



-6- KWALIFICATIES VOOR VEDANTA

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 65

Zien waar je staat en wat je werkpunten zijn



In de schijnbare werkelijkheid waarin we leven zijn we geconditioneerd geraakt door onder meer onze ouders, leraren, priesters, vrienden, overheid en reclame-industrie. Daardoor hebben we volkomen onjuiste ideeën ontwikkeld over onszelf waardoor we ons begrensd, afgescheiden, en in meer of mindere mate incompleet en incompetent voelen (*niet “goed genoeg”*). Onze levensstijl en al onze acties zijn gebaseerd op deze onjuiste ideeën. Het is dan ook onvermijdelijk dat we onze dagen doorbrengen met het streven naar veiligheid, plezier en deugdzaamheid om vermeende tekortkomingen te overwinnen. Het idee dat de wereld waarin we leven een dualistische realiteit is (*ik – het subject – heb objecten/ervaringen/acties*

nodig om...) wordt hierdoor versterkt. En daarmee is de mind volledig van het spoor van zijn ware aard af geraakt, die onveranderlijk is, zonder specifieke kenmerken, en actieloos*. Onze mind is daardoor vooral bezig met wat we willen en wat we niet willen – onze afkeur en voorkeur – is stevast gericht op objecten en voortdurend in verandering. Een mind geconditioneerd door deze factoren is niet in staat om op een effectieve manier aan zelfonderzoek te doen, noch om de ontdekkingen die er uit voortvloeien te verwerken. Zo'n mind zal immers al wat onderwezen wordt interpreteren vanuit de eigen onwetendheid, waardoor gemist wordt wat werkelijk wordt bedoeld en identificatie met de ware natuur niet plaats kan vinden. Het is een mind die het Zelf – puur bewustzijn, awareness – zal zien als een object dat ervaren of verkregen moet worden, of als een “plek” waar het moet zien te geraken.

De kwalificaties zijn – evenals de leringen van Vedanta – er niet op gericht om ons een “betere persoon” te maken of om psychologische wonden te helen. Vedanta stelt dat je wat de BRON VAN JE LIJDEN betreft niet verder hoeft te kijken dan het feit dat je op dit moment, in de huidige omstandigheden, NIET KRIJGT WAT JE WILT. Daarom word je gestimuleerd om je verlangens en waarden te onderzoeken en alles dat de mind verstoort en naar buiten richt, onder controle te krijgen, zodat het je niet langer in de weg staat om Vedantisch zelfonderzoek te doen. Vedanta richt zich op hen die de inherente beperktheid doorzien van het streven naar objectgericht geluk.

_____*

Actieloosheid (niet-doen): ♣ Actieloosheid is gebaseerd op het begrip dat onbegrensd puur bewustzijn in zijn aard allesdoordringend is, heel en compleet, een geheel zonder delen en onpersoonlijk. ♣ Daar puur bewustzijn (awareness) allesdoordringend is, heeft het geen arena waarbinnen het kan handelen en dus geen achtergrond tegen welke enige beweging of verandering – wat het belangrijkste kenmerk van actie is – afgemeten kan worden. ♣ Ook heeft het geen enkele plek buiten zichzelf waar het naar toe zou kunnen bewegen en kan er niets toegevoegd of afgedaan worden aan de essentiële natuur ervan. ♣ De essentiële natuur van puur bewustzijn blijft onveranderd door het verschijnen en verdwijnen van de activiteit van objecten, net zoals de essentiële natuur van water onveranderd blijft door het verschijnen en verdwijnen van de activiteit van golven. ♣ Puur bewustzijn heeft bovendien geen enkele motivatie om actie te ontplooiën daar het zowel perfect heel en compleet is en onpersoonlijk.

Vedanta



Zorgen voor een gezonde mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 66

Geluk zit niet in het verkrijgen, hebben en vasthouden van objecten.

Hierna wordt een heel scala aan kwalificaties en werkpunten besproken, maar de allereerste, MEEST BASALE KWALIFICATIE houdt in dat je een diep besef hebt van het feit dat je geluk niet zit in het verkrijgen, hebben en vasthouden van objecten. Anders gezegd, je bent er volledig van doordrongen dat het leven een ZERO-SUM-GAME is, daar je bij alles wat je wint ook iets verliest, en andersom. Het komt er op neer 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.

