormt het totaal nieuwe metafysische inzichten, niet enkel van "donkere materie" en "donkere energie", maar van het universum als geheel.



Kālī

*Staat voor de Oplossing van het Universum.
De "Zwarte Godin" wordt meestal getoond al
dansend op haar partner Śiva,
haar tong rood van het bloed.
In haar handen heeft ze een sabel,
het hoofd van een demon, een speer en
een hand in een zegenende mantra.
Haar vele handen staan voor
potentiële energie,
los van uiterlijke manifestatie.
Haar los haar stelt vrijheid voor.
Ze vertegenwoordigt een staat
voorbij tijd, ruimte en oorzaak/gevolg.
De ketting met 50 doodskoppen
vertegenwoordigen de 50 letters
van het Sanskrit schrift en zo ook
de mogelijke klanken/vormen
die ze kunnen aannemen,
waaruit de creatie is opgebouwd.*

De 4 middelen / upāya's tot zelfrealisatie

***Hij die één mosterdzaadje proeft, weet meer van zijn smaak
dan hij die er een olifantenvracht van ziet.
oud hindoe spreekwoord***

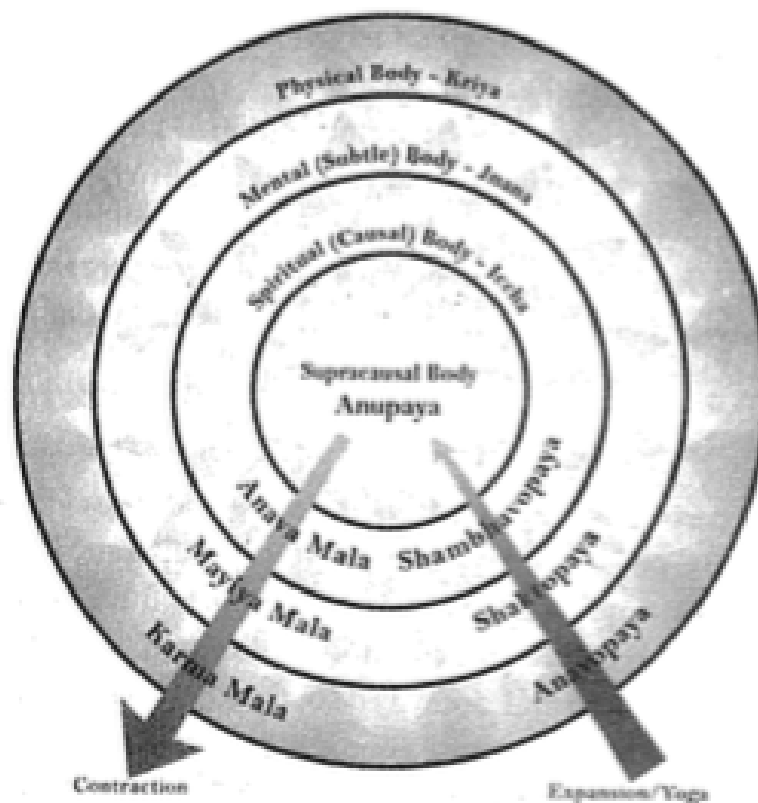
De Spanda doctrine gaat essentieel over twee zaken. De eerste is om doorheen de leer, voor diegenen die er klaar voor zijn, een dieper begrip te krijgen van het ultieme doel in het leven (upeya). De tweede is om de weg te tonen hoe we ons spiritueel kunnen ontwikkelen door de zaligheid van Śiva en de juiste toepassing van de juiste middelen (upāya). Deze laatste weg is de belangrijkste voor de spanda yogi. Hij is niet geïnteresseerd zijn tijd te verliezen in nutteloze discussies, maar eerder om de waarheid zelf te kennen doorheen persoonlijke ervaring. Beide wegen zijn echter noodzakelijk, aanvullend en versterken elkaar.

Terwijl de 36 tattva's de onderliggende realiteit verklaren van de kosmos en de mala's hoe Śiva een gebonden individuele ziel wordt, verklaren de upāya's hoe men terug zijn Śiva aard realiseert. Spirituele onwetendheid bestaat vooral uit ons ingekrimpte bewustzijn en kan ontplooid worden door het uit te laten dienen, zodat onze echte aard onthuld wordt. Dit is de universele vibratie van bewustzijn (sāmānyaspananda). In het Kaśmīrī Śaivism worden 4 wegen of upāya's beschreven om dit te bereiken, nl. Anupāya of de niet weg, Śāmbhavopāya of de weg van de heilige middelen, Śāktopāya of de weg van de "empowered" middelen en Āṇavopāya of de individuele weg (van het lichaam)⁹⁰. De ene weg is niet beter of slechter dan de andere. De weg die men gaat is afhankelijk van het niveau van bewustzijn waarin men zich bevindt, maar ze leiden uiteindelijk tot hetzelfde resultaat en kunnen soms ook gecombineerd worden.

De beweging die men maakt is van het uiterlijke naar het innerlijke, van grof naar subtiel, van het fysieke lichaam naar het subtiele, oorzakelijke en supraoorzakelijke lichaam. Ze komen overeen met de eigenschappen van de fysieke actie (kriya), kennis (jñāna), of wil en verlangen (iccha), en het meest subtiele, de staat van het Zelf. In de gerealiseerde staat is een persoon volledig in evenwicht in de lichamen en energieën. In 1914 schreef Chatterji hierover⁹¹: *"The method of Shaivism consists of self-culture, mental, moral, spiritual and even physical, which constitutes what is called Yoga. It enables a Spirit to shake off the very limitations that makes of the real Experiencer a limited entity and to rise to those regions of experience which the highest tattvas are. Those who train themselves by this method of Yoga, can and do realise the tattvas by direct experience as clearly as, indeed more clearly than, we perceive the physical and sense-objects, and as they thus realise them, they experience the tattvas in their real nature and grandeur, increasingly more, and not less, grand and glorious, than the physical universe in all its grandeur can ever be."*

⁹⁰ Dit stuk is geïnspireerd op Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHAIVISM, 1987, p. 163-219

⁹¹ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KASHMIR SHAIVISM, Shaktipat Press, 2003, p. 119



Mandala of the Malas and Upayas. The malas issue from the centre, causing contraction, while the upayas move back to the centre, generating expansion.

Anupāya of de niet-weg

Dit is een weg zonder middelen, die rechtstreeks tot zelfrealisatie leidt, en uitzonderlijk is. Het is de ervaring van het ondefinieerbare licht van bewustzijn.



Śāmbhavopāya of de weg van de heilige middelen

Dit is de weg voor personen die ver gevorderd zijn in hun spirituele ontwikkeling, waardoor zij een spontane neiging tot introversie hebben. Hierbij valt regelmatig het tweepolige denken stil. Een krachtig verlangen en gewaarwording van de realiteit leidt hen naar de eigen bron. De yogi die erkent dat puur bewustzijn, vrij van gedachtenconstructies, zijn aard is, kan eender welke mantra of vorm van meditatie beoefenen want door zijn instelling leiden deze automatisch tot zelfrealisatie. Ook de vruchten van de praktijken van de andere wegen, kunnen hier tot rijpheid komen.

De wil speelt een belangrijke rol bij deze weg, waarbij de opdracht is om in het beginmoment van de gewaarwording te blijven (het ik bewustzijn) als de perceptie begint van uiterlijke objecten. De doctrine van de vibratie zegt hierover: *“Just as an object, which is not seen clearly at first even when the mind attends to it carefully, becomes later fully evident when observed with the effort exerted through one’s own inherent strength, in the same way, when the yogi lays hold of that same power, then whatever he perceives manifests to him quickly according to its true nature, whatever be its form, locus, time or state⁹²”*.

