

De yoga van de 9 rasa's of de RASA SADHANA

Wat?

De **Rasa's** zijn de 9 basis- of essentiële energieën, die wij kennen onder de vorm van **emoties** (van het Latijn E-movere = beweging van de geest).

Er zijn 4 wat wij "negatieve" emoties zouden noemen (en eigenlijk zijn ze dat niet) en de andere 5 noemen we "positieve" emoties of energieën.

De studie van deze energieën noemen wij de "Rasa Sadhana" of de Yoga van de Rasa's, wat eigenlijk een uitdieping is van de Yoga van Patanjali, waar hij o.a. spreekt over de Niyama's (en dan "**Tapas**" in het bijzonder, wat eigenlijk betekent: "**emotioneel vasten**").

De 4 zgn. "negatieve" energieën zijn:

1. Boosheid
2. Afkeer (vnl. van jezelf of "zelfhaat")
3. Angst
4. Verdriet

Wat maakt ons ongelukkig? Niet deze 4 manifestaties van energie op zich, maar **onze vereenzelviging ermee!**

(Rasa betekent ook: "smaak" of "sap", dit is de essentie van een plant. Conclusie?)

De 5 zgn. "positieve" energieën zijn:

- 1 verwondering: (met het zien van schoonheid als basis)
2. moed: komen voort uit één basiseigenschap: vertrouwen
3. vrede:
4. levensvreugde: met Liefde als hun hoogste manifestatie
5. blijdschap

Deze 5 positieve energieën, eenmaal omgevormd tot **vaste** eigenschappen van onze persoonlijkheid of beter nog, van onze "**psyche?**", kunnen we eerder klasseren onder de noemer "**gevoelens**" of zelfs "**zijn-toestanden**".

Inderdaad, "Levensvreugde" BV. of "Liefde", is géén petje dat je op en af zet: je hebt het of je hebt het niet

De studie van de zgn. "negatieve" emoties blijft dan ook onze voornaamste bezigheid, want "géén uitzicht (lees: zelfkennis), zonder inzicht"

Hoe? basis: i.p.v. uw emoties te zijn, moet men het bewustzijn erachter zijn

Eerst en vooral moet goed begrepen worden dat negatieve emoties een reactie geven en in het lichaam en in de geest, waardoor ze dus goed merkbaar zijn (maar niet altijd herkenbaar...).

Daarom moeten die energieën ook **totaal** onder ogen worden gezien **op het moment zelf** dat ze opkomen. Gebeurt dat niet, dan blijft een **rest van pijn** achter, die zich kan ophopen in de loop van de jaren, en een **pijnlichaam** vormt in het onbewuste (E. Tolle).

Dit is een energieveld dat een **onbewuste laag** in ons ego vormt, en dat ook in onze lichaamscellen aanwezig is. Op bepaalde momenten wordt die "laag" gerestimuleerd - door een kleiner of groter voorval - en dan kan een emotionele uitbarsting volgen, die de omgeving niet begrijpt, en dus veroordeelt.

Vooraf kinderen zijn niet in staat om bepaalde emoties te benoemen of mee om te gaan. Een "pijnlichaam" vormt zich dus al van in onze jeugd, afhankelijk van onze opvoeding, cultuur en andere achtergronden (oorlog bv.)

In de meeste esoterische richtingen (dus ook in Yoga) wordt het bestaan aangenomen van een emotioneel en mentaal lichaam. Deze moeten **gezuiverd** worden alvorens men bv. kan overgaan tot de hogere treden van het te volgen pad (bij Patanjali bv. Dharana, Dhyana, Samadhi).

Bovendien maken deze "lichamen of Kosha's" ook deel uit van onze uitstraling naar buiten toe, zodat ze ook onze **relaties** beïnvloeden.

Hoe moeten we dus ermee omgaan?

Dit zijn de te nemen stappen, voor elke emotie afzonderlijk uiteraard.

Healing: (terug "Heel" worden)

1. Bewust wording, het zien, voelen zonder te onderdrukken;
2. De "haak" losmaken = niet meegesleurd worden, maw. beheersing;
3. Nog meer onthechting door tegenovergestelde emotie of gedachte in de plaats te stellen, maw. het sublimeringsproces;
4. De Katarsis: is volledig als er géén "lading" meer aanwezig is.