Sadhana Chatushtaya – De viervoudige discipline.

In de loop van vele honderden jaren is een lijst met criteria (*de Sadhana Chatushtaya*) ontstaan die mentaal welzijn definieert, en die als uitgangspunt dient voor het uitvoeren van effectief zelfonderzoek. In feite legt het uit wat het betekent om psychologisch gezond te zijn. De criteria laten duidelijk zien dat er meer nodig is dan een vaag spiritueel verlangen, een bijzondere non-duale openbaring of het volgen van bepaalde ethische leefregels. Ook kenmerken als een vriendelijke, zachtmoedige houding, een zachte rustige stem of een voortdurend gelukkige uitstraling raken niet per se de kern. Essentieel is dat je kunt redeneren, kritisch denken, en dat je bovenmatig gemotiveerd bent om de waarheid te kennen.

1. Viveka – onderscheidingsvermogen

♣ *Onderscheid kunnen maken tussen wat ECHT is (ik – het Zelf) en wat SCHIJNBAAR ECHT is.*
♣ *Jezelf identificeren met wat echt is, met dat dus wat niet verandert en altijd aanwezig is.*

2. Viracya – onthechtheid.

♣ *Niet langer geïnteresseerd zijn in tijdgebonden, veranderende objecten (inclusief het lichaam en spirituele ervaringen) daar deze nooit het blijvende geluk brengen waar we naar verlangen.* ♣ *De afwezigheid van het verlangen naar de vruchten van je eigen acties in de wereld.* ♣ *Een onthechte mind is niet langer gebonden door conditioneringen.*

3. Mumukshutva – brandend verlangen naar bevrijding.

♣ *Een onthechte persoon met onderscheidingsvermogen en een heldere mind kan het Zelf realiseren mits hij of zij intens toegewijd is aan de waarheid.* ♣ *Mumukshutva levert het doorzettingsvermogen dat nodig is om het hoofd te kunnen bieden aan alle mogelijke obstakels op het pad van zelfonderzoek.*

4. Shad sampat – de zes deugden.

Ook genoemd “Shakia Sampatti – de zes disciplines. Een zestal kwalificaties die onthechting ondersteunen. ♣ **SAMA:** mentale discipline. ♣ **DAMA:** beheersing van de zintuigen. ♣ **SVADHARMA:** het accepteren van jezelf, zowel de gebreken als de kwaliteiten; niet leven naar een ideaal doch blij zijn met waar je bent en van daaruit leven. ♣ **TITIKSHA:** verdraagzaamheid; de vaardigheid om de “speldenprikken” van het leven te verdragen met gelijkmoedigheid. ♣ **SHRADDA:** een diep vertrouwen in het Zelf en in je pad van zelfonderzoek. ♣ **SAMADHANA:** concentratie van de mind op het Zelf, op “Ik ben heel, compleet, actieloos puur bewustzijn”.

Vedanta



Natuur en waarde van de kwalificaties

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 67

Purushartha Nishchaya – Helderheid van doel.

Purushartha Nishchaya verwijst naar het hebben van helderheid over het doel, de zin van je leven; helderheid over wat het is dat je ten diepste wilt. Het wordt specifiek gebruikt voor iemand die beseft dat MOKSHA – bevrijding – het ultieme en meest essentiële einddoel is van alles waarnaar in dit leven gestreefd wordt. Purushartha Nishchaya houdt in dat de ontdekkingsreis, het gaan van het pad van zelfkennis, voor de zoeker een KEUZELOZE KEUZE is; het houdt in dat er in dit leven voor hem of haar geen andere optie meer is; de zin van zijn of haar leven is duidelijk en staat ondubbelzinnig in het teken van zelfrealisatie.

Een praktische spirituele training middels de kwalificaties.

De kwalificaties voor Vedanta werden in de loop der tijden geformuleerd op basis van observaties van vele duizenden verlichte wezens en niet verlichte zoekers. De observaties onthullen dat mensen die verlicht raken bepaalde kenmerken hebben die ontbreken bij degenen bij wie dat niet gebeurt. De logische conclusie is daarom dat bepaalde – psychologische – kwalificaties nodig zijn voor succesvol zelfonderzoek en de uiteindelijke assimilatie van zelfkennis. Deze kwalificaties zijn op zich al een praktische spirituele training (*Sadhana*) als je de betekenis ervan probeert te begrijpen en reflecteert op de mate waarin ze in jouw mind aanwezig zijn.

