



## -25- ANALYSE V/D DRIE LICHAMEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 1

### Jnana Yoga



Dat we de wereld zien als iets dat op zich staat en iets anders is dan wijzelf komt doordat ons referentiepunt het fysieke lichaam is. Feitelijk kun je nooit in je lichaam zijn omdat je lichaam in jou is. Het lichaam verschijnt in jou, puur bewustzijn.

De werking van het fysieke lichaam wordt door de dharma's bepaald die het lichaam beheersen. Daar we de mind nodig hebben voor zelfonderzoek en deze met het lichaam verbonden is, is het noodzakelijk dat we acties vermijden die ingaan tegen de dharma van het lichaam. De geschriften waarschuwen tegen acties die het lichaam schaden – zoals alcohol, roken, teveel lichaamsinspanning – en stimuleren gewoonten die de gezondheid bevorderen.

### De drie lichamen

Als maya – de creatieve kracht – aan het werk is, verschijnt het Zelf als een individu met een FYSIEK (grofstoffelijk) lichaam, een subtiel lichaam en causaal lichaam.

Het CAUSALE lichaam is het geheel van onze conditioneringen, dat aanzet tot acties

Het SUBTIELE lichaam is de persoon die we denken te zijn; het is "gereflecteerd puur bewustzijn". Doordat puur bewustzijn het subtiel lichaam belicht, raakt dit “verlevendigd” en lijkt het te stralen; het lijkt bewust te zijn. Het lijkt te stralen net zoals de maan dat doet. De straling van de maan ontstaat echter doordat de zon de maan belicht; de maan straalt niet van zichzelf. Net zoals we geloven dat de maan zelf licht uitstraalt denken we ook dat het subtiel lichaam straalt – bewust is – omdat het licht dat er op schijnt moeilijk te onderscheiden is van het reflecterende oppervlak (het subtiel lichaam) waar het op schijnt.

Puur bewustzijn schijnt op het SUBTIELE lichaam waardoor het verlevendigd raakt en puur bewustzijn reflecteert. De gedachten die erin omhoogkomen worden belicht en gekend. Haal puur bewustzijn weg van het subtiel lichaam en je kunt er geen gedachten in omhoog zien komen. In de diepe slaap beschijnt puur bewustzijn het subtiel lichaam niet, en dus is er daar geen persoon. In het subtiel lichaam vinden alle ervaringen en al onze gevoelens en gedachten plaats. Als subtiel lichamen (personen) zeggen “ik denk”, of “ik voel”, dan is dat niet waar, omdat puur bewustzijn (de “IK”) niet denkt of voelt. Subtiel lichamen denken of voelen niet bewust, omdat ze feitelijk niet bewust zijn.

\_\_\_\_\_ \*

*Maya: het principe dat dualiteit doet ontstaan; het is de ver sluierende en projectieve kracht van het universum, de kracht van de kosmische illusie. Een kracht die in het Zelf bestaat (niet gelijk dus aan het Zelf!) waardoor het onbegrensd is, en de oorzaak is van de schijnbare realiteit (mithya).*

### Vedanta



## 1 – Sthula Sarira – fysiek (grofstoffelijk) lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 2*

Het fysieke of grofstoffelijke lichaam is geboren als resultaat van karma van vorige levens. De subtiele elementen (vuur, aarde, water, lucht, ruimte) zijn door een proces van steeds verdere opsplitsing en combineren (panchikarana) tot materie geworden. Het lichaam wordt geboren, groeit, houdt zichzelf in stand, raakt in verval en sterft uiteindelijk.

### **Je kunt niet onbegrensd puur bewustzijn ervaren en tegelijkertijd het fysieke lichaam ervaren.**

In het lichaam-mind-zintuigen-complex werken alle drie componenten innig verbonden samen om de illusie te creëren van een op zich staand individu dat zijn of haar weg probeert te vinden in een dualistische wereld. Het is een “totaalpakket”, dus zelfs als de mind zich bewust zou worden van de eigen identiteit als puur bewustzijn blijft het perspectief van de mind toch begrensd door dat van het fysieke lichaam. De persoon zal zich nooit voelen alsof hij of zij niet “in” een lichaam zit. De persoon zou immers ophouden te bestaan als deze zich aan die identificatie zou overgeven. In feite is dat wat er in de diepe slaap gebeurt.

*Je kunt niet onbegrensd puur bewustzijn ervaren en tegelijkertijd het fysieke lichaam ervaren. Je kunt weten dat je onbegrensd puur bewustzijn bent, doch als individu zul je altijd het gevoel blijven houden dat je een lichaam hebt.*

Je kunt je het fysieke lichaam voorstellen als een speciale lens waar puur bewustzijn zich schijnbaar mee begrenst terwijl het in de ban van onwetendheid is. Het lichaam dat je als het jouwe hebt geïdentificeerd – en dat als het ware de “lens” is waar je doorheen kijkt – blijft je perspectief omdat dit het lichaam is dat puur bewustzijn schijnbaar uitgezocht heeft om zich mee te identificeren. In werkelijkheid is het niet meer dan een specifieke bundel vasanas die zich in dit vehikel van het schijnbare lichaam-mind-zintuigen-complex verzameld heeft, daar de fysiologie, emotionele houding, intellectuele capaciteiten ervan en de omstandigheden waarin het zich bevindt dit vehikel tot het meest ideale actieveld maken waarin en waar doorheen de vasanabundel zich kan uitwerken.

### **De soliditeit van Isvara's creatie van het fysieke lichaam.**

Het fysieke lichaam, samen met alle andere objecten in de schijnbare realiteit, is Isvara's creatie. Dit aspect van de creatie heeft een zekere soliditeit. Het creëert het veld waarin het spel van het leven wordt gespeeld. De ervaringen die het individu in dit veld heeft, ontstaan door de manier waarop het individu de verschillende componenten van het veld en de acties die erin ontplooid worden interpreteert. Deze interpretaties zijn gebaseerd op de vasanas – de voorkeuren en weerstanden – van de persoon, hetgeen de reden is dat situaties, omstandigheden en objecten zo enorm verschillend waargenomen en geëvalueerd worden door mensen. Het lichaam is als een auto; een vehikel dat je schijnbaar van het ene naar het andere punt brengt. Een vehikel van waaruit je je weg zoekt, net zolang tot het versleten is en aan de kant gezet wordt.

