



-21- GUNAS – ENERGIE MANAGEMENT

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 1

Sadhana – Spirituele Training

Energiemanagement in de praktijk – triguna vibhava yoga



De Gunas zijn de componenten die het dharmaveld vormen. Ze sturen de creatie van alles, inclusief de vasanas die het individu motiveren en het eigen karakter van het individu, dat de conditioneringen van dat individu vorm geeft. Deze conditioneringen worden versterkt door onze omgeving en levenservaringen, die ook bestaan binnen de gunas.

Het leren managen van de gunas komt dus neer op leren begrijpen hoe je te verhouden tot het geheel van je omgeving, je grofstoffelijke en subtiele lichaam.

Elk van onze gedachten en gevoelens heeft een guna-oorsprong.

Gunamanagement begint met het opmerken welke gedachten en gevoelens sattvisch zijn, welke tamasisch, en welke rajasisch. We moeten onszelf afvragen: "Wat is de consequentie als we ons identificeren met het type energie dat domineert?"

(1) Ontwikkel begrip over de implicaties die optreden als je je identificeert met een bepaalde energiesoort en de gedachten die deze voortbrengt. (2) Observeer alle objecten – de wereld om je heen – vanuit dit perspectief. Het zal duidelijk worden dat er door niemand iets gedaan wordt; dat alles een spel van de gunas is. Je zult er versteld van staan hoe helder je kunt zien zodra je de gunas geïdentificeerd hebt. (3) Herken de guna die op enig moment overheerst en die zich laat zien in de vorm van je "voorkeuren en weerstanden". Onderzoek ze in alle eerlijkheid om te zien welke gunawaarden ze vertegenwoordigen en om te ontdekken welke "vasana-programma's zorgen voor de specifieke voorkeuren en weerstanden op dat moment. Het is als met het spelen van een computergame: het lijkt alsof jij de zetten doet, terwijl elke mogelijke zet al ingeprogrammeerd is in het spel. (4) Met je doel helder voor ogen (vredevolle mind) pas je nu je gedrag en levensstijl zodanig aan dat deze voor je gaan werken om je doel te bereiken. Zelfkennis laat ons hier de weg zien.

Gunas zijn geen probleem tenzij we ons met ze identificeren of ons niet bewust zijn van ze. Ze zijn altijd aanwezig en werken voortdurend in op de jiva (individu/subtiele lichaam) en het dharmaveld. Ze conditioneren de jiva voortdurend, behalve in de diepe slaap, in nirvikalpa samadhi en natuurlijk wanneer het Zelf eenmaal geactualiseerd is als onze ware natuur.

Als je de gunas geïdentificeerd hebt door zelfonderzoek dan helpt de verkregen zelfkennis om de gunas te managen, door je van ze los te maken en de positie van puur bewustzijn in te nemen. De gunas behoren Isvara toe; ze zijn dat waaruit de creatie gemaakt is en zijn onvermijdelijk. Als je weet wie je bent en je niet met ze identificeert, dan zullen de gunas het subtiele lichaam (mind/intellect/ego/zintuigen) niet langer conditioneren.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 2

Hoe veranderen we nu de gunasamenstelling van onze mind in het dagelijkse leven? We hoeven ons daar geen zorgen over te maken als ons leven gecentreerd is rond dagelijkse spirituele beoefening, daar karma yoga* en jnana yoga* automatisch een overheersend sattva zullen produceren. Maar wat als spirituele beoefening slechts één van de aspecten van je leven is, terwijl je graag wil dat het de basis ervan wordt? Daarover gaan onderstaande punten.

1 – Verbind acties en de resultaten ervan.

Ook wat we niet kunnen zien heeft impact op ons leven. De relatie tussen acties en de resultaten ervan is niet ondubbelzinnig. Zou het niet fijn zijn als we het gewenste resultaat onmiddellijk zouden krijgen zodra we een actie ontplooien? Als karma op deze manier zou werken dan zou het makkelijk zijn te bepalen welke acties te ontplooien en welke te vermijden.

Het begint met het helder krijgen van je motivatie en doel. Een zelfonderzoeker heeft "een vredevolle mind" als doel. Zelfonderzoek werkt alleen als de mind kalm en helder is – sattvisch. We willen de gunas dus managen met dit doel in gedachten. In de praktijk betekent het dat je steeds (1) een actie doet, en (2) vervolgens observeert wat het effect is van die actie op de staat van je mind: wordt je mind helderder en stabiel – sattvisch – of juist rajasischer of tamasischer?