Evenals een universitaire studie een voorbereidende opleiding vereist, is ook een voorbereiding nodig – een gekwalificeerd raken – om de Vedanta leringen te kunnen begrijpen. Als je moeite hebt met het absorberen en je eigen maken van de leringen, dan kan bestudering van de kwalificaties je helpen helder te krijgen op welke gebieden je jezelf ondersteuning kunt geven om de mind beter geschikt te maken voor zelfonderzoek; het levert praktische werkpunten op. Vedanta reikt daarbij op alle gebieden die de kwalificaties bestrijken yoga's of sadhana's* aan waarmee je bepaalde kwaliteiten van jezelf verder kunt ontwikkelen. Ook al is Yoga* geen verlichtingsmiddel, het is wel een belangrijk instrument om de mind te zuiveren, helder te maken en geschikt te maken voor de assimilatie van zelfkennis.

Kwel jezelf niet met zelfkritiek en stop niet met zelfonderzoek omdat je denkt nooit aan de “vereisten” te kunnen voldoen. Als je probeert te voldoen aan een abstractie wordt slechts conflict gecreëerd en heb je er nog een extra probleem bij om mee te dealen op het pad van zelfonderzoek. De kwalificaties zijn niet bedoeld om je te diskwalificeren voor zelfonderzoek; het zijn overigens kwaliteiten die in meer of mindere mate in vrijwel elke mind van nature aanwezig zijn.

_____ *

Yoga: let.: verbinden of verenigen. Het verbinden van de mind met het Zelf. Hoe kan de mind (een object) zich verbinden met puur bewustzijn (het subject), terwijl ze niet van eenzelfde realiteitsorde zijn? Het “verbindt” door doelbewust aan de leringen van Vedanta te denken. Yoga is het helemaal opgaan van de mind in de gedachte “Ik ben puur bewustzijn en niet het lichaam-mind-zintuigen-complex.” Alle gedachten zouden moeten samenkomen op dit onderwerp zoals een vergrootglas de parallelle stralen van de zon op één specifiek punt focust. Elke gedachte zou te maken moeten hebben een of ander aspect van het Zelf – puur bewustzijn – en de meditator zou ervoor moeten zorgen dat gedachten die er niet mee stroken de stroom van Zelf-gedachten niet verbreekt.

Vedanta



Kenmerken van de gekwalificeerde mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 68

Een gezonde, gekwalificeerde mind is een open mind.

- ♣ Een open mind is bereid de eigen aannames over de betekenis van het leven in vraag te stellen, en weet dat de conclusies die het trekt uit zijn ervaringen niet altijd correct zijn.
- ♣ Een open mind is onderzoekend, zowel voor, gedurende, als na afloop van enige ervaring, of die nu werelds of spiritueel is.

Als de mind bijvoorbeeld denkt dat een mystieke ervaring het laatste woord is en stopt met vragen stellen, dan zal de persoon falen om de indirecte zelfkennis die deze ervaring oplevert om te zetten in directe kennis.

- ♣ Een open mind blijft open, wat er ook gebeurt, want zo'n mind is puur bewustzijn (awareness), toegewijd aan het zoeken van zichzelf zonder oordelen en conclusies.

Het probeert simpelweg te begrijpen wat er gebeurt, precies zoals het gebeurt. Het probeert niet om de realiteit te conformeren aan bestaande voorkeuren/weerstanden.

- ♣ Een open mind leert van de ervaring van anderen.

Een gezonde, volwassen mind is verstandig; het is een mind van de rede, die niet neigt naar bijgeloof, opinies en aannames, en die gebruik maakt van de kennis die uit de ervaring van een ontelbaar aantal zelfgerealiseerde wezens gedestilleerd is. De meeste mensen denken dat ze uniek zijn en realiseren zich niet dat ieder lichaam bezield wordt door "hetzelfde Zelf"; dat problemen universeel zijn, en dat voor elk denkbaar probleem al duizenden jaren geleden werkbare oplossingen uitgedacht werden.