*Vrij zijn van het lichaam betekent niet dat je het lichaam niet ervaart. Je weet simpelweg dat je uiteindelijk niet begrensd bent of gedefinieerd wordt door dit lichaam.*

**Vedanta**



## 2 – Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 3*

### Het subtiele lichaam is een reflecterend instrument.

Het subtiele lichaam is gemaakt uit sattva en reflecteert puur bewustzijn als een heldere spiegel; het is een teken (linga) van, een verwijzing naar de aanwezigheid van puur bewustzijn. Het is onderworpen aan voortdurende verandering doordat – wisselende combinaties van – gunas het beïnvloeden. In deze context wordt het subtiele lichaam ook wel "linga sarira" genoemd.

“Subtiel” verwijst naar een groep functies die binnen de dimensie van puur bewustzijn bestaan. Het komt eigenlijk neer op dat wat we "mind" (antahkarana) noemen. Het omvat de functies MANAS, BUDDHI, AHAMKARA en CHITTA, die hierna besproken zullen worden. "Mind" verwijst niet alleen naar de plaats waar gedachten – inclusief redeneringen en denkbeelden – verschijnen, doch ook naar de plek waar sensaties en emoties opkomen.

De beste manier om onderscheid te kunnen maken tussen PUUR BEWUSTZIJN en het subtiele lichaam is simpelweg te herkennen dat alles wat waargenomen kan worden géén puur bewustzijn is. Met andere woorden, alle sensaties, emoties en cognities zijn niet-Zelf, terwijl het “licht” dat de mind beschijnt – waarmee het de mind mogelijk maakt deze fenomenen te ervaren – het Zelf is.

Het subtiele lichaam is een "reflecterend instrument", een medium door middel waarvan puur bewustzijn gemanifesteerd raakt. Puur bewustzijn doordringt alles en is dus net zo aanwezig in een rots als in een persoon. Een rots heeft echter geen subtiel lichaam en dus geen vermogen tot gevoeligheid. Een mens daarentegen, heeft een subtiel lichaam dat puur bewustzijn kan “geleiden” en dus kan hij of zij lopen, praten, denken en voelen, kortom, kan over het algemeen alles doen wat een "doener" schijnbaar doet.

### De onpersoonlijke natuur van het subtiele lichaam.

Als je kijkt door de lens van een telescoop dan wordt je visuele bereik begrensd door de rijkweidte van die lens. Net zo kijkt puur bewustzijn als het ware door de “lens” van een bepaald individu en raakt het schijnbaar begrensd door de kenmerken en kwaliteiten van het betreffende lichaam-mind-zintuigen-complex waar het zich mee geïdentificeerd lijkt te hebben. Dit Imz-complex is geconditioneerd door vasanas, voorkeuren en weerstanden die zich uitdrukken in vaardigheden, geneigdheden, talenten, verlangens, angsten etc.

Het subtiele lichaam is in feite een “vasana-verwerkingseenheid”, een mechanisme waar vasanas zowel door gevormd, als door uitgedrukt worden. Het is als het ware de “drager” van de vasanabundel die uit het causale lichaam voortkomt, en die zich associeert met het subtiele lichaam om zich zo uit te kunnen werken via een fysiek lichaam dat past bij wat het nodig heeft. De vasanas die opgeslagen zijn in het causale lichaam hebben zonder het subtiele lichaam geen vehikel waarmee ze zich kunnen manifesteren.

\* \_\_\_\_\_

*Vasana: de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind (het causale lichaam) in slaaptoestand (“zaadvorm”) aanwezig zijn.*

**Vedanta**



## Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 4*

### De samenstellende delen van het subtiele lichaam, instrument voor subtiele ervaringen.

Het subtiele lichaam bestaat uit het subtiele aspect van de vijf elementen, de TANMATRAS, voordat het proces van opsplitsing en (re-)combinering plaatsvindt. Het is een instrument voor subtiele ervaringen en bestaat uit onderstaande aspecten.

- (1) **Jnanendriyas** – de vijf waarnemingsinstrumenten/zintuiglijke organen, verantwoordelijk voor Horen – Zien – Ruiken – Proeven – Tastzin.
- (2) **Karmendriyas** – de vijf actie-organen, verantwoordelijk voor de actie van Grijpen/pakken – Beweging – Spreken – Voortplanting – Uitscheiding.
- (3) **Vijf fysiologische functies:** PRANA (ademhaling); APANA (uitscheiding); SAMANA (spijsvertering en assimilatie; omzetting van voedsel in energie); VYANA (circulatie; distributie); UDANA (het ontspringen van de gedachten).
- (4) **Mind, Intellect, Chitta, Ego.** "Mind" (manas) is de psychische locatie van onze gevoelens, stemmingen, en emoties. "Intellect" (buddhi) is het beslissingsvermogen en bron van het gevoel van "doenerschap" (ahamkara), ego. De schijnbare identificatie van het Zelf met het intellect resulteert in het gevoel "ik ben een doener", "ik ben iemand die kennis heeft". Het geheugen (chitta) is de informatieverzamelplaats van de mind die deze in staat stelt het lichaam op de juiste manier operationeel te houden.

*TANMATRAS: de eigenschappen die behoren bij elk van de vijf grote subtiele elementen (MAHABHUTANI). (1) uit RUIMTE ontstaat Geluid (shabda), en Horen (shrota). (2) Uit LUCHT ontstaat Aanraking (sparsha) en Kinesthetisch Voelen (tvak). (3) Uit VUUR ontstaat Licht of Vorm (rupa) en Zien (chakshus). (4) Uit WATER ontstaat Smaak (rasa) en Proeven (rasana). (5) Uit AARDE ontstaat geur (gandha) en Ruiken (ghrana). Al deze kenmerken komen voort uit het sattvische aspect van het macrokosmische lichaam. Gelijkijdig met deze kenmerken ontstaan de vijf zintuiglijke organen.*

### Manas – mind.

De mind is een subtiel mechanisme in de hersenen dat de processen uitvoert die we "denken" en "weten" noemen. Mind neemt zintuiglijke informatie waar en integreert deze, vraagt zich af wat er gedaan moet worden met deze data, en voelt emoties als respons op objecten die ervaren worden.