1. BOOSHEID OF WOEDE:

Agressie kan variëren van lichte ergernis en frustratie tot explosieve woede, al dan niet met gewelddadigheid, **iedereen** kent wel een of andere vorm ervan. Het is een zeer **machtige rasa**.

De Yoga-sadhana raadt dan ook aan om **preventief** te werken: voorkom de oorzaken van uw boosheid (denk aan de Zen-duels

Wat is de **voornaamste bron** van ergernis, woede?

► **niet-ingeloste verwachtingen** bv. een geliefd persoon (kind, partner, ouder, vriend) stelt ons teleur en daar gaan we

Dus: verwacht zo **weinig** mogelijk. Tolle zegt: "blijf in het HIER en NU, want verwachten is altijd toekomstgericht".

Dat is moeilijk, natuurlijk, want verwachten gebeurt spontaan. Maar er is een andere Sadhana: maak voor uzelf **de belofte** 's morgens om **die dag niet boos** te worden! Begin met 1 dag, en houdt het speels, maar toch waakzaam; "ik sta mezelf niet toe om kwaad te worden".

Een voordeel is alleszins dat men de emotie sneller gaat herkennen, voelen opkomen dus. Herbegin steeds met 1 dag tot het lukt, later kan men die periode verlengen tot 3 dagen, dan 8 dagen, dan een maand ... Tot het een tweede natuur is geworden! (good luck, je zal het nodig hebben...

Eens de emotie herkend, kan ze warden losgemaakt (de "haak"). Diep **uitademen** helpt. (Soms is het langzaam drinken van een glas water ook voldoende). Ook langzaam tellen (tot 20 bv.) kan helpen, alvorens te reageren.

Ook het dragen van **echte parels** kan helpen (Ayurveda), omdat parels de lichaamstemperatuur **niet** aannemen: ze blijven koel (woede verhoogt tijdelijk onze temperatuur).

Eens de emotie onder beheersing (**niet** onderdrukking, want dan blijft ze onbewust), kunnen we proberen de **tegenpool** op te bouwen. Voor woede is dat **mededogen!** Stel u bv. in de plaats van de ander en probeer te begrijpen waarom hij doet wat hij doet, eventueel over praten want onbekend is onbemind.

Ingeval de andere contact vermijdt of verbreekt, zegen hem/haar dan en vervolg UW eigen pad, zonder veroordeling. (een van de 10 "geboden" van de Aboriginals; dr. Morgan: "Kinderen van het echte volk").

Elk teken dat je **herinnert** aan je belofte is meegenomen, bv. plakbriefjes op de muur, de

frigo, uw dashboard, parels of een *mala*, dragen.

Denk er aan: training of discipline van de geest dient *langzaam* opgebouwd. Wees lief en geduldig met jezelf.

Tot slot: wees *vergevingsgezind!* Vergeten kan niet, want de geest heeft geregistreerd, maar *vergeven moet* ... Anders warden gevoelens van *wrok en haat* gekweekt en die belagen onze gezondheid, via onze organen (lever bv., nieren).

Bedenk dat mensen niet volmaakt zijn: *iedereen maakt fouten*, meestal uit *onwetendheid* (avidya: vereenzelviging met het Ego en/of gebrek aan beheersing, als gevolg daarvan, omdat het dikwijls sterker is dan henzelf (zelfvervreemding).

► De meeste mensen zijn niet bezig met het trainen van hun geest, dat blijkt oa. uit allerlei verslavingen, die welig tieren! En onze technische "voortgang" heeft die situatie niet verbeterd

Ten slotte: de "*Katarsis*" is volledig als men kan terugdenken aan die emotie met het gevoel: "zo is het goed, alles is terug alsof er niets was gebeurd", maw. als er géén "lading" meer opzit.

Deze "aanpak" wordt des te gemakkelijker, naarmate men vordert in Yoga, maw. naarmate het *Bewustzijn groeit*, en dus eigenlijk het Ego *doorzichtiger* wordt.