2 – Wees onthecht over alles wat er gebeurt en volg de gebeurtenissen, gedachten en gevoelens terug naar de bron.

Zodra je ziet dat een bepaalde guna zich door jou heen aan het uitwerken is, observeer dan wat er gebeurt. Oordeel niet over jezelf, wees onthecht over wat er aan het gebeuren is. Tenslotte is het slechts een film! Traceer de herkomst van de gebeurtenissen, gedachten en gevoelens en kijk of je vast kunt stellen wat het is dat deze keten van reacties losgemaakt heeft. Observeer wat datgene is waarvan je wilt dat het anders is dan het is en observeer de pijn die dit veroorzaakt.

_____ *

Dharmaveld: term die verwijst naar de natuurlijke orde, het geheel van onpersoonlijke fysieke, psychologische en ethische wetten dat ten grondslag ligt aan de werking van het manifeste universum. | **Karma yoga:** acties die gedaan worden in een geest van verbinding met het grotere geheel, in volledige aanvaarding dat alles wat komt als resultaat oké is, en onvermijdelijk. Vrijheid is het doel van al onze acties. En die vrijheid ligt in het weten dat we geen van de dingen zijn die we observeren, doch dat wij de observator zijn, het eeuwig vrije, onveranderlijke pure bewustzijn waarin alle dingen komen en gaan. | **Jnana yoga:** (1) Het pad van "kennis", een pad voor hen die contemplatief van aard zijn en wier vasanas overwegend sattvisch zijn. (2) Instrument waarmee de ware aard van het Zelf onthuld wordt via een systematische analyse van onze eigen ervaringen, door de toepassing van verschillende onderzoeksmethoden (prakriyas). (3) Voortdurende contemplatie op de natuur van het Zelf, zoals onderwezen door de Upanishads.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 3

3 – Balanceer de dominerende Guna.

Als je vastgesteld hebt welke guna overmatig dominant is, zorg dan voor balans door helder te zijn over de mindkwaliteit die je wilt creëren en zorg vervolgens voor een passende reactie.

TAMAS BALANCEREN.

- Als je je dof voelt, depressief of lui, dwing de jiva dan iets fysieks te gaan doen.
- Maak je kasten schoon.
- Geef dingen die je niet echt nodig hebt weg.
- Stop met laat op blijven of laat opstaan.
- Zorg voor een of andere lichaamsstraining.
- Ontwikkel meer begrip over gezonde voeding.
- Stop met eten van tamasische voeding.
- Vermijd verdoovende middelen zoals alcohol, slaappillen en drugs.
- Wees voortdurend alert op elke mogelijke ontkenning.

RAJAS BALANCEREN.

Als je tegen de muren oploopt van de stress of extravertie, angst of ongerustheid, of gedreven wordt door intens verlangen of intense activiteit:

- Zorg dat je vertraagt.
- Creëer ruimte om even helemaal op jezelf te zijn en richt je aandacht op je ademhaling.
- Ga mediteren zodra je wat gekalmeerd bent.
- Wees steeds alert op agressie, projectie, arrogantie, verlangen en extravertie van de mind.

RAJAS ONDERGESCHIKT MAKEN AAN SATTVA.

Als je rajas ondergeschikt maakt aan sattva dan zal alles als vanzelf gaan, omdat sattva voor de geaarde alertheid en onthechtheid zorgt die nodig is om de waar-schuwingsgedachten op te pikken die omhoog komen voordat de rajasische energie naar buiten stroomt. Het geeft je de helderheid om de inhoud van de gedachten te evalueren en deze te accepteren of van je af te zetten door ze tegen het licht van je hoogste waarden te houden – de kennis over wie je bent – of, als je een samsari bent, tegen het licht van een werelds doel. Op deze manier krijgt rajas niet de kans om uit te groeien tot misleidende emoties die onherroepelijk leiden tot karmische problemen. Een mind gedreven door emoties is niet bevorderlijk voor geluk. Een mind die zich baseert op kennis creëert moeiteloos een succesvol leven.

SATTVA BALANCEREN.

Stop met pretenderen dat je “speciaal” bent omdat je “bovennatuurlijke” visioenen hebt, of spirituele kennis, of omdat je een verlichte guru hebt of in een gelukzalige gemoedstoestand bent. Wees nederig, blijf met de voeten op de grond, en blijf oefenen met zelfkennis.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 4

4 – Accepteer de “zero-sum” natuur van de realiteit.