De mind dealt met emotionele issues. Het is in de ban van een irrationeel geloof in de realiteit van "gevoelens". Mind gelooft dat spontane emoties ons geluk zullen brengen en zoekt liefde als een behoeftige. Mind raakt zo al snel verwickeld in de wereld van de emoties, waar ze haar eigen indrukwekkende arsenaal aan emoties gebruikt om te krijgen wat ze wil. Mind-gedomineerde ego's bezien het intellect en de nuchtere realiteitszin ervan met argwaan.

## Vedanta



## Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 5*

### Buddhi of intellect.

---

Het intellect is – net als de mind – ook betrokken bij de waarneming van zintuiglijke informatie, doch wat het anders maakt is de onderscheidingsfunctie. Het weegt de diverse aspecten tegen elkaar af, beslist, en stuurt de mind aan met betrekking tot de reactie die gegeven gaat worden.

Het intellect houdt zich bezig met het gedachteleven; het is de wereld van ideeën. Als het intellect de psychische huishouding domineert dan bestaat er bij het individu een sterke overtuiging dat geluk verkregen kan worden door zorgvuldige analyse, logica en de rede. Intellectuelen bezien de emotionele kant vaak met wantrouwen.

In plaats dat onderscheid gemaakt wordt tussen Zelf en niet-Zelf draagt een dominerend intellect juist bij aan innerlijke disharmonie door elk verlangen en elke actie van het ego in twijfel te trekken. Het ontwikkelt denkpatronen die geheel op fantasie gebaseerd zijn, onderzoekt spiritueel nutteloze paden en probeert een weg te vinden in een grote verscheidenheid aan non-realiteiten. Waar het intellect onpartijdig advies zou moeten bieden is het vaak juist twee handen op één buik met de mind, en produceert het zelfbevestigende, emotioneel bevredigende rationalisaties en rechtvaardigingen voor een nooddruftig ego.

### Ahamkara of ego.

---

Ego is het “IK-gevoel” dat het subtiele lichaam doordringt van de notie dat het een persoon is krachtens zijn koppeling met een fysiek lichaam en dat als gevolg van de invloed van "avidya" (persoonlijke onwetendheid) zorgt voor de associatie met een gevoel van "doenerschap", "eigenaarschap" en identificering als "ervaarder".

Het ego streeft naar controle over de manier waarop lichaam, mind en intellect zijn belangen al dan niet dient. Hoe sterker het gevoel van afscheiding van het Zelf is, des te meer onze acties gemotiveerd zullen zijn door schuldgevoel, angst, kwaadheid en verlangen. Daar het zich niet bewust is van het feit dat zijn/haar werkelijke identiteit het Zelf is, ontwikkelt het ego een meedogenloze en allesoverheersende gretigheid naar succes, wordt het voortdurend geconfronteerd met het vooruitzicht te falen, en is het continu in oorlog met de wereld en met die delen van zichzelf die zijn vrijheid lijken te begrenzen.

Ego's wisselingen tussen belangrijkheid (opgeblazenheid) en gevoelens van minderwaardigheid maken het ongeschikt als stabiliserende factor in het psychische domein. Net als "mind" en "intellect" is het ego gevoelig voor de machinaties van macht. Het kan het ene moment ondersteunend werken naar anderen en het volgende moment in de aanval gaan.

\_\_\_\_\_ \*

***Ahamkara:** Aham betekent “ik ben” of “ik, puur bewustzijn” en Kara betekent “notie of idee”. Ahamkara is een van de aspecten van het ego; het is het idee dat een jiva (het schijnbare individu) over zichzelf heeft. “Kara” komt van “karana” (oorzaak). Ahamkara verwijst hier naar datgene wat “ik ben” doet ontstaan.*

## Vedanta

---



## Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 6*

### De spiegelmetafoor.

De spiegelmetafoor verwijst naar het feit dat er geen afscheiding bestaat tussen ons beeld in de spiegel en de spiegel zelf. Er zit geen ruimte tussen. De spiegel en de reflectie in de spiegel verschillen niet van elkaar, net zomin als het beeld in de spiegel verschilt van het object dat het beeld creëert.

Alles reflecteert licht, doch een spiegel reflecteert het licht duidelijk, en precies zoals het is; het is de bron van het licht in de metafoor. Hoe helderder de mind – het subtiele lichaam; het reflecterende oppervlak – hoe duidelijker de objecten erin te onderscheiden zijn. De vraag nu is hoe ver de objecten van de spiegel af zijn. Steken ze uit de spiegel, staan ze er los van? Nee!

TWEE SOORTEN REFLECTERENDE OPPERVLAKTEN. (1) Een oppervlak dat zijn eigen licht reflecteert en in het licht waarvan objecten verschijnen en verdwijnen; denk aan het licht van een computerscherm, dat zijn eigen licht heeft. (2) Het andere oppervlak projecteert geen eigen licht, doch ontleent “zijn” licht aan de projector, zoals bij het bioscoopdoek of bij de maan die “haar” licht als het ware leent van de zon omdat zij geen licht van zichzelf heeft.

Als de spiegel – mind/reflecterend oppervlak – helder is dan kan het Zelf als het “object” dat in de spiegel gereflecteerd wordt duidelijk herkend en gekend worden als een kennisobject of ervaringsobject, ook al weten we dat het Zelf geen object is, het is immers wie we zijn. Als de spiegel helder is – een pure mind, vrij van onwetendheid – dan wordt geweten dat alle objecten puur bewustzijn zijn, doch dat wij, puur bewustzijn, vrij zijn van alle objecten.