Hoewel deze praktijk dus start bij het vasthouden van de wil, betreft het ook de kennis en de actie die, bij een goede praktijk, samenkomen in de trident. Vele praktijken uit de stanzas behoren tot deze categorie. De spanda praktijk is gericht op de ervaring van spanda. Een concreet voorbeeld van een toepassing van het vasthouden van de wil is bij intense emoties zoals kwaadheid, vreugde, verwarring etc... Door zich hier volledig op te richten (bidden), kan hij contact maken met de almachtige wil, die hij als Śiva bezit. Hierdoor kan zijn wil zich verbinden met de universele wil van Śiva. Uiteindelijk kan de yogi er zo in slagen om zich voortdurend gewaar te blijven van zijn eigen, pure bewustzijn in gedachten, waak- en droomtoestand, diepe slaap, maar ook in de bewustzijstoestand die hieraan voorbij gaat (turīya).

Een andere belangrijke spanda praktijk is het “centreren”, waarbij het midden wordt gezocht (tussen in- en uitademing, twee gedachten of waarnemingen etc.). Omdat dit het moment is dat de uitdijning (unmeṣa) van bewustzijn plaatsvindt, vrij van gedachtenconstructies waaruit de verscheidenheid van waarnemingen voortkomt. Op een hoger niveau, waar deze twee fasen ervaren worden in het bewustzijn, vertegenwoordigen ze de categorieën van Īśvara (dit universum ben ik) en Sadāśiva (ik ben dit universum). De éénheid die hierbij ervaren wordt is toonbaar voor iedereen op elk moment. De versluiering van māyā echter, gaat meestal voor op de verscheidenheid aan waarnemingen. De yogi streeft ernaar de specifieke vibraties van bewustzijn te overstijgen van de rand naar de universele trilling in het Hart in het midden. Deze staat doordringt elke ervaring, waardoor hij alle dingen in zichzelf omhelst.

⁹² Dyczkowski, p. 181.

Śāktopāya of de weg van de “empowered” middelen

De spanda doctrine is vooral een innerlijke leer en ook dit pad bestaat vooral uit innerlijke technieken. Hierbij concentreert de yogi zich op de krachten die werkzaam zijn als de specifieke vibratie (viseṣaspanḍa) binnen het universele ritme (sāmānaspanḍa) van de kracht van het bewustzijn. Deze praktijk is in de mentale sfeer werkzaam door gedachten om te zetten in puur bewustzijn, die hiervan de bron en essentie is. Het zich naar binnen keren van het Zelf gebeurt door de poorten van de zintuigen. Kṣemarāja citeert hier de Kātha Upanishad: *“The Self-Existent One pierced the openings (of the senses) outward. Hence one looks outward, not within ones Self. Some wise man, wishing to taste immortality, with reverted eyes (looking within), beholds the immanent Self.”*⁹³ De yogi die deze weg bewandelt wordt geïnitieerd in de Grote Offer Rite, die telkens de schakel tussen de innerlijke en uiterlijke aspecten van het bewustzijn vormt. Hierbij staat de meester symbool voor de verlichte identiteit van de yogi. Het ritueel begint met ritueel baden (*snāna*), waarbij het denken ondergedompeld wordt in de witte assen van het kosmische vuur van dualiteit en verbrandt in het vuur van bewustzijn. Dan volgt een offerande (*pūja*), waarbij alles wat aantrekkelijk is voor de zintuigen in de eenheid van het bewustzijn geofferd wordt. Rituele formules (*mantra*) worden geciteerd als eeuwige resonantie van het gewaar-zijn, die het vibreren van het Hart van zijn eigen bewustzijn symboliseert. Repetitieve herhalingen (*japa*) van formules vertegenwoordigt alle activiteit, waarneming, adem of denken die opkomt in hem en die gedropt wordt in de universele gewaarwording van zijn eigen aard. Het mentale beeld dat hij zich visualiseert gedurende de meditatie (*dhyāna*), staat voor de universele creativiteit van het bewustzijn. Het rituele gebaar (*mudrā*) is elke lichaamshouding die de yogi zou kunnen aannemen, volledig opgaand in bewustzijn. Het uiterlijke ritueel dat begint bij het individu, leidt zo tot het innerlijk ritueel van de “empowered” middelen. Als deze rite vrucht oplevert, verbindt deze zich spontaan met de activiteit van het bewustzijn. Door zichzelf te ontdoen van de relativiteiten voortgebracht door het denken, wordt de yogi die dit pad bewandelt zich gewaar van Pure Kennis en overstijgt hij het onderscheid tussen goed en slecht, puur en niet puur. En vooral is hij ervan overtuigd dat, wat hij ook doet, zijn ware aard onveranderlijk blijft en hierdoor niet wordt aangetast.



⁹³ Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KASHMIR SHIVISM, Shaktipat Press, 2003, p. 175

Door middel van **mantra** kan deze kracht gebruikt worden voor zelfrealisatie. Dit begint op individueel niveau, waarbij mantra's gereciteerd worden en afgestemd op de ademhaling, waardoor ze opgeladen worden met de vibratie (spanda) van bewustzijn en, op hun beurt, het bewustzijn doen trillen. Als middel tot concentratie bevrijden ze de geest en genereren ze een hoger niveau van bewustzijn. De taal van de mantra heeft niets te maken met uiterlijke objecten maar gaat meteen naar binnen, en opent zo een nieuwe manier van denken. Zo kan de yogi de specifieke waarnemingen overstijgen die gekenmerkt worden door gedachten, om tot universele waarneming vrij van gedachtenconstructies te komen. Na het afstemmen op de adem, moet de mantra met zijn componenten en woorden overeenstemmen met de kracht van gewaarwording en opgeladen worden met de vibratie (spanda) van bewustzijn. Door de mantra te herhalen bereikt hij de essentie van de kracht van de formule die hij herhaalt. De kracht van de mantra ligt niet bij het geluid zelf of de vorm ervan, maar bij het kanaal dat deze kan vormen waardoor de yogi de energie van zijn eigen bewustzijn kan aftappen. De vitaliteit van spanda is de basis van alle mantra's. Dus terwijl het reciteren van mantra's op Goddelijk niveau het stille "ik" bewustzijn is, is het op individueel niveau een middel om gedachten te zuiveren.

Āṇavopāya of de individuele weg (van het lichaam)

Strikt genomen behoort geen enkele van de praktijken uit de Spandakārikā's hiertoe, omdat ze allen gericht zijn op het (innerlijke) Bewustzijn. Maar het derde deel van de Śivasūtra's bespreekt deze methode uitvoerig. Omdat deze twee traditioneel gelinkt zijn, is een overzicht hiervan toch gepast, waarbij de interpretatie van Kṣemarāja gevolgd wordt, zoals uiteengezet in Dyczkowski's "Doctrine of Vibration".

Terwijl het bewustzijn zelf het subject is die de weg van de heilige middelen bewandelt (Śāmbhavopāya), is het subject dat de weg van de individuele methode (āṇavopāya) volgt de geest (mind). De individuele methode gaat over de objectief waargenomen inhouden van bewustzijn en daardoor met het individuele subject als samengesteld geheel van objectieve elementen. Dit gaat van de subtiële levenskracht (prāṇa) tot het fysieke lichaam en de uiterlijke omgeving. De praktijken uit deze categorie behoren dus tot twee categorieën: diegene die gaan over de psycho-fysieke categorieën van het subject en diegene die te maken hebben met de externe realiteit. Het doel van zowel de individuele als de "bekrchtigde" (empowered) methode is om de specifieke gewaarwordingen te zuiveren en zo het bewustzijn uit te breiden tot de Absolute staat.

Zoals al vermeld kan ook deze weg hetzelfde resultaat geven als de andere wegen, bijvoorbeeld als het over **prāṇa** gaat. Als men er door deze praktijk in slaagt prāṇa in het centrale kanaal (suṣumna) te brengen en kuṇḍalinī te wekken, leidt dit tot de bekrchtigde staat, waarin de pure gewaarwording van eenheid ervaren wordt. Als deze staat eigen kan gemaakt worden, gaat hij over naar Śāmbhavopāya. Het is dus een vertrekpunt naar hogere niveaus van praktijk en een terugvalbasis indien men hervalt. Het gaat hier over het niveau van bhūtaśuddhi (zuiveren van de elementen), waarbij het lichaam voorbereid wordt om een geschikt werktuig te worden voor de pure Bewustzijn. Hieronder de afbeelding van een kunstwerk, dat bhūtaśuddhi voorstelt.