Karma – actie en de resultaten van actie – is behoorlijk genuanceerd en paradoxaal. Wat je ziet is niet wat je krijgt. Elke actie veroorzaakt zichtbare, korte termijn resultaten en onzichtbare langere termijn resultaten. Over het algemeen gaan we ervan uit dat goede daden geen moeilijkheden opleveren, doch door de "wet van de onbedoelde consequenties" kan het gebeuren dat je moeilijkheden ondervindt als je het goede doet.

VB1: Het is niet goed om mijn lichaam schade toe te brengen, dus ik stop met roken en mijn gevoel van eigenwaarde stijgt. Onmiddellijk daarna echter, raak ik geïrriteerd doordat mijn “rookvasana” de strijd aanbindt met mijn vastberadenheid, een strijd die maanden of jaren kan duren. Op de lange termijn is het goed dat ik dit doe, doch het korte termijn effect is uitermate pijnlijk. VB2: Koffie drinken kan een goede actie zijn om af te komen van “ochtendtamas”, doch zodra verslaving eraan een feit is wordt de mind een pijnlijke, rajasische warboel. Het ego gedijt goed op slechte gewoontes. Haal er een van weg en je vraagt om moeilijkheden. Tegelijkertijd is het een feit dat je blijft lijden als je er niet van af komt.

Het doen van een actie die je een goed gevoel geeft is niet per se de juiste weg. De oplossing is om elke actie die erop gericht is om verveling of stress te verlichten goed door te denken – sattva. Als gezond verstand of de geschriften je vertellen dat een actie of gedachte die je fijn vindt niet conform dharma is, onderzoek dit dan totdat je de logica ervan inziet. En probeer dan niet de “advocatenpet” op te zetten door een maas in het net te vinden.

De geschriften bevelen een celibataire levensstijl aan voor zelfonderzoekers, omdat seks ogenblikkelijk een bindende vasana creëert. Als je "overwegend tamasisch/rajasisch" bent met een "klein beetje sattva" (hetgeen je doet neigen naar religie) dan zul je het waarschijnlijk letterlijk opvatten. “Seks is slecht, punt uit!” En dus zul je je seksuele behoeften onderdrukken totdat je mind uiteindelijk hopeloos verwrongen raakt. Of je zult denken dat je moet trouwen omdat seks voorbehouden is aan getrouwde stellen. Je eindigt in een huwelijk, krijgt een aantal kinderen, en hebt uiteindelijk spijt als haren op je hoofd dat je de dag dat je besloot te trouwen niet voldoende sattvisch was om te bedenken dat het beter is uit liefde te trouwen.

Als je daarentegen "tamasisch/rajasisch" bent met "vrijwel geen sattva", zul je lui en sensueel gericht zijn. Je laat het denken over aan de seksvasana, verwerpt kuisheid faliekant, en eindigt zwelgend in de ban van je zintuigen.

Als "sattvische rajas" overheerst bij je dan zul je het gebod niet letterlijk nemen. Je zult gaan onderzoeken. Betekent dit werkelijk “geen seks”? Misschien, maar misschien ook niet. Gegijzeld door verlangen, zul je wellicht als volgt sattvisch redeneren: “seks is puur Isvara. Het is niet iets dat ik doe, het is een mindset. Ik denk niet dat ik sexy ben waarna het gevoel komt. Het gevoel komt automatisch in bepaalde omstandigheden en het idee van seks lijkt tamelijk redelijk. Isvara zegt me seks te hebben. Daar ik Isvara toegewijd ben zal ik doen wat Isvara wil en eer ik Isvara middels tantra yoga.”

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 5

Als je "voornamelijk sattvisch" bent, dan zul je niet bovenmatig geïnteresseerd zijn in de bevrediging van je verlangens. Je bent er wel open voor, doch zult niet onmiddellijk een rajasische of tamasische redenering accepteren. Je zult proberen de bedoeling van het gebod te doorgronden, je zult je omstandigheden in beschouwing nemen en zult tot een werkbare oplossing komen. Als Swami Chinmayananda gevraagd werd naar de issue van seks, of enige andere "zonde", voor zelfonderzoekers, dan zei hij: "zondig, maar doe het op een intelligente manier", waarmee hij bedoelde: wees je bewust van de positieve kanten en de schaduwzijden ervan.