De jiva voelt zich gelukkig als zij/hij het “licht” van puur bewustzijn in de mind gereflecteerd ziet, omdat er dan geen begrenzingsen of obstructies aanwezig zijn in de onbegrensde van puur bewustzijn. Anders gezegd, de jiva ervaart de vrijheid die zijn of haar ware natuur is, en die zich vertaalt in een ervaring van bliss, van ongebonden plezier. Echter, noch de reflectie van puur bewustzijn, noch het eruit voortvloeiende plezier is "sat-chit-ananda" – het Zelf, waarvan de natuur onbegrensd bewust bestaan is – daar het Zelf geen entiteit is.

Kan het subtiele lichaam zeggen: “ik ben puur bewustzijn”? Volgens de geschriften kan het subtiele lichaam (gereflecteerd puur bewustzijn) dat puur bewustzijn heeft onderscheiden van zichzelf dit inderdaad zeggen. Als het subtiele lichaam weet dat het spreekt als subtiel lichaam, dan is het zich bewust dat het eigenlijk puur bewustzijn is.

### Vedanta



## Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 7*

### Akhandakara Vritti – de gedachte van onbegrenstheid.

Het begrip van de onbegrenstheid die in de mind verschijnt wordt "akhandakara vritti" genoemd, de "onbegrensde gedachte", of anders gezegd, "de gedachte van onbegrenstheid". Wanneer de mind voldoende sattvisch\* is dan doet deze dienst al een "spiegel" die glad en schoon genoeg is om een accurate reflectie waar te nemen van de onbegrensde natuur van puur bewustzijn. Ook al is de reflectie een gedachte en niet puur bewustzijn zelf\*\*, toch is de reflectie feitelijk net zo goed als het origineel, en wordt zo dus onze ware natuur gekend.

Dichter dan dit "kennen/weten/begrijpen" komt de mind niet bij het "zien/kennen" van het Zelf. Ook al verdwijnt de akhandakara vritti uiteindelijk weer – zoals met elke gedachte gebeurt – de kennis die het onthult heeft blijft aanwezig terwijl gedachten over objecten, object-vrittis, weer in de mind verschijnen. Daarna wordt de inhoud van de objectieve vormen doorzien als puur bewustzijn en wordt geweten dat puur bewustzijn de fundamentele realiteit is, dat de fundamentele realiteit non-duaal\*\*\* is, en dus dat de fundamentele realiteit niets anders is dan het Zelf.

---

\* *voldoende sattvisch wil zeggen dat de mind in rust is, vrij van gebondenheid door verlangens die zorgen voor een fixatie op de objectieve fenomenen die erin omhoog komen waardoor de mind niet in staat is het "licht" waar te nemen waar deze fenomenen door beschenen worden.*

\*\* *tenzij gezien vanuit het ultieme non-duale perspectief waarin geweten wordt dat er niets anders dan puur bewustzijn is.*

\*\*\* *immers, dat wat de fundamentele realiteit is, moet dezelfde fundamentele realiteit zijn van alles wat bestaat, daar het anders niet de fundamentele realiteit zou zijn.*



## Suksma Sarira – subtiele lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 8*

### Sanchita en prarabdha karma.

Het causale lichaam is de verzamelplaats van de SANCHITA KARMA, de totale voorraad aan vasanas die op een ieders “karmische rekening” staat. Niet al deze vasanas kunnen hun expressie vinden binnen de context van één mensenleven, wat te wijten is aan de begrenzingen van de tijd en aan de psychofysische begrenzingen inherent aan elk lichaam-mind-zintuigen-complex.

Het subtiele lichaam is gekoppeld aan de PRARABDHA KARMA, de vasanas die bedoeld zijn zich te ontplooien binnen een gegeven incarnatie.

Het is belangrijk te beseffen dat de subtiele en causale lichamen geen werkelijk onafhankelijke entiteiten zijn. Wat de vasanas betreft is het subtiele lichaam simpelweg een “verwerkingseenheid” voor een bepaald deel van de inhoud van het causale lichaam, de specifieke “vasanabundel” gekoppeld aan dat subtiele lichaam.

### Het subtiele lichaam is een upadhi van het Zelf.

Het begrip "upadhi" is lastig te definiëren daar het geen specifiek bestaan heeft, zelfs niet als fenomeen. Upadhi kan beschreven worden als: “de kenmerken van het ene (ding-1), die eigen lijken te zijn aan het andere (ding-2), wat te wijten is aan de nabijheid van ding-1”.

*VB: upadhi: zodra een rode roos naast een heldere kristal gelegd wordt zal het lijken alsof de rode kleur van de roos als een kenmerk van de kristal verschijnt. De rode kleur in de kristal is de upadhi. Het is slechts een verschijning zonder enige substantie.*

Wanneer begrepen wordt dat de kristal alleen maar rood "lijkt" – wat komt doordat hij zo dicht bij de roos ligt – vindt negatie van de upadhi plaats; met andere woorden, deze wordt niet langer als "echt" gezien. Dit is VIVEKA, het maken van een onderscheid tussen datgene wat "echt" en datgene wat "schijnbaar echt" is.

Het subtiele lichaam wordt omschreven als een upadhi van het Zelf. Het is datgene waardoor puur bewustzijn lijkt te verschijnen als het lichaam en de mind van een individu. Het is echter slechts doordat het subtiele lichaam zo “dicht bij het Zelf” is dat deze illusie verschijnt. Zodra we in staat zijn om het subtiele lichaam – in al zijn verschijningsvormen – te identificeren als niet-Zelf worden we niet langer misleid door de upadhi.

Als door "viveka" de subtiel-lichaam-upadhi geïdentificeerd is als niet-Zelf, dan kunnen we helder zien dat we onbegrensd zijn, en dat plezier onze natuur is.

## Vedanta





### 3 – Karana Sarira – causaal lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 9*

#### Causaal lichaam – oorzaak van ons denken, voelen en handelen.

Het “niet-manifeste” verschijnt als de drie gunas – de drie basisenergieën sattva, rajas, tamas – en is het causale lichaam. Het bevat de indrukken die ervaringen uit het verleden achtergelaten hebben (vasanas). Het wordt "causaal" (oorzakelijk) genoemd omdat het de oorzaak is van ons denken, voelen en handelen.

