



-26- ANALYSE 5 LAGEN – PANCHA KOSHAS

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 1

Jnana Yoga



De analyse van de “vijf lagen” of “lichamen van ervaring” komt uit de Taittiriya Upanishad. In deze teaching – "pancha-kosha-prakriya" – worden de vijf persoonlijkheidslagen van de jiva onderscheiden die het Zelf als het ware verhullen net zoals de schede waarin een mes opgeborgen is het lemmet ervan omhult.

Pancha Koshas: de vijf identificatielagen of onjuiste noties over het Zelf die onze ware natuur verbergen; de vijf functionele delen van het lichaam-mind-zintuigen-complex. Pancha Koshas teaching: de onderzoeksmethode die deze vijf lagen onthult als "anatma" of "niet-Zelf".

De analyse van deze lagen – panchakosha viveka – komt neer op een onderzoek naar de veronderstelde "echtheid" van deze lagen en de logische deconstructie en successievelijke oplossing van elke laag in een steeds subtielere onderlaag totdat uiteindelijk alle lagen opgelost zijn in puur bewustzijn.

Zo bevindt zich binnen de FYSIEKE laag: de PRANA laag, met daar binnen: de MENTALE laag, daarbinnen: de INTELLECT laag en daar weer binnen: de laag van "ervaringsgericht geluk". Net zoals de lagen van een ui het binnenste verbergen, zo lijken de vijf lagen het Zelf te verhullen. Let wel: het woord "daarbinnen" betekent "subtieler dan", of "de oorzaak van".

(1) Anamayakosha: fysieke lichaam. (2) Pranamayakosha: ademhaling, fysiologische processen. (3) Manomayakosha: de mind; het emotionele lichaam. (4) Vijnanamayakosha: het intellect en de jnanendriyas, de vijf zintuiglijke organen die verantwoordelijk zijn voor horen, aanraken, zien, proeven en ruiken. (5) Anandamayakosha: blisslaag; ervarings-gericht geluk dat ontstaat als het subtiele lichaam (mind, intellect en ego) krijgt wat het wil en daar vervolgens door naar binnen gericht raakt, waar het de reflectie van puur bewustzijn opvangt.

De woorden “lichaam” en “laag” betekenen niet dat er daadwerkelijk iets verhuuld wordt. Het aldoordringende, altijd aanwezige Zelf kan niet verhuuld worden door grofstoffelijke of subtiele materie. Elke laag is een onjuiste notie die we hebben over het Zelf, voortkomend uit onze onwetendheid over het Zelf, onze ware aard, resulterend in onze identificatie met bepaalde aspecten van een van de drie lichamen (causaal, subtiel, grofstoffelijk). De “vijf lagen” zijn een andere manier om de drie lichamen te beschrijven.

- (1) **Fysiek lichaam** → Anamaya kosha.
- (2) **Subtiel Lichaam** → Manomaya-, Pranamaya- en Vijnanamaya kosha.
- (3) **Causaal Lichaam** → Anandamaya kosha.

Vedanta



1 – Anamaya Kosha – fysiek lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 2

Het fysieke lichaam is een complexe samenstelling van de vijf elementen.

De analyse begint met een onderzoek naar de anamaya kosha, ook "voedsellaag", "grofstoffelijk lichaam", of "fysiek lichaam" genoemd. We neigen naar een krachtige identificatie met ons fysieke lichaam; ieder individu houdt zich bezig met de veiligheid en het welzijn ervan, ook al verschilt de mate waarin, per individu. We zeggen dat het dik is of dun, groot of klein, wit of zwart, mannelijk of vrouwelijk, mooi of lelijk, en we doen uitspraken als "ik heb mijn enkel gebroken", "ik heb het koud", "ik heb een massage nodig", "raak me niet aan". Het fysieke lichaam is echter niets meer dan een complexe samenstelling van de vijf elementen en is in de kern een "inerte vleeskoker" ("meattube"). De anamaya kosha is gemaakt uit voedsel, wordt in stand gehouden door voedsel, sterft zonder voedsel, en lijkt puur bewustzijn te verhullen. Dit geheel van huid, botten en afval kan nooit het pure Zelf zijn.

Het fysieke lichaam is aan voortdurende verandering onderhevig.