Onder "zonde" wordt in dit verband een actie verstaan die zelfbeledigend is. Onderdruk niet, en zwelg niet. Behoud je waardigheid en "gooi de hond af en toe een bot toe". Als je voornamelijk sattvisch bent zou het ook kunnen zijn dat je het woord "kuisheid" herdefinieert als: kuisheid is een respectvolle houding jegens de andere sekse. Daarmee is het probleem in een klap opgelost.

Het leven is een vooropgezet geheel, waar we niet aan kunnen ontsnappen. Hoe gelukkig je ook bent, en hoe zeer je ook vindt dat je ten volle verdient wat je hebt, zeker is dat op een dag de schaduwzijde zal opduiken die de glimlach van je gezicht zal vegen. Tegelijkertijd heb je geen andere keuze dan je verlangens uit te werken op je weg naar vrijheid, dus moet je meedogenloos eerlijk zijn en zorgvuldig bepalen of het lange termijn resultaat je dichterbij je doel brengt. Als dat het geval is, kun je dan op de korte termijn de offers brengen, nodig voor het gewenste resultaat in de toekomst?

Als het lange termijn resultaat van een actie sattvisch is, dan is het dharmisch voor je. Is het rajasisch, stel dan vast of het praktisch is, en zo ja, doe de actie dan. Rajasische acties produceren overigens niet noodzakelijkerwijs goed of slecht karma, doch kunnen een grote verspilling van energie zijn. Als het lange termijn resultaat van een actie tamasisch is, bedenk jezelf dan tweemaal.

*Tamasische acties vergroten onbegrip, onjuiste kennis
en het missen van kansen.*

Rajasische acties produceren plezier en pijn.

Dharmische acties produceren

Sattva.

_____ * _____
Zero-Sum-Game: bij alles wat je "wint" is er ook altijd iets dat je "verliest", en andersom. Het besef dat het leven een zero-sum-game is wil zeggen dat je weet dat het leven een construct is om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 6

5 – Sublimeer negatieve kwaliteiten naar positieve kwaliteiten.

Als we kijken naar de lijst met negatieve tamasische kwaliteiten dan is duidelijk dat deze niet zomaar ineens omgebogen raken in positieve kwaliteiten. We moeten serieus aan het werk om negatieve kwaliteiten doelbewust om te zetten in positieve kwaliteiten, net zolang tot we een sprankelende sattvische persoonlijkheid hebben. We doen dat door de negatieve kwaliteiten te sublimeren naar positieve.

HINDER VAN? ▼	SUBLIMEER HET DAN ALS VOLGT! ▼
Absolutisme	<i>Sta absoluut voor je ware identiteit, als angsten en verlangens je lastig vallen.</i>
Afgunst	<i>Wees afgunstig op de wijsheid en de puurheid van Mahatma's.</i>
Begerigheid	<i>Begeer het alleen-zijn.</i>
Beschuldigend wijzen	<i>Beschuldig Isvara van factoren die buiten jouw controle zijn.</i>
Conformisme	<i>Laat al je gedachten zich strak conformeren aan de geschriften.</i>
Haat	<i>Haat zelfzuchtigheid, luiheid, onwetendheid en bedrog.</i>
Hebberigheid	<i>Wees "hebberig" in het voor je zelf houden van je tijd; investeer deze in zelfonderzoek.</i>
Hechting/binding	<i>Hecht jezelf aan de geschriften.</i>
Kwaadheid	<i>Wees kwaad op elke terugval in het bewust herinneren van je ware aard.</i>
Lustgevoelens	<i>Ga passievol (vol met lust) voor de waarheid.</i>
Obsessie	<i>Voel de noodzaak je affirmaties en gebeden dagelijks te doen.</i>
Ontkenning	<i>Ontken de waarheid v. gedachte "ik ben klein/niet goed genoeg".</i>
Rigiditeit	<i>Laat al je gedachten zich strak conformeren aan de geschriften.</i>
Verdriet	<i>Wees verdrietig als je liefde niet richting het Zelf stroomt.</i>
Vermijdingsdrang	<i>Vermijd onnodige verlangens, slecht gezelschap, tamasische voeding en adharmische acties.</i>
Verspilling	<i>Verspil je tijd niet met het najagen van frivoliteiten.</i>
Verveling	<i>Wees verveeld over ego's onophoudelijke angsten en verlangens.</i>
Verzaking	<i>Laat ongegronde verlangens links liggen.</i>
Wantrouwen	<i>Wantrouw je gedachten en gevoelens totdat je ze onderworpen hebt aan rigoureuus zelfonderzoek.</i>
Weerstand	<i>Wees onverzettelijk in het weerstaan van de lokroep van de wereldse verlangens. Blijf gericht op de waarheid.</i>
Zelfzuchtigheid	<i>Wees zelfzuchtig in je hechting aan het Zelf.</i>

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 7

6 – Minder is meer! – Ontwikkel een simpele, devotionele levensstijl.