Tattva Bodha: “Het causale lichaam is dat wat onverklaarbaar is (anirvachaniya) en geen begin heeft (anaadi). Het is de bron van de onwetendheid over het Zelf en de oorzaak van de subtiele en grofstoffelijke lichamen.”

Tattva Bodha: "De onwetendheid die ons geboren doet worden is niet uit te leggen." Dit wil zeggen dat het al bestaat voordat het subtiele lichaam (de mind) gevormd wordt; en dat is waarom het niet op een rationele manier uitgelegd kan worden. Immers, wanneer we heel en compleet zijn, puur en perfect van nature, dan is er geen reden om belichaamd te raken teneinde de wereld te ervaren (de wereld is immers een plek om ervaringen te verzamelen) met als doel om het universele gevoel van incompleetheid te doen verdwijnen.

#### Het causaal lichaam wordt ook zaadlichaam genoemd.

Elke ervaring, hoe triviaal ook, laat een spoor na in ons bewustzijn, zoals een elementair deeltje een spoor trekt in een nevelkamer. Het "diepe geheugen" dat de ervaringen vastlegt – wat iets anders is dan het geheugen van feiten en cijfers van het intellect – is het causale lichaam, het onbewuste, wat niet alleen de essentie van elke ervaring opslaat, doch ook de subjectieve reacties erop: de gevoelens, emoties en gedachten die op het betreffende moment opkwamen in de mind.

Het causale lichaam bepaalt de aard en de kwaliteit van de ervaringen van het individu; vandaar het woord "causaal". Er is geen gedachte, gevoel, emotie, herinnering, fantasie, droom, verlangen of idee dat in het subtiele lichaam verschijnt, dat niet ontsproten is aan een causaal zaadje. Het causale lichaam wordt dan ook wel het "zaadlichaam" genoemd. Alles komt er uit voort, het veroorzaakt de creatie. Het causale lichaam is niet-manifest; het bestaat in potentie. Je kunt niet zeggen wat het is, ook al kun je de aard van het causale lichaam afleiden uit de effecten ervan; "inferentie" (gevolgtrekking/afgeleiding) is een valide kennisinstrument.

In het subtiele lichaam wordt het causale lichaam manifest; het is de plaats waar het causale lichaam gekend wordt in de vorm van onze gedachten, gevoelens, dromen, verlangens, angsten etc., hetgeen we zien als ons leven. Isvara's subtiele lichaam bestaat uit alle schijnbare bewuste wezens in de creatie, en de gedachten die hen bezielen.

\_\_\_\_\_ \*

*Tattva Bodha: een inleidende tekst (prakarana grantha), geschreven om de soms cryptische beschrijvingen in de Upanishads op een vereenvoudigde manier aan te bieden. Bodha betekent "kennis". Tattva betekent "realiteit", waarbij met realiteit het non-duale Zelf bedoeld wordt. Kortom, Tattva Bodha betekent "zelfkennis", en verwijst naar de Vedantische wetenschap van zelfkennis die voortkomt uit de upanishads.*

#### Vedanta



## Karana Sarira – causaal lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 10

### Het causale lichaam is anandamaya kosha – de blisslaag.

Slaap is identificatie met het causale lichaam. In de diepe slaap ervaart iedereen een onbegrensd geluk – bliss/ananda – wat voortvloeit uit de afwezigheid van identificatie met lichaam en mind. In deze staat zijn we vrij van de dualiteiten die de grofstoffelijke en subtiele lichamen creëren en daarom is er in deze staat geen sprake van kwalificaties (nirvikalpa). Gedurende deze staat zijn we volledig onwetend over alles; we ervaren niets in het bijzonder.

Onwetendheid over het ware Zelf resulteert in identificatie met de grofstoffelijke en subtiele lichamen en het onjuiste idee dat we incompleet zijn en niet “goed genoeg”, daar deze lichamen begrensd zijn.

Het causale lichaam is niet te verklaren, omdat de staat van onwetendheid noch "echt" is, noch "niet-echt", en er kan niet van gezegd worden dat het niet bestaat. De onwetendheid – avidyārupam – waaruit het bestaat staat lijnrecht tegenover zelfkennis.

### Het causale lichaam kan geprogrammeerd worden.

Het causale lichaam kan zeker geprogrammeerd worden door het subtiele lichaam. Vedanta's methoden om dit te bewerkstelligen beginnen met karma yoga, bhakti yoga, dhyana (meditatie), en uiteindelijk met jnana yoga (het pad van kennis; zelfonderzoek). Zelfonderzoek is een doelbewuste en intelligente functie van het subtiele lichaam. De essentie van zelfonderzoek is het gaande houden van een onophoudelijke waakzaamheid in de confrontatie met de intimiderende stortvloed aan geneigdheden en vooringenomenheden die het causale lichaam aan ons presenteert.

Zodra je je bewust wordt van een bepaalde vooringenomenheid dan is het neutraliseren ervan al begonnen. Zelfonderzoek gaat de confrontatie aan met deze geneigdheden met behulp van de logica van de teachings, net zolang tot het subtiele lichaam niet langer projecteert en ontkent, of tenminste net zolang tot we ons bewust zijn van de invloed van de betreffende vooringenomenheid op de mind en we niet langer reflexmatig reageren in onze respons erop. Doel is om het subtiele lichaam om te laten schakelen van een impulsief en emotioneel instrument naar een bedachtzaam en rationeel instrument.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*Anirvachaniya*: onverklaarbaar; datgene wat niet gedefinieerd kan worden en alleen via implicatie te begrijpen valt. | *Anaadi*: dat wat zonder begin, zonder oorsprong is; dat wat eeuwig is. | *Nirvikalpa*: Niet conceptueel; onbepaald/onbepaalbaar; zonder bemoeienis van de mind; zonder enig onderscheid tussen kenner – het kennen – en het gekende. Het Zelf is nirvikalpa, vrij van gedachten.