De levenscyclus van het lichaam omvat de stadia van geboorte, groei, rijpheid, aftakeling en dood. Het verschijnt eerst in de vorm van babylijfje, en dan achtereenvolgens als het lichaam van een kind, puber, volwassene, oude persoon en uiteindelijk als dood lichaam. Gedurende het gehele proces maakt het lichaam ontelbare fluctuaties mee qua gezondheid en zintuiglijke ervaringen. B

Bovendien wordt elke cel in het lichaam binnen een periode van zeven jaar vervangen, hetgeen er feitelijk op neer komt dat het schijnbare individu letterlijk opeenvolgend een aantal volstrekt verschillende fysieke lichamen ter beschikking heeft gedurende zijn leven. Dus hoe "echt" is het fysieke lichaam? Vedanta definieert "echt" als dat wat altijd aanwezig en onveranderlijk is. Het is dus duidelijk dat het fysieke lichaam niet gelijk is aan het altijd aanwezige en onveranderlijke Zelf.



Waarom ben ik niet het fysieke lichaam?

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 3

HET LICHAAM IS WAARNEEMBAAR – EEN OBJECT DAT VERSCHIJNT IN MIJN BEWUSTZIJN.

Ik zie of voel het, en daarom is het anders dan ik. IK, het Zelf, ben de getuige.

HET LICHAAM HEEFT GEEN LEVENDHEID VAN ZICHZELF.

Als ik het lichaam was, dan zou het lichaam mij kennen net zoals ik het lichaam ken. Het lichaam heeft echter geen idee wie ik ben. Het Zelf daarentegen is van een eeuwige levendheid.

HET LICHAAM IS BEGRENSD EN IS NIET CONSTANT AANWEZIG.

Als ik het lichaam ben, waarom besta ik dan niet in de droomstaat en de diepe slaap? Ik besta in deze zijnstoestanden, doch niet als een fysiek lichaam. Als ik in de droomstaat een lichaam heb dan is dat een droomlichaam, wat niet hetzelfde is als het fysieke lichaam in de waaktoestand. Als ik twee lichamen zou hebben zouden er dan twee “ikken” zijn? Het is evident dat dit een onmogelijkheid is. In de diepe slaap heb ik noch het grofstoffelijke lichaam uit de waaktoestand, noch het subtiele droomlichaam. Ik ben dus niet het lichaam. Het Zelf is onbegrensd en altijd aanwezig.

HET LICHAAM VERANDERT, DOCH HET ZELF VERANDERT NIET.

Het lichaam heeft een vorm, doch het Zelf is vormloos. Puur bewustzijn heeft geen kenmerken als “dik” of “oud”, noch is het onderworpen aan opbouw en afbraak.

HET LICHAAM IS AFHANKELIJK VAN ZIJN SAMENSTELLENDEN DELEN EN DE VIJF ELEMENTEN.

Het Zelf daarentegen is een geheel zonder delen en is onafhankelijk van alles.



2 – Pranamaya Kosha – energetisch of prana lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 4

Waarom ben ik niet het energetisch lichaam?

De Pranamaya Kosha, het energetische lichaam, ook “PRANA laag” genoemd, bestaat uit vijf fysiologische systemen:

- (1) **PRANA**: – ademhaling.
- (2) **SAMANA**: – spijsvertering en assimilatie; omzetting van voedsel in energie.
- (3) **VYANA**: – circulatie; distributie.
- (4) **APANA**: – uitscheiding.
- (5) **UDANA**: – (1) de uitwerping van het subtiële lichaam uit het grofstoffelijke lichaam ten tijde van de dood; (2) het ontspringen van de gedachten.

De vijf prana's zorgen ervoor dat het fysieke lichaam goed blijft functioneren en daarmee dus in stand gehouden wordt. De **pranamaya** kosha is als een fabriek die energie produceert uit voeding. De **samana** zet de voeding om in energie; de **vyana** distribueert het; **apana** verwijdert het afval.

De vijf actie-organen, **KARMENDRIYAS**, (*handen/grijpen; voeten/bewegen; seks/voortplanting; anus/uitscheiding; mond/ spreken*) onttrekken energie aan het pranalichaam en zelfs de zintuiglijke organen die de kennis verzamelen, de **JNANENDRIYAS**, (*horen, zien, aanraken, ruiken, proeven*) krijgen hun energie hiervan.

In onze identificatie met deze laag doen we uitspraken als “ik heb honger/dorst”, “ik ben buiten adem”, “ik heb buikpijn”, etc. Net als bij het fysieke lichaam zijn deze condities aan voortdurende verandering onderhevig. Ze komen op, worden krachtiger, duren even en verdwijnen vervolgens weer. Om deze reden kan de pranamaya kosha dus niet zijn wie wij zijn. Bovendien is het niet bewust; het is voor zijn bestaan afhankelijk van het Zelf en kan daarom niet het Zelf zijn.