Wat je hebt en wat je niet hebt is de basis van een materialistische identiteit. Voor diegenen van ons die gericht zijn op "vrijheid" geldt dat onze bezittingen en sociale rollen ons niét maken tot wie we zijn. Bepaalde minimale bezittingen en activiteiten zijn weliswaar noodzakelijk om in leven te blijven, doch het overgrote deel van dingen en acties zijn volstrekt onnodig om een leven van contemplatie te leiden. Zelfonderzoek kijkt naar de excuses die we verzinnen om ons leven niet te hoeven versimpelen en zet deze aan de dijk. Zodra je jezelf "ik heb nodig" hoort zeggen, of als je luxe dingen als noodzakelijkheden ziet, dan is er nog enig spiritueel werk nodig om meer onthecht te raken.

7 – Stop met praten over jezelf.

JE BENT NIET JE LICHAAM – JE BENT NIET JE VERHAAL – JE BENT ONBEGRENSD PUUR BEWUSTZIJN.

Bovenstaande drie punten lijken vanzelfsprekend. Toch geloven de meesten van ons dat ze een "persoon" zijn. Maar wat is nu eigenlijk een persoon? De term is even vaag als het woord "Amerika". Het is een identiteit, een verzameling gedachten die in elkaar geflanst is op basis van verschillende ervaringen van lichaam en mind – echt/imaginair, positief/negatief – die helemaal teruggaat tot aan de geboorte, doch die niet beschrijft – en niet gelijk is aan – wie of wat je bent. Wat er allemaal met je lichaam en mind gebeurd is in het verleden heeft niets met jou te maken. Hoe langer je doorgaat met doen alsof dat wel zo is, des te langer je in onwetendheid zult blijven (tamas). Conclusie: Stop met praten over je "niet-Zelf"!

8 – Druk op "pauze" als je jezelf hoort zeggen "ik ben dit of dat".

Zodra je het woord "IK" in je mind ziet verschijnen zou je het zorgvuldig moeten onderzoeken om te zien waar het betrekking op heeft, voordat je je mond opendoet. Als het de "niet-jiij" is, dan loont het om je mond dicht te houden omdat je anders de overtuiging dat je klein en niet goed genoeg bent, alleen maar zou versterken.

Zodra je jezelf een statement hoort maken over wat je bent of niet bent: "stop!", en vraag jezelf wie er hier aan het woord is. Met welk perspectief ben je op dat moment geïdentificeerd, het gereflecteerde zelf – de jiva, het individu – of het Zelf? De jiva kan op dat moment rajasisch of tamasisch zijn, doch JIJ bent dat niet. Onthoud dat de jiva door jou gekend wordt en dat ook de gunas door jou gekend worden.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 8

9 – Spraakanalyse – analyseer onderbewuste gedachtenpatronen die op dualiteit wijzen.

Zodra mensen beginnen te spreken manifesteert onwetendheid zich in de vorm van de geïmpliceerde betekenis van hun woorden. De uitspraak “je ziet er goed uit vandaag” impliceert dat je er gisteren niet goed uitzag, anders zou de spreker onduidelijk gezegd hebben “je ziet er goed uit”. Je kunt hieruit afleiden dat de spreker conflicterende gevoelens heeft over je, daar hij of zij jouw “IK” heeft geïdentificeerd met je verschijning, terwijl jouw “IK” – het Zelf – daar vrij van is.

Het Zelf denkt niet. Het is actieloos puur bewustzijn, en heeft geen mind of zintuigen. Het statement “Ik ben verlicht” is een klassiek voorbeeld van onwetendheid omdat het Zelf, de “IK”, nooit niet-verlicht was. Het kent zichzelf altijd, moeiteloos. Als je gezegd bent met een sterk verlangen om te weten wie je bent, een simpel leven leidt, een sattvische mind hebt en de fase van het luisteren naar de Vedanta leringen afgerond hebt, dan is "spraakanalyse" een van de meest effectieve instrumenten.

10 – Ontwikkel verdraagzaamheid en onthechtheid.