Vedanta



## Wisselwerking causaal versus subtiel lichaam

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 11*

### Het causale lichaam “denkt” voor het subtiel lichaam.

Het causale lichaam is een onpersoonlijke kracht die alle processen, ideeën en krachtenvelden creëert en beheerst, die tezamen datgene vormen wat we "de realiteit" noemen. Wanneer een object zich aan ons presenteert – een gebeurtenis bijvoorbeeld – dan triggert het een onmiddellijke, automatische reactie in het causale lichaam. Het causale lichaam “denkt”, doch denkt niet weloverwogen; het houdt wel rekening met de omstandigheden in de externe wereld, en met de conditioneringen (samskaras) van het individu en voorziet het subtiel lichaam van schijnbaar logische eenduidige informatie, die de respons van het individu bepaalt.

Afhankelijk van de conditie van het subtiel lichaam wordt de informatie waar het causale lichaam het subtiel lichaam van voorziet: (1) duidelijk begrepen en overwogen (sattva); (2) zonder nadenken meteen in de praktijk gebracht (rajas), of (3) genegeerd (tamas).

### Het causale lichaam versimpelt het complexe beeld van de realiteit.

We worden beïnvloed door vele krachten die een snelle respons van ons vragen. Daarom versimpelt het causale lichaam dingen voor het subtiel lichaam, waarmee het complexe beeld van de realiteit gereduceerd wordt tot werkbare formules. Het causale lichaam is niet geneigd naar twijfel, zoals het subtiel lichaam dat wel is. Het selecteert klakkeloos de informatie uit een bepaalde situatie en genereert een onmiddellijke respons. Het heeft een zwak voor drama, daar het geneigd is de waarschijnlijkheid van een bepaald onaannemelijk gevolg te overdrijven.

*VB: Je snijdt jezelf in de vinger met een keukenmes en prompt denk je aan een langdurig verblijf in het ziekenhuis of zelfs aan de dood.*

Het causale lichaam is als het ware een "verzameling vasantas" die verschijnt in de vorm van voorkeuren (“ik wil”) en weerstanden (“ik wil niet”). Het “leest” de inhoud van het causale lichaam van anderen – de “vibes” die opgevangen worden – en genereert een onmiddellijke reactie in het subtiel lichaam. Het spoort het subtiel lichaam vaak aan om de interactie met anderen aan te gaan op basis van deze informatie, wat meestal een ontkenningreactie oproept bij die ander. Niemand vindt het prettig om ongevraagd informatie te krijgen over een deel van zichzelf waar men zich niet van bewust is.

Het causale lichaam is ontworpen door Isvara om ons te helpen de dingen te simplificeren en ons te voorzien van schijnbaar bruikbare antwoorden op de stimuli die we ontvangen. Dit noodzakelijke simplificatieproces – reductie van informatie tot globale, handelbare data – wordt "heuristisch" genoemd in de psychologie. Het is moeilijk om het causale lichaam níet onze voorkeuren en weerstanden te laten bepalen, alsmede onze stemmingen, overtuigingen en reacties op gebeurtenissen. Deze bindende invloed van het causale lichaam bemoeilijkt succesvol zelfonderzoek; zelfonderzoek is immers een doelbewuste actie.

## Vedanta



## Wisselwerking causaal versus subtiel lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 12

### Het causale lichaam aarzelt niet, is eigenzinnig en verzint verhalen.

Het causale lichaam trekt zich er niets van aan als informatie gebrekkig is. Als het moet flanst het zelf zijn vertelsels in elkaar, zelfs als het bewijs slechts flinterdun is. Het heeft haast, dus de eerste indruk is meestal al genoeg. Het is gebiologeerd door verschijningsvormen en komt direct aanzetten met redenen die een variëteit aan emoties oproepen, zowel positieve als negatieve. Het is eigenzinnig, boordevol vertrouwen, en lijkt te weten wat er gebeurt, ongeacht de onzekerheden in een bepaalde situatie.

Het subtiel lichaam daarentegen is minder overtuigd van zichzelf, wat komt door een belangrijke functie die er inherent aan is: het twijfelt, en laat gewoonlijk zijn reacties bepalen door de dogmatische, haastig gefabriceerde intuïties van het causale lichaam. Immers, wanneer we naar iets verlangen of bang zijn voor iets, dan willen we onszelf snel verlossen van het ongerief en zijn we geneigd om te handelen op basis van incomplete informatie.

Het causale lichaam is de bron van verlangens en angsten, en drijft het subtiel lichaam tot overhaaste conclusies; het is "intuïtief", en ook al staat intuïtie nogal hoog in het vaandel bij spirituele types, het is gevaarlijk om erop te vertrouwen, want intuïtie is even vaak onjuist als juist.

### Het causale lichaam stereotypeert.

Het causale lichaam heeft het vermogen om ogenblikkelijk patronen te herkennen, en is niet geïnteresseerd in rechtvaardigheid en de nobele idealen van het subtiel lichaam. Het veroorzaakt evenveel pijn als plezier. De basisfunctie van het causale lichaam – voor zover het menselijke wezens betreft – is om het subtiel lichaam te voorzien van een simpele, handige "overlevingsgids", te gebruiken om adequaat te kunnen reageren op de complexe omstandigheden die Isvara genereert. Een andere belangrijke functie is het managen van het karma van het individu.

### Het causale lichaam zorgt ervoor dat het leven zin lijkt te hebben.

Het laat ons de wereld zien als ordelijker, simpeler, en meer voorspelbaar en coherent dan deze in werkelijkheid is, en is dus in conflict met de waarheid, cultiveert zelfoverschatting en doet een gevoel van onoverwinnelijkheid ontstaan in het subtiel lichaam, dat zich verbeeldt dat het aan het roer staat van het eigen leven. Ondanks het feit dat het subtiel lichaam gelooft het heft in handen te hebben accepteert het de dominerende impulsen die het ontvangt van het causale lichaam.