De prana, of "vitale energielag" komt voort uit het "lucht-element" en zorgt ervoor dat het lichaam onderhouden, en operationeel gehouden wordt. Er zijn yogi's die de ademhaling zodanig proberen te manipuleren dat de mind stiller wordt; ze hebben ongebruikelijke ervaringen van intens geluk. Het Zelf is echter niet het lucht-element, noch kan het gekend worden door manipulatie van de ademhaling.

Lucht is, net als het lichaam, inert. Het heeft geen levendheid van zichzelf, doch is voor zijn bestaan afhankelijk van puur bewustzijn.



3 – Manomaya Kosha – emotioneel lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 5

Manomaya kosha: emotioneel lichaam plus zintuiglijke organen.

Vedanta noemt deze laag "de mind" (manas), het emotioneel lichaam plus zintuiglijke organen (jnanendriyas). In onze identificatie met deze laag zeggen we bijvoorbeeld dat we ons gelukkig voelen, verdrietig, gefrustreerd, jaloers, nerveus etc. Al deze emoties zijn in een stroom van voortdurende verandering en hun spontane verschijnen is volledig buiten de controle van het individu. Ook dit emotioneel lichaam levert dus niet de stabiliteit die inherent is aan het Zelf, onze ware aard.

Emotionele kettingreacties

Overzicht van de kettingreacties van negatieve emoties: (1) Schuldgevoelens: we denken een fout gemaakt te hebben/niet goed genoeg te zijn. (2) Angst: schuldig voelen leidt tot angstgevoelens; de angst is een reactie op het gevoel van afgescheidenheid dat ontstaat doordat we ons onbewust afgekeerd hebben van dat wat ons werkelijk ondersteunt en beschermt in het leven; de angst richt zich op objecten, levende en niet-levende, en vertroebelt ons contact met de wereld. (3) Ontkenning: wat we vaak doen om met de angst te leven is deze te onderdrukken; vervolgens is er sprake van ontkenning van angst; de onderdrukte angst komt meestal op enig moment tot uitbarsting. (4) Projectie: om de verantwoordelijkheid te ontlopen richt het ego de pijn snel en geruisloos op een object (zondebok), met als onbewust doel het ego los te koppelen van de "zonde" van de (zelf-)afgescheidenheid, die overigens ook "slachtofferschap" kan activeren, waardoor ego zich enigszins beter over zichzelf kan voelen. (5) Kwaadheid & Aanval: als de schuld succesvol bij iets of iemand buiten ons gelegd is, dan is de logische volgende stap om boos te worden op het object, meestal een persoon, en in de aanval te gaan. Vanuit het ego gezien lijkt het probleem nu opgelost, doch aanval doet ons schuldig voelen, en dan zijn we weer terug bij af. (6) Verdediging: als je aanvalt dan heb je ook een "bepantsering" nodig, een verdedigingspositie, in verband met (de angst voor) een mogelijke tegenaanval; hoe meer je in de verdediging gaat, des te meer je schuldgevoel versterkt raakt. Aanval is geprojecteerde angst, en verdediging is een poging ons te beschermen tegen angst. NB: deze emotionele kettingreacties, die onze energie opslurpen, maken zelfonderzoek doen moeilijk. Het allergrootste gevaar is misschien nog wel dat het ego de ruimte krijgt (en neemt) zich het zelfonderzoek toe te eigenen. Als het ego het zelfonderzoek "inlijft/annexeert", dan vermoedt het individu zich als de "oprechte nederige zoeker". Zelfonderzoek zou het juist mogelijk moeten maken om voorbij het ego te gaan, de ego-identificatie te ontmantelen en het subtiele lichaam zodanig te zuiveren dat het de mind optilt naar het niveau van het Zelf, waar ego niet langer het subject is, de ervaarder, doch slechts een waargenomen object.

Waarom ben ik niet de mind?

Je bent niet je gevoelens en emoties om dezelfde reden waarom je niet het fysieke lichaam bent. Gevoelens en emoties hebben, net als het fysieke lichaam, geen levendheid van zichzelf. Ze kennen ons niet. Ze worden door ons gekend.

Mind smeedt de informatie die binnenkomt via de zintuigen om tot een coherent geheel, om er vervolgens een reactie op te geven. Het twijfelt, heeft angst en verlangens, kortom het gaat van de ene emotie over in de andere. Als we zeggen "ik ben verdrietig", of "ik ben ongerust" dan identificeren we ons met deze mentale laag. Het Zelf heeft echter geen emoties; het heeft geen stemmingen. Het is nooit verstoord door omstandigheden. Het is dus duidelijk dat de mind niet het Zelf is.