Als de effecten van onwetendheid zich uitwerken – prarabdha karma – en je er niets in kunt veranderen, accepteer het dan. Vecht niet tegen de realiteit van het moment. Doe wat je kunt om je situatie te verbeteren met gelijkmoedigheid en door dharmische levensstijlkeuzes. Besef dat, wat er ook gebeurt, jij dit niet bent en dat het voorbij zal gaan. Het is wat Isvara je op je pad als individu geeft en waarin je mee moet stromen. Weerstand houdt je gefixeerd op de persoon en levert gegarandeerd meer pijn op. De gunas zijn voortdurend in verandering en zijn onpersoonlijk, zoals eigenlijk alles in de schijnbare realiteit, de wereld, dus controle werkt hier niet. Karma yoga is de enige oplossing.

11 – Leefstijl aanpassing.

De gunas bepalen de levensstijl voor eenieder van ons. Ze werken hetzelfde in iedereen die geïdentificeerd is met lichaam & mind, het verhaal van de schijnbare persoon. Observeer je leefstijl en verander wat je kunt veranderen. Leer welke voeding welke guna stimuleert. Onderwerp wat je doet voor je beroep aan onderzoek; hoe je zorgt voor je ontspanning en de conditie van je lichaam; hoe je geld uitgeeft. Hoe recreëer je en hoe slaap je; hoe ga je om met seks?

Stop met het oppotten van dingen – psychologisch en anderszins – die je niet echt wilt. Onderzoek ook je relaties met mensen. Zoek niet het gezelschap van negatieve mensen die je naar beneden halen. En als je ze niet kunt vermijden, observeer dan hoe ze door de gunas bepaald worden. Zie van welke zaken ze willen dat deze anders zijn dan ze in werkelijkheid zijn, en zie de pijn die dit veroorzaakt. Mensen kunnen het niet helpen dat ze geleefd worden door hun dominerende guna als ze zich er niet van bewust zijn dat ze een keuze hebben.

Vedanta



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 9

12 – Bewaak je dieet.

GUNA-VOEDSELKENNIS.

Kennis over voeding, wat eet je en hoe, en het effect ervan op de gunas – is een essentieel onderdeel van een leefstijl waarin de gunas gemanaged worden. In hoeverre kiezen wij zelf ons voedsel? Denk aan de ouders die ons conditioneerden voordat we ook nog maar iets te vertellen hadden. En zij hadden hun gunakennis weer van hun ouders, die het weer van hun ouders hadden, etc.

ALS VOEDING GEBRUIKT WORDT OM EMOTIES TE MANAGEN.

Velen van ons hebben ervaren dat onze ouders ons zoet of vet voedsel gaven opdat we even zouden zwijgen als we emotioneel waren. Smaak werd dus gebruikt om emoties te managen. Als kind leerden we dat wanneer een voedingsmiddel goed smaakt, we ons goed voelen. En hoe vanzelfsprekend dit ook is, het betekent niet dat het wijs is om gebruik te maken van voeding om onze emoties te managen.

SMAAK ALS CRITERIUM OM ONZE VOEDING MEE TE KIEZEN.

Smaak is geen goed criterium om voeding mee uit te kiezen, omdat onze smaak volledig geconditioneerd is door factoren buiten onze controle. Van onze ouders leerden we dat alles om smaak draait; prettige smaken geven je een goed gevoel. Wat ze niet wisten – of niet wilden weten – is dat we alles eten wat er voorhanden is als we werkelijk hongerig zijn. Honden in het Westen halen de neus op voor rijst met groenten, terwijl die in India het gulzig opslokken. Baby's weten niet waar voeding naar moet smaken. Als het kind sprinkhanen gevoerd krijgt zal het daar een binding mee hebben omdat voedzame voeding ons bevredigt. Als je over de wereld reist zul je onder de indruk zijn van het plezier dat mensen hebben als ze de, in onze ogen, meest vreemde en soms absoluut onsmakelijke dingen eten.

Een voedingsmiddel dat in eerste instantie niet bepaald fijn smaakt kan later een favoriet van je worden als het je blijkt te voorzien van hoogwaardige voeding, omdat het lichaam daar goed op reageert. Als je alleen naar je emoties luistert, dan leg je je gezondheid in de waagschaal.

VOEDINGSKOSTEN ALS CRITERIUM OM VOEDING MEE TE KIEZEN.

Als de keuze van onze voeding primair op basis van smaak en kosten – zo goedkoop mogelijk – gebaseerd is, kan dat ten koste van de gezondheid gaan.



Het cultiveren van de gunas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 10

INTRODUCTIE IN DE VOEDSELGUNAS – EEN PAAR VOORBEELDEN.