*Neurowetenschapper Daniël Kahneman over het causale lichaam ("systeem 1" genoemd) versus het subtiel lichaam ("systeem 2"): "Systeem 1 monitort voortdurend wat er binnen en buiten de mind aan de gang is, en taxeert een verscheidenheid aan aspecten van de betreffende situatie zonder specifieke intentie en met weinig of geen inspanning."*



## Causaal lichaam – vooringenomenheid en geneigdheden

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 13*

### 1 – Ankeringseffect.

Het “ankeringseffect” is een vooringenomenheid die het subtiele lichaam doet focussen op de eerste indruk bij een bepaalde situatie als er een beslissing gemaakt moet worden. Alles dat zich voordoet wordt geëvalueerd vanuit deze eerste indruk.

VB: De aanvangsprijs die gevraagd wordt voor een tweedehands auto bepaalt de norm voor het vervolg van de onderhandelingen zodanig, dat bedragen lager dan de eerstgenoemde prijs redelijker lijken ook als zijn ze nog altijd hoger dan wat de auto waard is.

Deze “ankering” maakt het subtiele lichaam lichtgelovig, meer open voor suggestieve beïnvloeding.

### 2 – Bedrieglijke vertelsels.

Het causale lichaam heeft de neiging om verhalen te fabriceren waarmee het de realiteit verklaart, “bedrieglijke vertelsels”. De mind focust hierbij op de meest dramatische gebeurtenissen, waarbij het gemakshalve verzuimt rekening te houden met het grote aantal “minder sexy” factoren die wel degelijk ook betrokken waren bij hoe de zaken gelopen zijn.

VB: Als je de autobiografie van een beruchte rock-'n-roll legende leest, dan zul je geneigd zijn te concluderen dat de persoon een geweldig groots leven heeft gehad door de hoeveelheid dramatische en bizarre gebeurtenissen erin. En toch was 99% van zijn of haar leven gevuld met niet opmerkelijke gebeurtenissen.

"Leren" en "begrip ontwikkelen" vraagt een aanzienlijke inspanning. Het subtiele lichaam is echter lui. Het gelooft dan ook liever een plausibel verhaal dan dat het de dingen onderzoekt zoals ze zijn. Het neigt ernaar om intuïtief te handelen omdat dit minder werk vereist en daardoor als meer natuurlijk wordt ervaren.

### 3 – Priming-effect. “laatst in – eerst uit.”

Een effect van vooringenomenheid. Bij het priming-effect is de laatste, meest recente ervaring die je hebt met betrekking tot een bepaald thema leidend bij wat je verder rond dit thema denkt, voelt en/of doet.

VB: Stel je bent gaan eten in je favoriete restaurant en het viel tegen. Het eten was niet zo goed als je gewend bent en je besluit er nooit meer een voet over de drempel te zetten. Wat je niet wist is dat de vaste kok die dag ziek was en door een invaller vervangen werd.



## Causaal lichaam – vooringenomenheid en geneigdheden

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 14*

### 4 – “Backfire”-effect.

---

Als deze geneigdheid in het spel is dan zul je de intensiteit van je geloof in iets dat belangrijk voor je is verhogen, zodra je geconfronteerd wordt met een alleszins redelijk bewijs dat juist het tegenovergestelde lijkt te bevestigen. Het “backfire”-effect is vergelijkbaar met het conservatieve vooroordeel.

VB: Een vrome christelijke boer in Wyoming USA vond het skelet van een dinosaurus op zijn land. De meeste leden van zijn kerk zagen dit als het werk van de duivel en het versterkte zelfs hun geloof dat de wereld vijfduizend jaar geleden gecreëerd werd.

### 5 – Conservatisme.

---

De neiging om de eigen mening niet of niet voldoende aan te passen wanneer geloofwaardig nieuw bewijs gepresenteerd wordt. Zowel deze vooringenomenheid als die van het “backfire”-effect worden door tamas veroorzaakt.

### 6 – Framing-effect.

---

Verschillende conclusies trekken uit de dezelfde informatie, afhankelijk van hoe of door wie (en aan wie) deze informatie gepresenteerd wordt. Woorden en beelden worden zo gekozen, dat daarbij impliciet een aantal aspecten van het beschrevene wordt uitgelicht. Deze uitgelichte aspecten helpen om een bepaalde lezing van het beschrevene of een mening daarover te propageren. (frame = denkraam)

### 7 – Gebrek aan empathie.

---

De geneigdheid om de invloed/kracht van gevoelens te onderschatten, in onszelf of bij anderen.

### 8 – Vooringenomenheid van geloof.

---

De neiging van het zoeken naar/interpreteren van/focussen op/herinneren van informatie op een manier die de eigen vooroordelen bevestigt.

### 9 – Incorrecte associaties.

---

VB: Je loopt op straat en passeert een kennis die – met gefronst voorhoofd – diep in gedachten verzonken is. Hij ziet je niet. Je associeert de frons met zijn gevoelens voor jou, terwijl deze betrekking heeft op zijn gedachten over een ruzie die hij net met zijn baas gehad heeft. Het kan zijn dat je je als resultaat van de associatie wat gespannen en ongemakkelijk zult voelen de volgende keer dat je hem ontmoet.



## Causaal lichaam – vooringenomenheid en geneigdheden

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 15*

### 10 – Coherentiebehoefte.

---

Door zijn behoefte aan coherentie in ervaringen ziet het causale lichaam verbanden waar deze niet bestaan.

VB: Stel je maakte gisteravond ruzie met je vrouw. Vanmorgen liet zij het geroosterde brood aanbranden doordat ze een dringend telefoontje beantwoordde. Je wordt kwaad en creëert het verhaal dat ze het brood liet verbranden omdat ze niet van je houdt.

Er is geen feitelijk verband tussen verbrand brood en kwaadheid of liefde. Als dat zo zou zijn dan zou verbrand brood kwaadheid veroorzaken bij iedereen. De kwaadheid was in jou, en door ervaringen uit het verleden wordt verbrand brood een aanleiding om er lucht aan te geven.



## Causaal Lichaam – Additionele Functies

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 16*

— Daniël Kahneman —

GEMAKZUCHT – “Intellectueel comfortabel voelen” wordt verbonden met illusies van waarheid/plezierige gevoelens en verminderde waakzaamheid (tamas).