Vedanta



4 – Vijñanamaya Kosha – denklichaam (intellect)

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 6

Intellect, ego, informatief geheugen en zintuiglijke organen.

Het intellect is de reflectie van puur bewustzijn en doordringt het gehele lichaam van top tot teen in de waakstaat, doch verdwijnt in de fase van de diepe slaap.

Deze laag omvat (1) Intellect (gedachten); (2) Ego (individualiteitsgevoel); (3) Chitta (informatief geheugen), en (4) Zintuiglijke organen (jnanendriyas).

Geïdentificeerd met deze laag zeggen we dat we iets denken, weten, herinneren, en dat we iets geloven, deden, of meegemaakt hebben. Het altijd veranderende en onvoorspelbare karakter van deze laag maakt dat het niet geschikt is om ons fundamentele wezen mee te definiëren.

Waarom ben ik niet het intellect?

In deze laag zijn we geïdentificeerd met ideeën, gedachten en idealen. “Ik ben een dokter, vader, kleuterleidster” zijn alle spiritueel incorrecte beweringen. Het “Ik” is puur bewustzijn in het licht waarvan alle ideeën gekend worden. Net als bij het lichaam en de emoties zijn ideeën niet bewust.

Mind stuurt haar indrukken en emoties door naar het intellect, dat deze vervolgens moet evalueren als al dan niet wenselijk, om dan te beslissen wat ermee te doen. De criteria die het intellect gebruikt zijn ervaringen uit het verleden.

Het Zelf is echter verleden noch heden; het heeft geen ervaringen waarmee de impressies van de mind geëvalueerd zouden kunnen worden. Het is buiten alle tijd. Het handelt niet. Het heeft niets te winnen of te verliezen door in actie te gaan. Het intellect is dus niet-Zelf.



5 – Anandamaya Kosha – causaal lichaam

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 6

Waarom ben ik niet het bliss-/gelukslichaam?

In onze identificatie met deze laag van “ervaringsgericht geluk” zeggen we bijvoorbeeld dat we ons volledig vredevoel of totaal tevreden. Dit is de laag die overheerst, telkens wanneer een verlangen vervuld wordt, en in de gedachtenvrije staat van "nirvikalpa samadhi" of in de diepe slaap. Als het subtiele lichaam – mind, intellect, ego, zintuiglijke organen – krijgt wat het wil dan keert het naar binnen. Het vangt de reflectie van puur bewustzijn op die zorgt voor een gevoel van vrede en gelukzaligheid.

De anandamaya kosha is een ongedifferentieerde “massa” van extreem subtiele gedachten (vrittis) die naar binnen gekeerd zijn en puur bewustzijn reflecteren. Het worden "sattvika vrittis" genoemd. In deze staat is rajas onderdrukt, dus de vrittis lijken op tamasische vrittis in die zin dat er geen activiteit is. Tamasische vrittis zouden de gelukzaligheid echter saboteren, terwijl sattvische vrittis de gelukzaligheid reflecteren.

De gelukzaligheid van de anandamaya kosha is nog altijd slechts ervaring (ervaringsgericht geluk) en is dus niet permanent beschikbaar. Het kan daarom niet onze essentie zijn, het eeuwige, onveranderlijke, puur bewustzijn.

Waarom ben ik niet het bliss-/gelukslichaam?

In deze blisslaag ervaren we geluk, plezier. Het wordt meestal geïdentificeerd met de toestand van de diepe slaap, waar we niet langer objecten ervaren zoals we doen in droom- en waakstaat. Vedanta stelt echter dat deze gelukservaring zich voordoet telkens wanneer de subject/object dualiteit oplost, wat het geval is: (1) telkens wanneer een verlangen wordt vervuld en (2) in de korte tijdsruimte tussen gedachten als het subject zichzelf nog niet geïdentificeerd heeft met het volgende object dat zal verschijnen, de volgende gedachte. Het Zelf overstijgt het tijdsconcept; het is niet een voorbijgaande staat en kan daarom niet de gelukservaring zijn die komt en gaat.

Denklichaam versus emotioneel lichaam

Het intellect verwijst naar de handelende persoon, de doener ("karta") en de mind is zijn instrument. Mind ("manas") is puur bewustzijn in de vorm van een gedachte ("vritti") die objecten omhult, en die ervoor zorgt dat ze gekend worden.