Een tamasisch dieet creëert slaperige, doffe gedachten en deprimerende gevoelens. Een gebakken steak is tamasisch, ook al is het niet ongezond, daar het immers veel essentiële voedingsstoffen bevat.

Bittere, scherpe en samentrekkende voedingsmiddelen zijn rajasisch. Ze activeren de "pranas" en de "mind" (denk aan koffie), en veroorzaken rajas. Ze zijn niet per definitie slecht. Suiker geeft een rajasische energieboost in het moment en heeft een tamasisch effect na de vertering ervan. Teveel suiker (denk aan alcohol) veroorzaakt depressie (tamas).

De meeste vruchten en groenten zijn sattvisch. Vlees als vis en kip zijn redelijk sattvisch, alhoewel vlees in zijn algemeenheid tamasisch is. Verse voeding is sattvisch. En er zijn sattvische, rajasische en tamasische stijlen van koken. Het opslaan en invriezen van voeding reduceert sattva en rajas.

OEFENTIP.

Hou het effect van de voeding die je ingenomen hebt nauwkeurig in de gaten. Observeer hoe je je voelt tijdens en vooral na de vertering van het voedsel. Richt je op een dieet dat de sattvische kwaliteit in je constant houdt.

13 – De Media – Reduceer je dagelijkse portie intellectuele junkfood.

We kunnen wel stellen dat de media een van de meest machtige en aldoordringende instituties in de maatschappij zijn. "Media" gaat over een maatschappij die naar zichzelf kijkt en over zichzelf praat. En daar materialistische maatschappijen vrijwel uitsluitend rajasisch en tamasisch zijn, laven de minds van de individuen die er deel van uitmaken zich onafgebroken aan rajas en tamas gedurende de gehele tijd dat zij wakker zijn. Een manier om je mind meer sattvisch te laten worden, is om minder gericht op de media te zijn. Doe het geleidelijk aan, en probeer steeds meer dit "intellectuele junkfood" ontwend te raken.

*

Pranas: de vijf fysiologische systemen die zorgen voor het functioneren, de instandhouding en het onderhoud van het fysieke lichaam.

Vedanta



De effecten van guna-management

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 11

1 – Als je de gunas begrijpt dan begrijp je Isvara.

Triguna vibhava yoga – guna-management – bevrijdt de jiva, zodat deze, van zichzelf, kan genieten, en stopt zichzelf te kastijden met het eigen pijnlijke verhaal over (1) wat er in het verleden gebeurd is, (2) wat er nu gaande is en (3) wat er in de toekomst zal gebeuren. Zo houdt het zoeken waar/bij wie de fout ligt op, evenals het klagen en het zelf veroorzaakte ongelukkig voelen. Als je de gunas begrijpt, dan begrijp je Isvara.

2 – Guna-management helpt begrijpen dat de mind niet van ons is.

Triguna vibhava yoga is een krachtige methode om permanent af te rekenen met het idee van "doenerschap" (wat jou wordt gedaan, of wat jijzelf doet). Als je begrijpt dat de gunas de realiteit beheersen, dan zal het je niet raken als je mind nog steeds chaotisch is. De gunateaching leert dat de mind niet van ons is. Als dit volledig doorzien wordt dan kun je laten zijn wat is.

3 – De guna-teaching onthult het Zelf.

Uiteindelijk zal de mind helder worden omdat de gunateaching het Zelf onthult. Zelfkennis is een krachtige "schoonmaker". Het zal je leven veranderen, daar zelfkennis onvermijdelijk leidt tot een zuivere mind. Als je weet wie je bent dan is het pijnlijk voor de mind om niet in sattva te zijn.

4 – Een einde aan de bindende kracht van vasanas.

Zodra de gunas doorzien en gemanaged worden hoeft het individu zich geen zorgen meer te maken over bindende vasanas. De consequente toepassing van de kennis dat ik als individu niet de "doener" ben, leidt tot het begrip dat vasanas bij de gunas horen, niet bij mij, en dat ze mij dus niet kunnen bepalen. De voorkeuren en weerstanden die het "programma van vasanas" draaiende hielden zijn gedeactiveerd. Dit programma zal dus niet langer het subtiele lichaam – mind, intellect, ego – conditioneren, ook al kan het lijken alsof dit wel zo is. Je zult niet langer een robot zijn die onbewuste motieven uitwerkt in de wereld door voortdurend te reageren op de omgeving. Als een vasana nog steeds aanwezig is, en je geen neiging hebt erop te reageren dan wordt deze vasana gezien als niet-bindend.