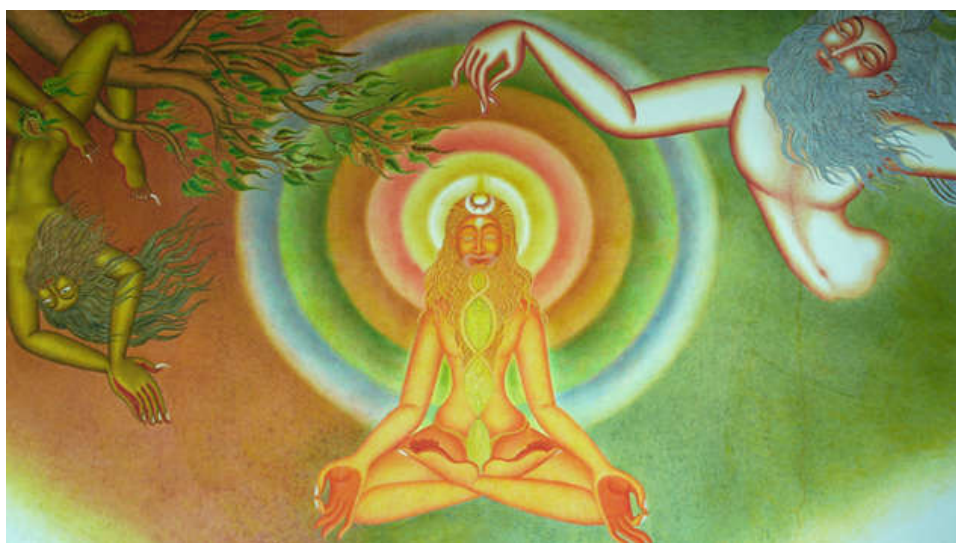
Een andere techniek is **kālāgni** of het vuur van de tijd. In de Vijñāna bhairava staat⁹⁴: *Visualise the fortress (of your body) burning with the Fire of Time, risen from the Abode of Time, then at the end peace manifests*". Deze kālāgni ligt onder de helwerelden, op de bodem van het Kosmische Ei. Ananta, een vorm van Śiva die heerst over lagere regionen, drijft op een boot in het water dat het Ei draagt, zijn geest gericht op Bhairava. De vlammen van het Vuur van de Tijd rijzen op uit de helwerelden en stralen hun energie uit over het gehele universum. Op het einde van elke creatieperiode rijzen de vlammen hoger en vernietigen ze de oude kosmische orde om er een nieuwe te maken. Deze achtergrond is belangrijk, omdat de yogi deze op microkosmisch niveau reproduceert door mentaal de letters van het alfabet te plaatsen op het lichaam, op een welbepaalde voorgescreven manier, van de linkse teen tot de top van het hoofd. Met het naar boven gaan van zijn aandacht, visualiseert hij het Vuur van de Tijd die op zo'n manier beweegt, dat zijn lichaamsbewustzijn, samen met het universum van zijn specifieke gewaarwordingen, langzamerhand verbrand wordt en in de plaats de witte assen van een ondeelbaar licht van bewustzijn achterlaat. Hieronder een kunstwerk van Śiva, zittend op de witte assen.



⁹⁴ Dyczkowski, DOCTRINE OF VIBRATION, p. 211

Āsana. Hierbij richt de yogi zijn aandacht op het midden van de in- en uitademing, waarbij hij zijn gewaarwording brengt in de kracht van de kennis die zich uit in de opwaartse beweging van de adem (udānaprāṇa) in de suṣumna. Het pranische aspect hiervan verdwijnt als het opwaarts beweegt en de yogi het Bewustzijn in zichzelf ervaart, en zo tot de ervaring van spanda komt. De geest keert dan terug naar zijn oorspronkelijke natuur, nl. Śiva. De āsana is de stevige basis waarop de yogi terugvalt tijdens zijn praktijk.

Prāṇāyāma. Vooraleer men tot het beheersen van de adem kan overgaan, dienen eerst de linker- en rechterkanalen van de opkomende en dalende adem gezuiverd te worden door de neusgaten om de beurt dicht te houden bij de in- en uitademing. Dit verzekert een stevige en gelijkmatige verdeling van de adem. Vervolgens observeert men het ritme van de ademhaling. Met het standvastiger en harmonischer worden van het ritme van de ademhaling, gaat de duur van elke in- en uitademing langzaam gelijk worden. Op dit niveau verenigen ze zich en stijgen ze op in de suṣumna. Dit is het punt waar de echte prāṇāyāma begint. Wanneer de geest van de yogi puur en rustig is, keert hij terug naar een prenatale staat en de externe ademhalingscyclus wordt geïnternaliseerd, zodat het niet langer door de longen beweegt, maar meteen naar de universele bron van vitaliteit gaat. De yogi begeeft zich nu op het niveau van śāktopāya en ervaart deze beweging als reizend van het Hartcentrum naar boven tot een punt dat twaalf vingers boven het hoofd ligt, waar het zich samenvoegt met het bewustzijn. Vrij van zijn groffe vorm beweegt de ademhaling vrij door suṣumna en stijgt al snel boven deze subtiele beweging uit om één te worden met de opperste trilling van bewustzijn. Op deze manier wordt de ademhaling van de yogi één met het spontane opstijgen en neerdalen van de absolute energie. Abhinava zegt hierover⁹⁵: *“When, by constantly merging the mind in Śiva, Who is the pure conscious nature, the Sun and Moon (of the two breaths) have dissolved away and the Sun of Life, which is one’s own consciousness, has reached the twelve-finger space, this is termed liberation. Breath control (at this stage) serves no useful purpose. Breath control which merely inflicts pain on the body is not to be practiced. He who knows this secret is both himself liberated and liberates others”.*



⁹⁵ Mark Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION, p. 212

Dhāraṇā. Hierbij wordt de aandacht gevestigd op de psychische centra in het lichaam die overeenstemmen met de vijf groffe elementen. De vitale ademhaling wordt gericht op de centra van het Hart van bewustzijn, om hun activiteit te verfrissen en te stimuleren. Eerst gaat ze naar het Aarde centrum in de keel, die staat voor de stevigheid van de botten en het vlees; dan naar het Water in de krop die staat voor het balanceren van de lichaamsvochten; naar de navel die het Vuurcentrum is en staat voor vertering en opname en afgave in het algemeen; naar het Windcentrum in de linkervoet die de beweging van de gassen controleert van- en naar de cel via het circulatiesysteem. Als de yogi controle heeft verworven over deze krachten, rijst de adem van het Hart naar de top van het hoofd en wordt hij meester van het Ether element en wint zo elke yogische kracht.



Dhyāna. De hoogste vorm van meditatie legt de werking van de guṇa's stil en leidt de geest naar een staat die helemaal in het beschouwende (contemplatieve) opgaat. Het voorwerp van meditatie is de opperste en doordringende zaligheid van het pure subject, wiens ware aard gekend is aan niemand anders dan zichzelf alleen. De yogi bereikt deze met door te dringen tot een voortdurende flow van gewaarwording die in het Licht stroomt en die zijn eigen aard verlicht.



Samādhi. Hier rijst de yogi tot het niveau van contemplatie, waarbij de gewaarwording die hij heeft van zichzelf en de dingen rondom hem één worden en hij zijn eigen identiteit realiseert als Śiva, de opperste realiteit.



Hoewel het lichaam en de geest van de yogi hierna nog werken zoals daarvoor, zijn ze louter omhulsels geworden die het universele bewustzijn omvatten dat in hen leeft. Het lichaam van de yogi is het universum, de zintuigen de levensenergie, de geest is de mantra, het ritme van de ademhaling is de tijdspuls en zijn innerlijke aard is puur, dynamisch bewustzijn. Hij realiseert zich dat hij altijd al vrij was en zijn tocht door het donkere land van Māyā niets anders dan een droom, een constructie van zijn eigen verbeelding⁹⁶.