De doener is als een gloeilamp en de mind als het licht dat ervan uitstraalt. Het licht van de doener is gereflecteerd puur bewustzijn.

Mind verzamelt zintuiglijke gegevens en presenteert deze aan het intellect, dat deze informatie analyseert en beslissingen neemt.



De conflicterende concepten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 7

*Een andere manier om de vijf lagen te bezien,
namelijk als beperkende concepten.*

Ik ben het lichaam — anamaya kosha.

Associatie van het Zelf met materie, het fysieke lichaam.

Ik heb honger — pranamaya kosha.

Associatie van het Zelf, de “IK” met de fysiologische systemen, terwijl puur bewustzijn feitelijk deze sensatie niet ervaart.

Ik ben gelukkig. Ik ben verdrietig — manomaya kosha.

Associatie van het Zelf met het emotionele lichaam.

Ik deed dit. Het komt door mij dat — vijnanamaya kosha.

Het Zelf wordt hier verward met het ego. Het kan nooit het ego zijn, daar het Zelf non-duaal is en geen acties ontplooit.

Ik weet dit. Ik denk dit. Ik geloof dat — vijnanamaya kosha.

Hier wordt het Zelf verward met het intellect, en het causale lichaam.

Ik voel me goed. Ik ben tevreden — anandamaya kosha.

Het Zelf wordt hier verward met het causale lichaam.



Alle vijf lagen zijn slechts vergankelijke objecten

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 26 – analyse van de vijf lagen | pag. 8

Puur bewustzijn is de enige onveranderlijke factor die de oergrond is van alle lagen.

De analyse van de vijf lagen laat zien dat deze feitelijk "niet-echt" zijn, terwijl wij denken dat we deze lagen **ZIJN**, of in ieder geval dat ze een deel van ons zijn. Alle lagen zijn onderworpen aan negatie ("apavada") en zijn dus niets meer dan vergankelijke objecten die verschijnen in het puur bewustzijn, dat zonder enige kwaliteit en kenmerk is. De onvermijdelijke conclusie van deze analyse is dat alleen puur bewustzijn "echt" is; het is de enige onveranderlijke factor die de oergrond is van alle lagen of lichamen en de ervaringen die met ze geassocieerd worden. Haal puur bewustzijn weg, en geen enkel fenomeen zal gekend worden.

Er valt niets te transcenderen, behalve onwetendheid.

Sommige mensen denken dat er een techniek is om middels een ervaring "toegang tot het Zelf" te verkrijgen dat door lagen bedekt is geraakt. Dit is een volstrekte misinterpretatie van de teaching van de vijf lagen. Zelfs al zou zo'n techniek werken, dan zou degene die hem toegepast heeft slechts "een ervaring van het Zelf" hebben. Een ervaring van wat dan ook is géén bevrijding (moksha). Als je gelooft dat de techniek je naar een transcendente staat heeft gebracht dan ben je misleid. Er is immers één Zelf en het Zelf kan niet bewegen. Daarbij komt nog dat zowel ervaarder als ervaring vergankelijk van aard zijn. Transcendentie biedt dus geen blijvende oplossing voor het probleem van de begrensdheid. Het werkt niet omdat er niets te transcenderen valt, behalve onwetendheid.

Als alle lagen verwijderd zijn door de (h)erkenning van hun begrensdheid dan blijft automatisch het Zelf over.

Het is belangrijk te realiseren dat de lagen of lichamen puur metaforisch bedoeld zijn, zodat niet het idee ontstaat dat de negatie van deze lagen een dynamisch handelend proces is. Het Zelf wordt feitelijk nooit verhuld of verborgen; het raakt slechts schijnbaar geïdentificeerd met dat wat erin verschijnt. Deze misidentificatie houdt in dat ons begrip versterd is geraakt en dat we geloven dat datgene wat "eindig" is, het "oneindige" omvat. En het is natuurlijk precies andersom, wat betekent dat niets werkelijk eindig is. In de Bhagavad Gita zegt Krishna:

“Zodra we eeuwigheid zien in de dingen die voorbijgaan en oneindigheid in eindige dingen, hebben we pure zelfkennis.”

Het is door deze pure kennis dat de schijnbare paradox van het Zelf dat "zelfonderzoek doet" naar zijn eigen natuur opgelost raakt. In deze kennis ligt onze enige veiligheid, onze ultieme innerlijke vrijheid.

_____ * _____

Negatie: de wereld en het individu worden gekend als projecties van onwetendheid, waarmee ze doorzien worden als zijnde niet-echt.

Vedanta