ONDERDRUKKING VAN TWIJFEL – Er wordt geen aandacht besteed aan uitlatingen die een bijbetekenis hebben; twijfel wordt onderdrukt (tamas).

VOORINGENOMENHEID – Leidend tot geloof en bevestiging (tamas).

EMOTIONELE STELLIGHEID – Emotionele stelligheid wordt overdreven (rajas).

NEGEREN VAN BEWIJS – Er wordt gefocust op bestaand bewijs. Afwezig bewijs wordt genegeerd (tamas).

TEVEEL DENKEN – Denken wordt belangrijker geacht dan nodig is (rajas).

VERMIJDING VAN MOEILIJKE VRAGEN – Moeilijke vragen worden vervangen door makkelijker vragen (tamas).

OVERWAARDERING – Aan lage waarschijnlijkheden wordt teveel zwaarte toegekend (tamas).

MOEITE MET TEGENVALLERS – Er wordt sterker geageerd op tegenvallers dan op meevallers (tamas).

FRAMEN VAN PROBLEMEN – Problemen worden heel nauw en geïsoleerd van elkaar geframed (tamas). Er wordt niet in grotere verbanden gedacht.

OVERDRIJVEN VAN CONSISTENTIE EN COHERENTIE – Het causale lichaam neigt sterk naar het overdrijven (rajas) van de stelligheid en samenhang van wat het ervaart.

NEGEREN VAN ONZEKERHEID – De onzekerheid van resultaten van acties wordt genegeerd (tamas).

SCHIJNBARE PATRONEN ZIEN – Er worden patronen gezien waar er geen zijn (rajas).

STEREOTYPERING – Hokjesdenken (tamas).

— \* —

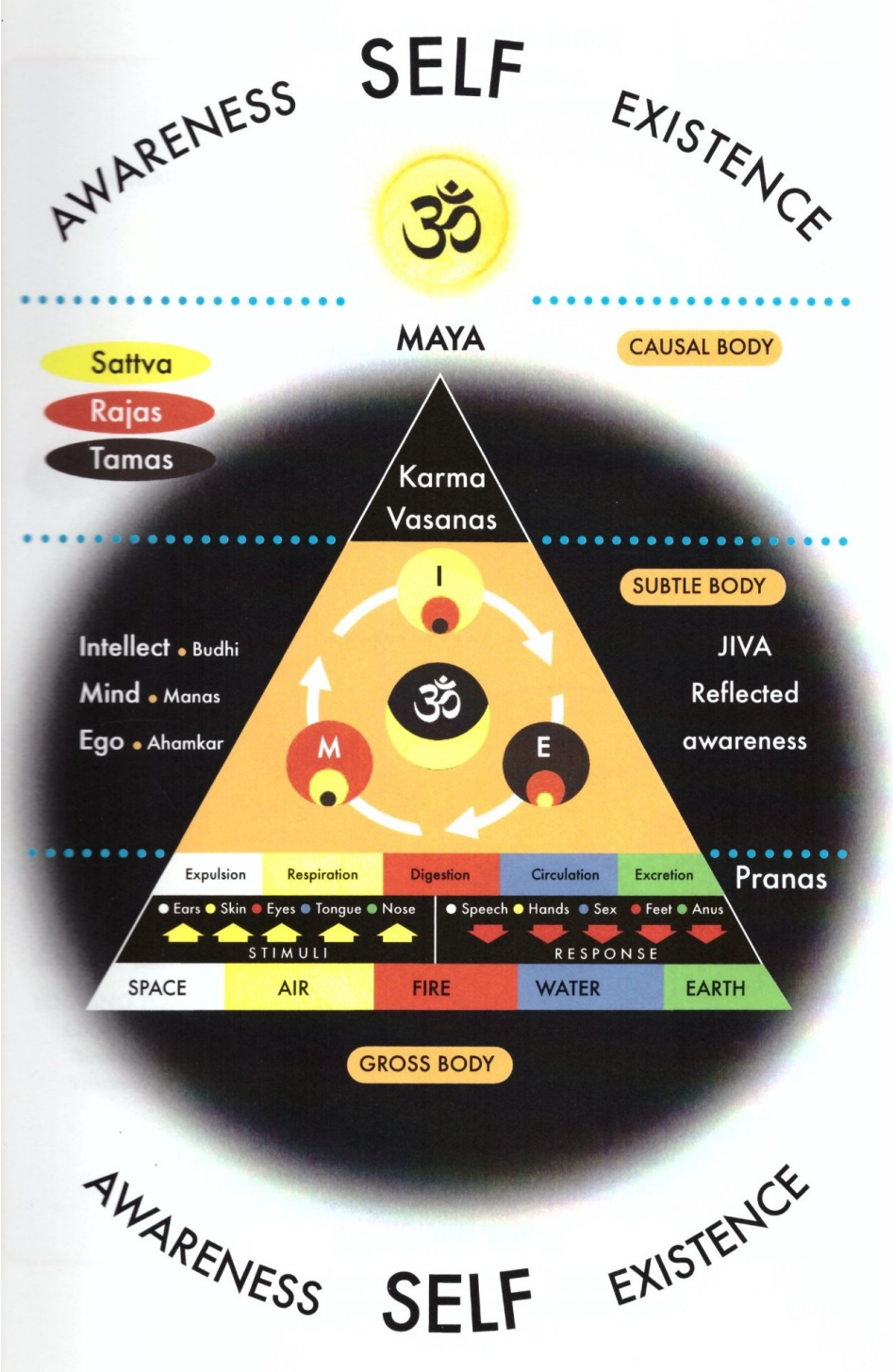
**Daniël Kahneman:** “Thinking fast and slow”; boek dat vanuit neurowetenschappelijk perspectief de verhouding tussen causaal lichaam en subtiel lichaam beschrijft.

**Vedanta**





**Schema van de Drie Lichamen**  
*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 25 – de drie lichamen | pag. 17*



Vedanta