- ♣ Een gekwalificeerde mind is een devote, toegewijde mind.

Devotie is de kalme bereidheid om jezelf met heel je hart te wijden aan de taak die voorligt. Je kunt nog zo gekwalificeerd zijn en in voor bevrijding gunstige omstandigheden verkeren, doch zonder devotie is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om het pad van zelfonderzoek tot het eind te gaan, daar de hardnekkige dualistische oriëntatie van de mind zo lastig kwijt te raken is.

- ♣ Een gekwalificeerde mind weet wat te doen en doet dat zonder aarzelen.

Het is een kwaliteit van "het heft in handen nemen", en is niet in tegenstrijd met de meer vrouwelijke kwaliteit van acceptatie en overgave, noch met de wijsheid die inziet dat vechten tegen onderbewuste neigingen (conditioneringspatronen) onzinnig is daar deze niet zomaar "weggepoetst" worden door zelfonderzoek. Spirituele groei hangt grotendeels af van de mate waarin de onderzoeker vaart maakt met het minutieus onderzoeken van subjectieve en objectieve problemen en daar de angel uit haalt, waardoor rust ontstaat op het betreffende gebied. Zonder deze kwaliteit zal de onderzoeker een weerspanning ego de ruimte geven om zijn eigen gang te blijven gaan terwijl dat niet in het belang van het zelfonderzoek is.

Vedanta



1. Viveka – Onderscheidingsvermogen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 69

ONDERSCHIEDINGSVERMOGEN

♣ Onderscheid kunnen maken tussen wat echt, en wat schijnbaar echt is, m.a.w. het verschil kunnen zien tussen het Zelf (atma) en het niet-Zelf (anatma). ♣ Het verschil kunnen zien tussen puur bewustzijn (awareness, mijn ware aard) en de objecten die erin verschijnen. ♣ Onderscheid kunnen maken tussen wat eeuwig (permanent) is – het Zelf, onbegrensd non-duaal puur bewustzijn, altijd aanwezig en onveranderlijk – en dat wat niet-eeuwig is, tijdgebonden (de wereld van veranderende objecten, incl. onze mind).



Atma Anatma Viveka

Onderscheid kunnen maken tussen wat echt is en wat niet echt is, wordt ATMA ANATMA VIVEKA genoemd, en ligt ten grondslag aan het hele proces van zelfonderzoek. Het is geworteld in het besef dat het leven een ZERO-SUM-GAME is (*bij alles wat je wint verlies je ook iets*) en dat het manifeste universum in al zijn grofstoffelijke en subtiele aspecten onderworpen is aan de begrenzingen van de parameters “tijd” en “ruimte”. Bijgevolg is elk object in zijn aard begrensd en vergankelijk, en dus niet in staat om blijvend geluk of permanente vervulling te geven. Zodra er helderheid is over dit feit zal het obsessief najagen van objecten op een natuurlijke wijze ophouden en kan de aandacht die eerst naar buiten gericht was nu op het Zelf gericht worden, wat nodig is voor zelfonderzoek. Zolang het onderscheidingsvermogen nog niet perfect is zal het ego verstrikt raken in verschijnselen en zal er lijden zijn.

Het feit dat de wereld niet in staat is om blijvende veiligheid en permanent geluk te bieden betekent niet dat de wereld nutteloos is en vermeden dient te worden. Zolang de ervaringen die de wereld ons biedt geen universele waarden (*dharma*) overschrijden hoeven we ze niet te mijden, en kunnen we van ze genieten. We kunnen het wereldse leven vergelijken met een prachtig versierde kartonnen stoel, die we kunnen bewonderen, doch waar we niet op zouden moeten gaan zitten.