*Taking firm hold of That, the spanda principle,
The awakened yogi remains firm with the resolution
“I will surely carry out whatever it will tell me”.
Spandakārikā’s, I. 23*

⁹⁶ Mark Dyczkowski, DOCTRINE OF VIBRATION, p. 218

Eindnoot: theorie, praktijk & levenskunst

Zoals vermeld in de inleiding was de bedoeling van dit werk eerder om te inspireren, dan een wetenschappelijke studie te maken. Een samenvatting en besluit laat ik dan ook over aan de lezer, al naargelang van hoe dit werk resoneert. Maar toch nog een afsluitende noot. Hoewel de Doctrine van de Vibratie benadrukt dat alles uiteindelijk draait rond het zich realiseren in de praktijk, gaat ze samen met een diepgaande wetenschap van het Zelf. De kunst hierbij is om te kunnen evolueren van het Denken naar het Weten en het Zijn. Dit is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ons denken loslaten is een hele uitdaging, en al zeker voor de zoekende geest. Een typische valkuil is om in de theorie en zelfs praktijk te blijven steken, wat natuurlijk onzinnig is. Als je richting niet op weg helpt naar realisatie, is ze nutteloos. Theorie kan een krachtig middel zijn voor zelfrealisatie, maar ook een enorme blokkade. Theorie is geen must, en er zijn zelfs uitzonderingen die zichzelf realiseerden zonder enige theorie. Iedereen die dit pad kiest, dient zijn eigen weg te zoeken, en een juist evenwicht tussen theorie, praktijk en Zijn. Levenskunst is het vinden van zijn eigen weg en vele wegen leiden naar Rome...

Bij de uiteenzetting over prāṇa werd al uitgelegd hoe deze als barometer en wegwijzer kan gebruikt worden op ons pad. Door ons gewaarzijn van een aantal uiterlijke signalen van ons lichaam kunnen we leren voelen wat onze prāṇa doet vermeederen of verminderen, en zo de juiste keuzes maken. Hierdoor kunnen we onze levensenergie beter beheersen en kanaliseren. Uiteindelijk kunnen we door een aandachtig gewaarzijn van onze prāṇa de overgang maken van ons grofstoffelijk lichaam naar ons fijnstoffelijk lichaam. De grens tussen ons fysieke lichaam en dat van de uiterlijke omgeving wordt hier al wat minder afgelijnd. Op een dieper niveau kunnen we leren opgaan in spanda, waarbij we de overgang maken van ons subtiel lichaam naar ons oorzakelijke lichaam. Dit kan door bhairavī mudrā, waarbij men niet meer onderhevig is aan tijd en ruimte, en men het gehele universum vult met gewaarzijn, om zich daarna terug te plooiën in de bron, die waargenomen wordt in alles. Hierdoor wordt het uiterlijke met het innerlijke verenigd. Door kramamudrā wordt zowel het uiterlijke met het innerlijke verenigd, als het innerlijke met het uiterlijke, waardoor we de overgang maken van het individuele naar het absolute (anuttara).

Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Een levenskunstenaar leeft vanuit het Zelf en voelt zo haarscherp aan welke keuzes er gemaakt moeten worden. Hoe dichterbij het Zelf, hoe minder er gedacht moet worden en hoe meer van-Zelf-sprekend de keuzes. Dit is niet enkel zo voor ons persoonlijke verhaal, maar ook voor ons gemeenschappelijke verhaal, onze geschiedenis. Ik was nog leraar geschiedenis, waarbij ik de leerlingen verder leerde kijken dan feiten en jaartallen. Uiteindelijk gaat geschiedenis over perceptie, die voortkomt uit ons bewustzijn. Wij reageren verschillend op eenzelfde feit, al naargelang de manier waarop wij het bekijken. Dit bekijken komt voort uit onze gedachten en emoties, en zorgt voor reacties, oorlogen, veldslagen, koninkrijken, uitvindingen,... Door de verwevenheid van onze "persoonlijke" verhalen, schrijven wij collectief geschiedenis. Het individuele bewustzijn bepaalt ons collectieve bewustzijn en andersom. Door collectief te evolueren met ons individuele bewustzijn beïnvloeden wij dus het collectieve bewustzijn. Zo kan ons collectieve handelen van-Zelf-sprekend worden en zouden we kunnen handelen vanuit de Geest, eerder dan vanuit de letters van wetten en regels... Daarom nog een korte bespiegeling over op-voed-ing, onder-wijs en de gurū.

Of het nu gaat over kinderen of volwassenen, de beste leraar of gurū is diegene die ons dichterbij ons Zelf brengt. We leven in een tijdperk waarbij toegang tot kennis geen probleem meer is. Een zegen voor autodidacten zoals ikzelf. Maar de kunst is om ons onderscheidend vermogen te ontwikkelen en te kiezen wat goed is voor ons. Ideaal gebeurt dit vanuit je Zelf, je innerlijke gurū, maar die is niet altijd van-Zelf-sprekend, waardoor een goede externe leraar of gurū helpend kan zijn, als voorlopige gids. De taak van de leraar is dus niet iemand overstelpen met kennis, maar te kunnen aanvoelen wat een bepaalde persoon of groep personen nodig heeft op een bepaald moment. Zoals een goeie DJ de juiste muziek weet te kiezen om iemand te laten dansen, zo verstaat een goede leraar de kunst om de juiste aanwijzingen te kunnen geven zodat de leerling zijn eigen levensdans kan creëren. De leraar of gurū als DJ dus. Iedereen heeft zijn eigen vuur, en de kunst is om dit brandende te houden en te transformeren tot Bhairava, het Licht van Bewustzijn. Als we teveel kennis op ons vuur gooien, dooft het uit, als we te weinig zuurstof of brandstof krijgen eveneens. De ideale gurū helpt je aan te voelen welke en hoeveel brandstof je op een bepaald moment nodig hebt. Zoals ademhaling een goede barometer is voor prāṇa, zijn de lichtjes in onze ogen een goede barometer voor de evolutie van ons Bewustzijn. Spijtig dat we dit nog niet kunnen meten, want dan zouden onderwijsinspecties overbodig worden. In plaats van te focussen op de beleidsplannen van de school en de leerplannen van de leraars, zou men zich dan kunnen focussen op de essentie, het Zelf van de leerling. The proof is in the result, de manier waarop dit gebeurt is bijkomstig en dient afgestemd te worden op de leerling.

Het was niet mijn bedoeling een uitgebreid eindwerk te maken, integendeel. Maar eens een diesel op gang is... Er zijn nog veel thema's waar ik ondertussen graag over zou schrijven, maar in plaats van verder te gaan tot pagina 801 heb ik me beperkt tot pagina 108...zodat de leestijd van 108 tot 801 kan besteed worden aan je eigen Zelf. Om



Met dank aan:

Vasugupta & Abhinavagupta

Ātma Muni & Suman

Mark Dyszkowski, Swami Shankarananda & Jaideva Singh

Nrsimha Carana Panda & Peter Wilberg

Koenraad Elst & Dirk Gysels

Liesbeth Schoukens & Laetitia Counye

Hendrik-Jan Peeters & Peter Willaeyns



Ik ben geen schrijver en dit is maar een eindwerk. Waarschijnlijk is het publiek dat in dit onderwerp geïnteresseerd niet zo groot, dus ik maak me niet al te veel illusies rond het aantal lezers. Maar het idee dat de inhoud van dit eindwerk op de website van de yogaschool zou gepubliceerd worden, deed me stilstaan bij copyright en inspireerde me tot het creëren van een alternatief copyright teken. Dit eindwerk is grotendeels geïnspireerd door het werk van “anderen”, en “mijn” inspiratie komt uit een bron, die ons allen verbindt. De intentie van dit eindwerk is om bij te dragen tot een groter begrip van bewustzijn, onze werkelijkheid, onsZelf en elkaar. Iedereen die deze intentie deelt, mag de inhoud ervan gebruiken, mits voorafgaandelijke toestemming. De inhoud mag niet gebruikt worden voor polemieken die verdeeldheid zaaien, op eender welk domein, noch om iemand te schaden. drmieke@hotmail.com

Bibliografie:

Boeken:

- Mark S.G. Dyczkowski, THE DOCTRINE OF VIBRATION: AN ANALYSIS OF DOCTRINES AND PRACTICES OF KASHMIR SHAIVISM, 1987
- Jaidava Singh, SPANDA KARIKAS – THE DIVINE CREATIVE PULSATION, Delhi: Moltital Babarsidass, 2005
- Jaideva Singh, PRATYABHIJNAHRDAYAM, THE SECRET OF SELF-RECOGNITION., Delhi, Moltital Banardidass, 2005
- Jaideva Singh, SIVA SUTRAS: THE YOGA OF SUPREME IDENTITY, Delhi, Moltital Banardidass, 1979
- Swami Lakshman Joo, VIJNANA BHAIKAVA: THE PRACTICE OF CENTRING AWARENESS, Indica, 2002
- N.C. Panda, THE VIBRATING UNIVERSE, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi, 1999
- Peter Wilberg, THE NEW SPANDA KARIKAS, New Yoga Publications, 2011
- Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING: THE YOGA OF KASHMIR SHAIVISM, Shaktipat Press, 2003
- Christopher Willis, TANTRA ILLUMINATED, Anusara press, 2012
- Inyat Khan, DE MYSTIEK VAN HET GELUID, Servire, Wassenaar
- Serge Wilfert, LE CHANT DE L'ETRE: ANALYSER, CONSTRUIRE, HARMONISER PAR LA VOIX, Albin Michel, Espaces libres, 1997
- Iyengar, LIGHT ON PRANAYAMA, Aquarian Press, 1992
- Swami Lakshman Joo, KASHMIR SHAIVISM, THE SECRET SUPREME, 1st Books Library, 2003
- Vishnu Bhaskar Gysels, Swami Satyadevanand Paramahams, THE DIVINE AWAKENING, A BLESSING OF SUPREME BLISS, Editorial Intenso, Caracas, 2015
- Swami Satyananda Saraswati, SCIENCE OF VITAL FORCE, Bihar School of Yoga
- Pradeep Kaul, ABHINAVAGUPTA, THE LIGHT OF INDIA, Jammu Kashmir Study Center, 2016
- GT Deshpande, ABHINAVAGUPTA, Sahitya Akademi, Delhi, 1989
- Sures Chandra Banerji, CULTURAL HERITAGE OF KASHMIR, Haripada Bhattacharya, 1965
- Gurudev Siddha Peeth, INTRODUCTION TO KASHMIR SHAIVISM, SYDA Foundation, Ganeshpuri, 1973
- Gavin Flood, AN INTRODUCTION TO HINDUISM, Cambridge University Press, 1996
- Gavin Flood, THE TANTRIC BODY, IBTauris, 2005
- Gavin Flood, THE BLACKWELL COMPANION TO HINDUISM, Malden: Blackwell, 2003
- Lindsay Jones, MacMillan Encyclopedia of Religion. Vol. 12, Rnying Ma Pa School, Soul, MacMillan, 2005b
- David Peter Lawrence, KASHMIRI SHAIKVA PHILOSOPHY, Internet Encyclopedia of Philosophy.
- Paul E. Muller-Ortega, TRIADIC HEART OF SIVA: KAULA TANTRICISM OF ABHINAVAGUPTA IN THE NON-DUAL SHAIVISM OF KASHMIR, Sunny press, 2010
- Navijan Rastogi, THE KRAMA TANTRICISM OF KASHMIR, Motilal Banarsidass, 1996
- Alexis Sanderson, SAIVISM: SAIVISM IN KASHMIR, p. 8047-8048 in Lindsay Jones MacMillan, ENCYCLOPEDIA OF RELIGION. Vol. 12: Rnying Ma Pa School, Soul, 2005a, MacMillan

Tijdschriften, Artikels, yogacursussen:

- Suman, INLEIDING TOT TANTRA, Sri Yogeswaranenanda Yoga Mahavidyalaya, 2007
- Lezingen door Atma Muni, PRANA EN DENKEN EN GEDACHT WORDEN,
- Atma Muni, YOGA EN WETENSCHAP, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, 2014
- Suman, ANTARANGA YOGA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, 2014
- Yasoda Devi, PRANAYAMA, Sri Yogeswarananda Yoga Mahavidyalaya, Yoga-Academie Mechelen, eerste druk 1998, Pranavidya 1.

World Wide Web:

- <http://www.dailyreadings.com/prana.htm>
- https://c.ymcdn.com/sites/www.iayt.org/resource/resmgr/Docs_SYTAR2016_General/2016_Handouts/Blashki_SYTAR2016.pdf
- iskconeducationalservices.org/HoH/tradition/1200.htm
- <http://www.nature.com/nphys/journal/v11/n7/full/nphys3343.html>
- Dan Eden, <http://www.viewzone.com/dnax.html>
- Christopher Wallis: "The six most important things you never knew about the chakras": <http://www.tantrikstudies.org/blog/2016/2/5/the-real-story-on-the-chakras>

Bijlage 1: De Śiva Sūtra's⁹⁷

Sectie I

- 1.1. Het Zelf is Bewustzijn.
- 1.2. Beperkte kennis betekent gebondenheid.
- 1.3. Māyā met haar geassocieerde principes en kalā, die de oorsprong zijn van de lichamen en werelden, zijn gebondenheid.
- 1.4. De letters van het alfabet van a naar ksha zijn de basis van beperkte kennis.
- 1.5. De plotse flash van het Absolute Bewustzijn is de Heer (Bhairava = Śiva).
- 1.6. De vernietiging van het universum vindt plaats door meditatie op de groep van śakti's of krachten.
- 1.7. De zaligheid van turīya of de vierde staat van Bewustzijn, verschijnt zelfs gedurende de verschillende staten van waken, dromen en diepe slaap.
- 1.8. De waak staat is perceptie. Het is de staat waarin het Zelf in onmiddellijk contact is met de objectieve wereld.
- 1.9. De droomstaat is mentale activiteit. Zijn inhouden bestaan uit de mentale processen die voorkomen uit isolatie met de objectieve wereld.
- 1.10. De diepe slaap staat is de onmogelijkheid om te onderscheiden wat veroorzaakt is door de kracht van illusie. Deze staat wordt gekarakteriseerd door de afwezigheid van perceptie, vermits de wetende mogelijkheid opgehouden heeft te bestaan.
- 1.11. De opperste Heer Śiva is de getuige of genieter van de drie staten van waken, droom en diepe slaap.
- 1.12. De verschillende staten bereikt in de loop van de yogische praktijk zijn gevuld met verbazing.
- 1.13. De kracht van de wil is het meisje Uma.
- 1.14. De objectieve wereld rond zo'n yogi verschijnt aan hem als zijn eigen lichaam.
- 1.15. Als de geest één wordt met het hart, ziet men alles als vorm van Bewustzijn.
- 1.16. Door contemplatie op het pure principe van de Opperste Realiteit, wordt de yogi bevrijd van gebondenheid.

⁹⁷ Dit is de Nederlandstalige vertaling van de Engelstalige vertaling in Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 297-303

1.17. De kennis van het Zelf is overtuiging.

1.18. De zaligheid van loka is de ecstasy van samādhi. De yogi is zich gewaar van de zaligheid die al de gemanifesteerde werelden doordringt.

1.19. Gedurende de meditatieve eenheid met Śakti, worden siddhi's, zoals de creatie van lichamen, mogelijk.

1.20. De yogi wint de mogelijkheid om de groffe elementen te verenigen, om hen te scheiden, en om te weten hoe en met welke elementen objecten in het universum zijn samengesteld.

1.21. Door het verschijnen van pure wijsheid, verwerft de yogi meesterschap over Śakti Cakra.

1.22. Door de mystieke vereniging met het grote meer, het oneindige reservoir van Absolute energie, ervaart de yogi de vibrerende bron van mantra.

Sectie II

2.1. De geest is mantra.

2.2. De goede inspanning is het middel; een zoeker is diegene die inspanning doet.

2.3. Het geheim van mantra is het zijn van het lichaam van kennis.

2.4. Gewone, dagdagelijkse kennis, of beperkte expansie van bewustzijn, die zich ontwikkelt door de geest met de weerklank van Māyā, is zoals een droom en pure verbeelding.