De Yoga-sadhana van de Rasas is een facet van de *Tantrische Yoga-inzichten*: niet alléén de seksuele energie kan gesublimeerd warden, maar *elke vorm* van energie, dus ook de emoties.

De *beloning* van deze sadhanas kan enorm groot zijn: als boosheid verdwijnt (of bijna) en mededogen en liefde in de plaats komen, dan wordt het leven zoveel aangener, vrediger, rustiger: géén (of veel minder) verwachtingen koesteren maakt dat *elk moment*, méér *genieten* van het leven meebrengt. Uiteindelijk leeft men van moment tot moment, in het huidige *NU en HIER* en begrijpt men beter wat het uiteindelijk *doel* van Yoga is (zie ook E. Tolle).

2. AFKEER, of zelfhaat, afkeer vnl van jezelf dus

Dit kan vele vormen aannemen, vormen en gradaties, van gebrek aan Zelfvertrouwen, tot diepe Depressies en zelfs wanhoopsdaden als zelfverminking, of zelfdoding. (Zelfdoding of zelfvernietiging gebeurt dikwijls op lange termijn en is meestal een onbewust proces, via bv roken, alcohol, drugs en andere vluchten uit het reële leven ..).

Wat is de Sadhana hier?

a) Let op jezelf in het dagelijkse leven, hoe negatief (of juist positief) is je denken en je

spreken? Merk het wanneer negatieve neigingen zoals bv. zelfbeklag of zelfmedelijden naar boven komen. Uitdrukkingen en gezegdes zoals "Waarom gebeurt dit wéér aan mij?" "Er is wéér maar één slachtoffer" "t Zal weer *mijn* schuld zijn, zeker?" "Ik val nog liever dood dan enz ...". Verbeter jezelf direct. Vermijd ook scheldwoorden, verwensingen, of zelfs vervloekingen aan het adres van jezelf of anderen. Gebeurt dat toch, corrigeer jezelf dan onmiddellijk, door over te gaan naar positieve uitlatingen of relativerende woorden, zoals: "Ach, 't is allemaal zo erg niet. Eigenlijk ben ik nog goed bezig. Laat me kijken naar wat ik wél heb of wel kan, e.d." Het kan zo eenvoudig zijn om te "switchen", draai de schakelaar van negatief naar positief: het is dezelfde energie, maar de andere richting

b) Merk uw dwangmatigheiden: zoals bv. neiging tot overmatige perfectie, nooit tevreden zijn over jezelf en/of de anderen, eindeloze kritiek (basis = gebrek aan zelfvertrouwen).

Ook overdreven hygiëne, waarschijnlijk in verband met een weinig hypochondrie, horen eigenlijk bij de afkeer van het dagelijkse leven, en dat kan de stemming of sfeer van uw samenleven met anderen, grondig verpesten.

c) Merk uw verslavingen:

Vluchten in werk, alcohol, drugs, medicatie, zoetheid, tabak: wijzen op zoveel diverse "verslavingen". Merk de basis van het woord: *slaaf*. En het is niet prettig om "slaaf" te zijn, je bent afhankelijk van iets of iemand om je ± goed te voelen, of zelfs om te overleven. Een verslaving is een soort energieveld die de periodiek van "onze wil" overneemt.

De meeste verslavingen zitten ook in het lichaam, via bepaalde chemicaliën. **Een fysieke zuivering** is dan ook **eerst** nodig ("Pancha Karma" in de Ayurveda bv. of de zgn macrobiotische zuivering van "Vivere Parvo" + pranayama).

Dit geldt niet voor de nieuwe soorten zoals TV-kijken, computerspelen en internet-verslaving

Tolle geeft volgende raad: als je de behoefte voelt komen, haal dan 3 x bewust adem of tel tot 10 (langzaam). (Je kan ook een mantra herhalen, Yogi !). Is het nog te sterk, ga er dan een tijdje mee door, maar herhaal de onderbrekingen regelmatig. Bouw rustig af, **niet radicaal**.