Het is belangrijk om je te herinneren dat het onmogelijk, en ook niet nodig is, om alle vasanas te deactiveren. Het is niet zo dat geen enkele vasana goed is; je hebt immers een vasana nodig voor zelfonderzoek en andere vasanas om jezelf te motiveren. Zolang een vasana geen overmatige onrust veroorzaakt in de mind is deze dharmisch. Als de natuur van de gunas en de vasanas gekend wordt, dan verliest de "doener" zijn bindende kracht.



Trigunatita – de gunas voorbij

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 21 – triguna vibhava yoga | pag. 12

BHAGAVAD GITA: "ALS HET SUBJECT GEEN ANDERE DOENER ZIET DAN DE GUNAS, EN WEET DAT HIJ/ZIJ NIET DE GUNAS IS, DAN IS HET SUBJECT VRIJ."

Als de realiteit alleen non-duaal is, dan is er geen wereld, en als er geen wereld is, dan zijn er geen mensen, en als er geen mensen zijn, dan zijn er ook geen vrije mensen. Non-dualiteit is eigenaardig in die zin dat het twee dimensies lijkt te hebben, namelijk satya* en mithya*. Als zelfkennis doorbreekt dan is het niet zo dat de mithya dimensie dematerialiseert. Ware dat het geval, dan zouden er geen verlichte mensen bestaan, omdat er geen mithya dimensie voor hen zou zijn waarin ze kunnen leven. De persoon en zijn of haar lichaam ervaart dus geen enkele verandering wanneer deze weet wie hij of zij is.

Als je een ander mens wilt worden, manage dan je gunas. Je kunt vrijwel alles zijn wat je wilt in de mithya dimensie als je begrijpt wat de gunas zijn, hoe ze werken, en als je acties doet die passen bij wat je doel is. Als je een echte duivel wil zijn en op de zwarte lijst van de inlichtingendiensten terecht wilt komen cultiveer dan zo veel mogelijk rajas en tamas en je zult een grote kans op succes hebben.

Wanneer je een intelligente, vriendelijke, gevende persoon wilt zijn cultiveer dan sattva, en het zal een heilige van je maken. Heiligen zijn dan wel zeer ontwikkeld, ze zijn echter geen volledig pure jivas. Een jiva – een individu – is altijd een mengeling van positieve en negatieve karakteristieken omdat jivas bestaan in dualiteit. Het Zelf daarentegen is volledig puur, doch is geen jiva. Volledige puurheid wordt alleen verkregen door het begrijpen dat we het Zelf zijn. Een vrije persoon is vrij van problemen. Dus als je een overwegend sattvische persoonlijkheid cultiveert, dan is er nog een volgende stap te zetten: moksha. Moksha is de aard van het Zelf.

Voor jiva-moksha moet je sattva cultiveren omdat sattvaguna bindende vasanas verandert in slechts lichte – niet bindende – voorkeuren. Het focust de mind op het geluksaspect. Als de jiva gelukkig is zonder speciale aanleiding hoeft hij of zij dus niets meer te doen om gelukkig te worden. De jiva initieert geen projecten meer met als doel om zich daar gelukkig door te voelen. Tegelijkertijd maakt sattva de mind intelligent en subtiel, waardoor deze makkelijk het verschil kan begrijpen tussen satya en mithya. En als je begrijpt dat objecten mithya zijn zul je ze niet meer najagen, en ontstaan er geen bindende vasanas. Jiva-moksha wil zeggen dat je de gunas getranscendeerd hebt. Levens-situaties zijn nu goed noch slecht, ze ZIJN simpelweg.

* _____

Mithya: schijnbaar echt; wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden. "Schijnbaar Echt" betekent dat het manifeste universum geen onafhankelijk bestaan van zichzelf heeft. Het is volledig afhankelijk van Brahman voor zijn bestaan, daar Brahman zowel datgene is waaruit het gemaakt is als de intelligentie die zorgt voor de levendheid en werking ervan. | **Satya:** verwijst naar het pure Zijn, het pure bestaan. Het is: (1) Dat wat bestaat in de drie tijdperiodes (verleden, heden, toekomst). (2) Dat wat van niets afhankelijk is voor zijn bestaan. Het is onveranderlijk. (3) Dat waar geen negatie op toegepast kan worden; er kan niet van bewerd worden dat het niet waar is.

Vedanta