2.5. Door het zich natuurlijk ontvouwen van pure kennis, khecāri, wordt de staat van Śiva bereikt.

2.6. De gurū is het middel.

2.7. Als de gurū tevreden is, geeft hij de volledige kennis van Mātṛkā (de kennis van het alfabet).

2.8. Het lichaam is het geofferde.

2.9. Kennis is voedsel.

2.10. Als pure kennis vernietigd is door de trots van de slordigheid van de zoeker, reizen er droombeelden, manifestaties of illusies, droomwerelden.

Sectie III

3.1. Het individuele Zelf is het denken.

3.2. Beperkte kennis is gebonden zijn.

3.3. Het ontkennen van de ware aard van kalā en de andere tattva's, die gekenmerkt worden door beperking, is Māyā.

3.4. De krachten of tattva's in het lichaam zouden terug opgelost moeten worden in de Bron.

3.5. Het stoppen van de nādi's (controle van prāṇa), vereist controle van de elementen, het terugtrekken van het denken van de elementen, het scheiden van de elementen in Bewustzijn, en kan worden teweeggebracht door yoga.

3.6. Bovennatuurlijke kracht is te wijten aan een sluier die gekenmerkt is door onwetendheid.

3.7. De kennis van de Realiteit wordt bereikt, enkel en alleen door deze waan te bevechten.

3.8. Hij die ontwaakt is ziet de uiterlijke wereld als zijn eigen licht.

3.9. Het Zelf is de danser.

3.10. Het innerlijke Zelf is het podium.

3.11. De zintuigen zijn de toeschouwers.

3.12. De waarheid is gerealiseerd door het pure intellect.

3.13. Een siddha is uitermate vrij.

3.14. Zoals hier, zo ook overal.

3.15. Hij dient zich te focussen op het zaad, de bron.

3.16. Diep geworteld in de concentratie van alleen het Zelf, duikt hij makkelijk in de oceaan van zaligheid.

3.17. Zulk een yogi kan de manifestatie teweegbrengen van objecten volgens zijn capaciteit.

3.18. Als de beperkte kennis vernietigd is, is de cyclus van geboorte en dood ten einde.

3.19. De yogi dient zich te hoeden voor de verschillende heersende śaktis, Vāmeśvarī en andere, die inherent zijn in de verschillende groepen van het alfabet, zoals de ka-groep. Door onwetendheid kan hij altijd misleid worden door deze śaktis.

- 3.20. De drie staten van waken, droom en diepe slaap zouden in de vierde staat of turīya moeten gegoten worden, zoals de ononderbroken flow van olie.
- 3.21. De yogi zou zijn denken moeten onderdompelen in het Zelf.
- 3.22. Als de prāṇa in evenwicht is, bereikt men een evenwichtige visie.
- 3.23. Als de yogi die de turīya staat heeft bereikt tevreden blijft met de verrukking die hij ervaart in het begin en einde van die staat, en niet voorbij deze staat van turīya kan geraken, kan zijn bewustzijn terugvallen op de lagere staten in het midden.
- 3.24. Zelf sals er zich zo'n val voordoet en de yogi zijn tussenstaat verwijderd door voortdurende contemplatie op puur Bewustzijn, kan hij de permanente en stabiele staat van turīya terugwinnen.
- 3.25. De gerealiseerde yogi wordt zoals Śiva.
- 3.26. Zo'n Zelf-gerealiseerde yogi voert al zijn lichamelijke activiteiten uit als daden van aanbidding.
- 3.27. Zijn gewone spraak is zoals mantra.
- 3.28. Zijn (liefdadige) gift is kennis van het Zelf.
- 3.29. Hij die gevestigd is in Śakti wordt een dader van wijsheid (een Sadgurū).
- 3.30. Het universum is het ontvouwen van zijn Śakti (kracht).
- 3.31. Behoud en heropname zijn ook een manifestatie van zijn eigen Śakti.
- 3.32. Zelfs al wordt hij in beslag genomen door zulke activiteiten, blijft hij onbewogen omdat hij geworteld is in het gewaarzijn van het opperste Zelf.
- 3.33. De ervaringen van plezier en pijn in het leven van zo een Zelfgerealiseerde yogi zijn beperkt tot de periferie van zijn bewustzijn en raken niet aan zijn innerlijke zijn.
- 3.34. Iemand die vrij is van de invloed van plezier en pijn is een bevrijde ziel.
- 3.35. Diegene die een compacte massa van waan is geworden, is het subject van karma, goede en slechte acties.
- 3.36. Als een yogi ophoudt om de verschillen te zien, bereikt hij de kracht om een nieuw universum te creëren.
- 3.37. De kracht om buitengewone dingen te creëren bestaat op een natuurlijke manier in hem, door zijn ervaring met de zalige kracht.

3.38. Turīya, de vierde staat, zou door de andere drie staten (waken, dromen en diepe slaap) moeten doordringen en die tot leven wekken.

3.39. Zoals het denken gefocust is in turīya gedurende introspectieve meditatie, zo is het ook gedurende het gewone bewuste leven van het lichaam, zintuigen en objecten. Men dient geworteld te zijn in het innerlijke bewustzijn, zelfs als het denken naar buiten gekeerd is.

3.40. Als de Jīva deze staat van turīya niet ervaart, gaat hij naar buiten op rekening van het verlangen van objecten en wordt hij meegenomen van geboorte tot geboorte.

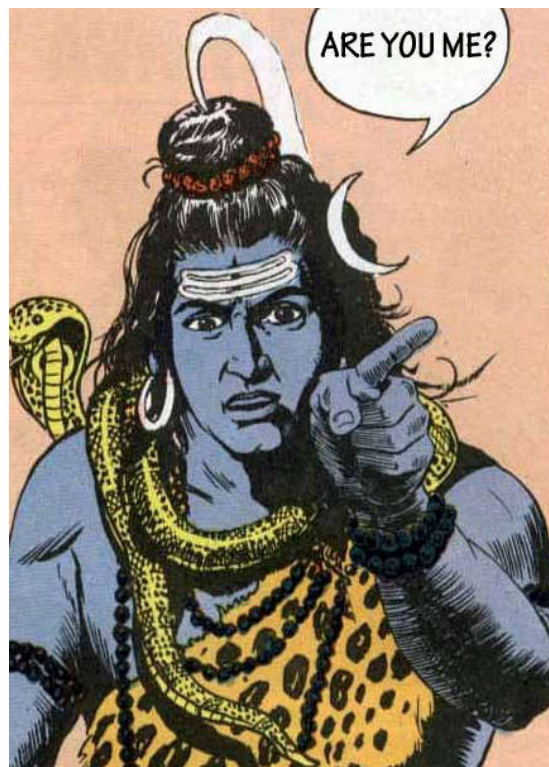
3.41. Als men stevig geworteld is in turīya, worden al de verlangens vernietigd; en als gevolg komt iemands bestaan als beperkt individueel wezen simultaan tot een einde.

3.42. Met het beëindigen van verlangen, wordt het lichaam eenvoudig bekeken als een omhulsel, en wordt de yogi bevrijd en bereikt hij een staat van Śiva.

3.43. De verbinding van puur Bewustzijn met prāṇa is natuurlijk.

3.44. De Prāṇa Śakti gaat door de linker (Idā), rechter (Piṅgalā) en de centrale (Suṣumna) nāḍī's. Door het voortdurende gewaarzijn, blijft het in Suṣumna, in het midden, dat opperste Bewustzijn is.

3.45. De yogi zal terug verenigd worden met zijn ware Zelf, wat wil zeggen dat hij terug geabsorbeerd zal worden in Śiva.