Blijf zo **bewust** mogelijk van de verslaving als energieveld, in het besef dat je er **niet** moet mee vechten (want dan wordt het sterker) maar in volle aanvaarding. Wie **Bewustzijn** laat groeien, maakt zich ten slotte **VRIJ**.

d) Kweek de tegenpool aan:

De tegenpool van afkeer, zelfhaat = eigenliefde, aanvaard uw zelf als levend wezen, dat er mag zijn, en evenveel recht heeft op liefde en respect als gelijk welk ander levend wezen!

3. ANGST:

Bestaat in alle vormen en gradaties — veelal onbewust ook — en vormt een basis emotie voor praktisch *alle* mensen.

a) Zorgen maken, is één van de minste vormen, maar algemeen even de mensen in hun hoofd, dus veelal *in de toekomst*. *Planning* moet evenwichtig zijn, en alléén indien echt nodig. Trouwens: de belangrijkste momenten van het leven kan men *niet* plannen, bv. verliefd worden, vriendschap sluiten, religieuze of meditatieve ervaringen (ze zijn nl: van het *HART*).

De Sadhana is hier dus: leef van dag tot dag, van uur tot uur zelfs. Sta jezelf niet toe om 3 maal aan hetzelfde te denken. Een "probleem" is iets tussen je 2 oren: het is alléén een probleem als je er een probleem van maakt. Zie het als een uitdaging, een kans om te groeien (Jung en Zen).

Pas op: voor financiële problemen: schrijf ze op, maak wél een soort planning en ban ze dan uit je hoofd en hart.

b) Voor de andere angsten (zie ook NB), zoals fobieën: angst voor rampen (catastrofobie), angst voor ouder worden, angst uit stress en/of depressie ... Deze zijn individueel te bekijken, en eventueel te behandelen met hulp van buitenaf, therapie (rebirthing, regressie, ed.) en/of psychoanalyse.

c) De grootste angst is de Doodsangst, met als onrechtstreeks gevolg ook "levensangst". Dit is een hoofdstuk en les apart, een B.D.E. bv. kan uw visie daarover totaal veranderen (Lees: "Oneindig bewustzijn", dr. P. Van Lommel).

d) Een algemene Sadhana hier: *kweek vertrouwen*, in het even zelf, en in de rechtvaardigheid van het universum. Iedereen krijgt tenslotte wat hij/zij verdient. *Vertrouwen* is trouwens de tegenpool van *angst*

NB: Het Ego is zéér bekwaam in het scheppen van zorgen en problemen. Daardoor wordt het alsmaar sterker

4. VERDRIET:

Paradoxaal genoeg is de oorzaak van veel verdriet een positieve *rasa*, nl. "Liefde", maar dan

als basis van een relatie. Want: "Liefde" moet goed begrepen worden nl. het verschil tussen EROS, PHILIOS, en AGAPE

Kort samengevat; zolang een relatie gebaseerd is op Ego, dus "**mijn**" relatie, is er sprake van **gehechtheid**. Die moet vroeg of laat worden losgelaten en dat doet pijn

Boeddha zei: "Het leven is Dukha (lijden), totdat men de wet (Dharma) ontdekt en volgt

Hier ook zijn er lessen te leren voor de Yogi, voldoende stof voor een apart hoofdstuk (en les).

Wat is de Sadhana hier?

Verdriet moet alleszins **geuit** worden (tranen, praten, Healing, therapie) en/of vorm aan geven; kunst, schrijven, expressie op een of andere manier. Alles wat Katarsis brengt is O.K.

Wel op passen niet te vervallen in zelf-mede-lijden

Remedie daartegen is: "mededogen" en dus daadwerkelijke hulp verlenen aan mensen die lijden, dikwijls met méér reden dan wijzelf. Niet te lang treuren dos (zie Egoversterking).

Lees inspirerende lectuur op dit gebied, bv. "De Profeet" van Kahlil Gibran, de Bhagavad Gita

Humor (zelfs zwarte) en zelfrelativering helpen altijd.

De tegenpool van verdriet is "Levensvreugde", een andere positieve Rasa, samen met "Blijdschap" (met "Liefde" als hun hoogste manifestatie, weet je nog. Hier nader je wel dicht de AGAPE of universele liefde).

"Weetje wat ik langzaam aan besef

Blijdschap vraagt gewoon een beetje lef ..." (Toon Hermons)