Bijlage 2: De Pratyabhijñāhṛidayam⁹⁸

1. Het opperste onafhankelijke Cit (universeel Bewustzijn) is de oorzaak van het universum.
2. Vanuit de vrije wil van Cit ontvouwt het universum zich op haar eigen scherm.
3. Dat universum is veelvuldig, vanwege de verscheidenheid van wederzijds aangepaste objecten en subjecten.
4. Ook de individuele ervaarder, waarin Cit of Bewustzijn zich heeft samengetrokken, heeft het universum als zijn lichaam, als een samengetrokken vorm.
5. Cit zelf, afdalend van het niveau van puur Bewustzijn, wordt het denken door zich samen te trekken in overeenstemming met het waargenomen object.
6. Het empirische Zelf, beheerst door Māyā, bestaat uit citta (het denken).
7. Hoewel het (Zelf) één is, wordt het een tweevoud, drievoud, viervoud en van de aard van zeven lagen.
8. De posities van de verschillende systemen van filosofie zijn enkel verschillende rollen van dat Bewustzijn of Zelf.
9. Als consequentie van zijn beperking van Śakti, wordt de Realiteit, die volledig Bewustzijn is, de mala-bedekte, beperkte individuele ziel.
10. Zelfs in zijn beperkte toestand voert de individuele ziel de vijfvoudige handeling uit zoals Hij (Śiva) doet.
11. Manifesterend, smakend, ervarend als Zelf, het zaad plantend, oplossend, deze.
12. Een beperkt wezen zijn betekent begoocheld zijn door zijn eigen krachten (śaktis), door de onwetendheid van het ouderschap van de vijfvoudige act.
13. Door hiervan volle kennis verwerven wordt citta zelf door de innerlijke beweging Cit, door het verwerven van de status van Universeel Bewustzijn.
14. Het vuur van Cit zal, zelfs wanneer het afdaalt naar een lager niveau en bedekt is door Māyā, gedeeltelijk de brandstof van het gekende verbranden.
15. Door de inherente kracht van Cit te verwerven, neemt de aspirant het universum op in zichzelf.

⁹⁸ Dit is de Nederlandstalige vertaling van de Engelstalige vertaling in Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 304-306

16. Als de zaligheid van Cit bereikt wordt, blijft het Bewustzijn van de identiteit met Cit stabiel, zelfs als het lichaam etc... ervaren wordt. Deze staat is Jīvanmukti, bevrijding tijdens het leven.

17. Door het ontvouwen van het centrum is er een verwerving van de zaligheid van Cit.

18. Daardoor, door deze ontvouwing van het centrum, zijn de middelen:

- Oplossen van alle gedachten.
- Het terugtrekken van Bewustzijn dat door de poorten van de zintuigen stroomt en dit terug naar binnen keren naar het Zelf.
- Het Bewustzijn in zichzelf wortelen, terwijl de zintuigen toegelaten worden de objecten te ervaren.
- Het stopzetten van prāṇa en apāṇa.
- De praktijk van het denken te focussen op het moment van het opkomen en het beëindigen van prāṇa tussen het hart en de anta op een afstand van twaalf vingers van het hart, etc..

19. In de post samādhi staat, genaamd vyutthāna die vol is van de nawerking van samādhi, is er een bereiken van een voortdurende gewaar-zijn van het Zelf, door met zijn identiteit voortdurend terug naar het universele Bewustzijn te gaan.

20. Dan, als resultaat van het binnenkomen in het perfecte Ik-Bewustzijn of het Zelf, die in essentie licht en zaligheid is en wiens aard de kracht heeft van de grote mantra, heeft men het meesterschap bereikt over de groep van krachten (śakti cakras) van Bewustzijn die de volledige uitvloeiing en heropname van het universum voortbrengt. Dit alles is de aard van Śiva.



Bijlage 3: De Spandakārikā's⁹⁹

Sectie I

- 1.1. We prijzen Śaṅkara, die enkel door het openen en sluiten van de oogleden het verschijnen en oplossen veroorzaakt van de wereld en die de bron is van de glorieuze krachten van het collectieve geheel van de śakti's.
- 1.2. Niets kan zijn aard versluieren, en niets is een blokkade waarin deze hele wereld rust en waarvan hij voortkomt.
- 1.3. In de verschillende staten van wakker zijn, droom en diepe slaap, blijft het spanda principe hetzelfde, als de onveranderbare Ervaring van alle staten.
- 1.4. Hoewel de staten van plezier, pijn, aantrekking enz... verschillen, kan de Ervaring niet veranderen, omdat het de Ervaring is die verschillende staten verbindt.
- 1.5. Dat waarin noch pijn, noch plezier, noch object, noch subject bestaan, noch datgene waarin zelfs het zinloze bestaat – dat, in de hoogste betekenis, is het spandaprincipe.
- 1.6.7. Het is vanuit dat Spandaprincipe dat de groep van zintuigen zijn kracht verwerft om naar objecten te gaan, hen waar te nemen voor een tijdje en hen dan terug te trekken naar het centrum, omdat de natuurlijke vrijheid ervan op alles doorweegt.
- 1.8. Het is niet de wil of het verlangen van het empirische individu dat de zintuigen naar de objecten leidt. Maar door het in contact komen met de kracht van het Zelf, wordt hij gelijk aan dat principe.
- 1.9. Bij afwezigheid van onrustig denken verschijnt de hoogste staat.
- 1.10. Dan zal met een flits zijn aangeboren aard verschijnen, gekenmerkt door kennis en activiteit, waardoor hij dan weet en alles doet wat verlangd is (door hem).
- 1.11. Hoe kan deze vervloekte manier van leven en dood nog langer van hem zijn, die versteld staat met verbazing als hij observeert dat spanda over alle activiteiten van het leven heerst (zoals Ik).
- 1.12.13. Het loutere niet bestaan kan geen object zijn van contemplatie, noch kan het gezegd worden dat er geen verdoving is in deze staat, omdat door deze achterwaartse referentie, het zeker is dat het (de ervaring van verdoving) hier was (in deze staat). Zodoende is dat artificiële object van kennis altijd zoals in diepe slaap. Het is niet op deze manier (als een staat van verzameling) dat het spandaprincipe gekend is.

⁹⁹ Dit is de Nederlandstalige vertaling van de Engelstalige vertaling in Swami Shankarananda, CONSCIOUSNESS IS EVERYTHING, p. 307-315. De opmerkelijke lezer zal zien dat de vertaling licht verschilt van de interpretatie van Jaideva Singh. Ik vond het interessant om beide versies op te nemen, zodat deze vergeleken kunnen worden.

- 1.14. Van dit spandaprincipe wordt er over twee staten gesproken, de dader of het subject en de daad of het object. Van deze twee is de daad of het object vergankelijk maar de dader of het subject is onvergankelijk.
- 1.15. In samādhi of de leegte zal enkel die inspanning die gericht is naar objectiviteit verdwijnen. Het is enkel een gek die, bij het verdwijnen van die inspanning, denkt “ik heb opgehouden te bestaan”.
- 1.16. De innerlijke aard, die de verblijfplaats is van de eigenschap van almachtigheid in de gebeurtenis van het niet waarnemen van iets objectiefs, kan nooit verdwijnen
- 1.17. De gerealiseerde yogi of suprabuddha heeft een volledige ervaring van het spandaprincipe in de drie staten van waken, droom en diepe slaap, maar de gedeeltelijk ontwaakte persoon heeft die ervaring enkel in het begin en einde van waken, droom en diepe slaap, niet in het midden van deze staten.
- 1.18. De Heer die alles doordringt beschikt over de opperste kracht in de vorm van kennis en het gekende (object van kennis). Hij verschijnt in de twee staten van waken en droom als kennis en de objecten van kennis en in de andere dan deze twee enkel als Bewustzijn.
- 1.19. De specifieke voortbrengselen van spanda, die beginnen met de guṇas, en die hun bestaan verwerven door het voortbrengende spanda principe, kunnen nooit in de weg staan van diegene die zijn essentiële aard gerealiseerd heeft.
- 1.20. Deze (de guṇa's), hebben als bedoeling hun ware aard te verhullen en niet ontwaakte personen in de verschrikkelijke oceaan van het voorlopig bestaan te duwen, waarbij het moeilijk is om hen hieruit te krijgen.
- 1.21. Men zou zich daarom voortdurend gewaar moeten zijn van het spanda principe, zelfs in de gewone dagdagelijkse wereld. Zulk een persoon bereikt zijn essentiële staat als spanda, zelfs in de waaktoestand, in korte tijd.
- 1.22. Dit zorgt ervoor dat het spanda principe stevig geworteld is in de staat waarin een persoon herleid wordt wanneer hij heel kwaad of gelukkig is, of in een impasse zit en reflecteert op wat er moet gebeuren, of voor zijn leven rent.
- 1.23.24.25. Als de yogi zich consequent concentreert op spanda zal de yogi bij zijn voornemen blijven om “uit te voeren wat het me vertelt”. Door op de ervaring te rusten van deze spanda, zullen zijn prāṇa en apāna zich samenvoegen in de suṣumna en opstijgen tot Brahmarandhra om uiteindelijk op te lossen in de ether van Bewustzijn errond. Hier zal de niet verlichte yogi, door deze staat te beschouwen als een staat van diepe slaap, verstoeld staan, terwijl diegene die verlicht is in de ether van van universeel Bewustzijn zal blijven als volledig verlicht.

Sectie II

2.1.2. Door zijn toevlucht te nemen tot deze kracht (van spanda tattva), gaan de godheden, mantra's, enz... samen met de heilige formules die dienen als hun aanwijzingen en begiftigd met de kracht van de almachtigheid, over tot het uitvoeren van de hun toegewezen functies voor de belichaamden, zoals de zintuigen van de belichaamden hun toevlucht nemen tot de kracht van spanda en overgaan tot het uitvoeren van hun specifieke functies. Bevrijd van alle beperkingen van het werk na de toegewezen verplichtingen te hebben volbracht, waarbij hun toewijzing als specifieke godheden zal opgehouden zijn, lossen ze op, samen met de gedachten van hun toegewijden, in het spanda principe. Daardoor zijn ze de aard van Śiva.

1.3.4. Vermits het beperkte individuele zelf identiek is met het hele universum, voorzover alle entiteiten voortkomen uit hem, en omwille van de kennis van alle subjecten, heeft hij het gevoel van identiteit met hen allen, of het nu in woord, object of gevoel is, er is geen staat waarin Hij niet Śiva is. Het is de ervaarder zelf die, altijd en overal, in de vorm van het ervaarde verblijft, die het zalige Zelf is en de essentiële ervaarder, en Diegene is die verblijft in de vorm van het universum als Zijn veld van ervaring.

1.5. Diegene die dit realiseert (identiteit van zijn Zelf met het hele universum), voortdurend verbonden met het zalige, bekijkt de gehele wereld als het spel (van het Zelf identiek met Śiva) en is nog tijdens zijn leven bevrijd. Hier is geen twijfel aan mogelijk.

1.6.7. Dit enkel is de manifestatie van het object van meditatie in het denken van de mediteerder, waarbij de aspirant met een stevige wil zijn identiteit realiseert met het object van meditatie. Dit betekent het verwerven van de nectar die leidt naar onsterfelijkheid; de realisatie van het Zelf, de initiatie van bevrijding die leidt tot identificatie met Śiva.

Sectie III

3.1.2. Zoals de onderhouder van het universum (Śiva), al de verlangens vervult van de yogi in de waaktoestand, zo onthult hij ook zijn verlangde objecten zelf in de droom door te verschijnen in suṣumna.

3.3. Als de yogi niet alert is, zal hij dezelfde gewone ervaring hebben in waaktoestand en bijzondere persoonlijke ervaringen in de droom zoals andere gewone mensen van de wereld hebben.

3.4&5. Inderdaad, zoals een ding dat, ondanks al de aandacht van het denken, eerst niet goed onderscheiden wordt, later beter onderscheiden zal worden als dit geobserveerd wordt met de ononderbroken oefening van zijn kracht. Zo zal de yogi die zijn toevlucht neemt tot de kracht (van spanda) elk ding dat bestaat in eender welke vorm en in eender welke plaats of tijd of staat, manifest doen worden op deze manier.

3.6. Zoals een zwak persoon zijn toevlucht kan nemen tot deze kracht (van spanda) en zo erin slaagt om te doen wat gedaan moet worden, zo zal diegene die extreem hongerig is controle krijgen over zijn honger.

3.7. Zoals al de kennis enz... met betrekking tot het lichaam verschijnt als doordrongen van het spanda principe, zo kan de yogi die stevig geworteld is in zijn essentiële Zelf overal de almacht enz... hebben.

3.8. Zoals een plunderaar al de kostbaarheden plundert van een huis, zo zuigt een depressie al de vitaliteit uit een lichaam weg. Depressie komt voort uit spirituele onwetendheid. Het kan niet langer bestaan als onwetendheid verdwijnt door unmeṣa want hoe kan de depressie blijven bestaan in de afwezigheid van haar oorzaak?

3.9. Unmeṣa wordt gekenmerkt door het verschijnen van een andere gedachte in het denken van iemand, waar al een gedachte in voorkomt. Men dient dit introspectief te ervaren voor zichzelf.

3.10. Vanuit de realisatie van unmeṣa, ervaart men bovennatuurlijk licht, bovennatuurlijk geluid, bovennatuurlijke vorm en bovennatuurlijke smaak in korte tijd. Dit verschijnt aan de yogi die nog niet volledig klaar is met de identificatie van het Zelf met het lichaam, die echter een verstorende factor is in de volledige realisatie van het spandaprincipe.

3.11. Als de yogi die alle objecten wenst te zien, verblijft in die staat die hen allen doordringt, hen doordringt met het licht van Zijn Bewustzijn, wat is dan nog het nut van meer te zeggen, hij zal zelf de kracht van dit beeld ervaren.

3.12. Door alle objectieve fenomenen te observeren door kennis (door externe perceptie), zou men altijd wakker moeten blijven, en alles in één enkele plaats onderbrengen waarbij alles identiek is met spanda, die ons eigen essentiële zelf is. Hierdoor wordt hij nooit verstoord door een ander.

3.13. Hij (het individu) die niet de glorie bezit van kalā, verwordt tot een slachtoffer van de groep van krachten die opreizen uit een veelheid van woorden, en wordt zodoende gekend als diegene die gebonden is.

3.14. Het naar boven komen in de gebonden ziel van allerlei soorten ideeën, tekent het verdwijnen van de zaligheid van de opperste onsterfelijkheid. Hierdoor verliest hij zijn onafhankelijkheid. Het verschijnen van ideeën gaat terug op het niveau van de zintuigen-objecten.

3.15. Brahmi en andere krachten zijn altijd klaar om zijn ware aard te verhullen, omdat zonder de associatie van woorden ideeën niet kunnen ontstaan.

3.16. De reeds vermelde werkzame kracht van Śiva in de gebonden ziel, is een bron van gebondenheid; op dezelfde manier als deze kracht gerealiseerd en verblijvend in Hem een manier is om iemands essentiële realiteit te benaderen en succes te brengen (dit is het bereiken van bevrijding).

3.17 & 18. Betoverd door het subtiële lichaam (puryaṣṭaka), dat voortkomt uit de de vijf tanmātrā's en bestaat uit het denken (manas), het Ik-gevoel (ahaṁkāra) en het onderscheidend vermogen (buddhi), zal hij (de gebonden ziel) een dienaar worden en de ervaringen ondergaan die voortkomen uit de vorm van ideeën rond bepaalde objecten en het plezier of pijn dat hierin aangroeit. Door de continuïteit van puryaṣṭaka, zal de gebonden ziel een beperkt bestaan leiden. We gaan daarom verklaren wat de vernietiging van dit beperkt bestaan veroorzaakt.

3.19. Als hij echter stevig geworteld is in het opperste spanda principe, waarbij het opkomen en oplossen van puryaṣṭaka volledig onder zijn beheersing is, wordt hij de echte genieter en daardoor de Heer van het collectieve geheel van de śakti's.

Sectie IV

4.1. Ik bejubel de spraak van mijn gurū, die zoals een boot is die de peilloze oceaan van twijfel bevaart en vol is van woorden die wonderlijke betekenissen oplevert (in het geval van de gurū). Ik offer mijn eerbiedig gebed aan spanda in de vorm van paravāk, het opperste zalige Ik-Bewustzijn, dat zich gedraagt als een boot die de peilloze oceaan van twijfel doorkruist betreffende mijn essentiële aard (in het geval van spanda in de vorm van paravāk).

4.2. Zoals het bereiken van deze moeilijk bereikbare schat van kennis in de goed bewaarde kelder van het hart goed was voor Vasugupta, zal dit ook altijd goed zijn voor allen.