Een mind met onderscheidingsvermogen is overtuigd van het feit dat alleen het Zelf echt is, en dat de tastbare grofstoffelijke en subtiele werelden (*het niet-Zelf*) niet echt zijn, of anders gezegd, “schijnbaar echt”. Ze zijn wel tastbaar – bestaand – doch veranderlijk en tijdgebonden, en zijn afhankelijk van puur bewustzijn (*het Zelf, awareness*) voor hun bestaan, zonder welke ze er niet zouden zijn. Andersom is het bestaan van het Zelf niet afhankelijk van welk object of welke actie dan ook. Een regenboog bijvoorbeeld bestaat wel degelijk, doch is “schijnbaar echt”, daar het voor zijn bestaan afhankelijk is van het samenspel tussen onze ogen en bepaalde fysieke condities. Als de condities die het tot leven brachten er niet langer zijn, houdt de regenboog op te bestaan.

* _____

Atma: het Zelf. | **Anatma:** het niet-zelf. | **Viveka:** het onderscheiden; de kennis die het echte onderscheidt van het schijnbaar echte. | **Echt:** dat wat altijd aanwezig is en onveranderlijk. | **Object:** alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend zijn. | **Schijnbaar echt:** wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden.

Vedanta



Viveka – Onderscheidingsvermogen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 70

Het onderscheid tussen wat “echt” en wat “schijnbaar echt” is.

Elk bewust wezen bestaat uit bewustzijn en materie. Materie verandert, bewustzijn niet. Het “bewustzijnsdeel” observeert je lichaam en mind al sinds de geboorte; het kent alle veranderingen die plaatsvonden in lichaam en mind, tot op de dag van vandaag. Het is puur bewustzijn (*awareness*), het deel dat we ECHT noemen. Het deel dat verandert – lichaam en mind – noemen we SCHIJNBAAR ECHT. Je kunt nooit de vinger leggen op iets dat nooit hetzelfde is van het ene op het andere moment. SCHIJNBAAR ECHT betekent dat het wel ervaren wordt maar geen zelf-standigheid heeft; het is in die zin niet echt. Mensen lijden omdat ze dat wat “schijnbaar echt” is (*hun lichaam en mind*) verwarren met het deel dat “echt” is. Het onveranderlijke deel ben jij, het Zelf. Als je dit niet weet dan zul je zeggen dat jij verandert als het lichaam en de mind veranderen. Het is niet zo dat de “schijnbare realiteit” (*het deel van het Zelf dat verandert*) niet bestaat! Het is belangrijk om dit te beseffen omdat het een spirituele mythe is dat vrijheid niet mogelijk is zolang je de wereld nog steeds ervaart. De schijnbare realiteit verdwijnt niet zodra je weet wie je bent, zoals bij het wakker worden uit een droom. Ook een verlicht wezen heeft nog altijd met dit veranderende deel te maken.

De mind die onderscheid kan maken tussen echt en schijnbaar echt.

- ♣ Een onderscheidende mind vermijdt op intelligente wijze de kleingeestige drama's, conflicten en kleine zeurende wensen en verleidingen in dagdagelijkse, en ziet zijn weerstanden en voorkeuren, herinneringen, dromen, angsten en verlangens als bijverschijnselen van voorbijgaande aard.
- ♣ Een onderscheidende mind probeert niet om actie te vermijden – actie is immers onvermijdelijk – doch handelt vanuit de juiste redenen.
- ♣ De onderscheidende mind weet dat geen enkele actie blijvende vrijheid kan voortbrengen en vermijdt dan ook bezigheden die slechts in het moment even bevrijding geven van zorgen. Veel liever richt de aandacht zich op het onderzoek van wat op de achtergrond de ontplooiing van bepaalde acties lijkt te sturen.
- ♣ Een onderscheidende mind weet dat het leven een ZERO-SUM-GAME is, omdat duidelijk is hoe de dualiteit zich in alles uit; bij alles dat gewonnen wordt, wordt namelijk ook altijd iets verloren, en andersom. Als de frustrerende natuur van samsara eenmaal gezien wordt voor wat het is, beïnvloeden verwachtingen van object-gericht geluk de standvastigheid van de mind niet of nauwelijks.
- ♣ Een gekwalificeerde persoon is volledig doordrongen van de kennis over het onderscheid tussen wat echt is en wat schijnbaar echt is, en baseert zijn of haar levenskeuzes hierop. Iemand zónder onderscheidingsvermogen blijft halsstarrig verwachten dat de realiteit zich zal voegen naar zijn of haar persoonlijke voorkeuren en weerstanden. Zo'n persoon is dus niet gekwalificeerd voor Vedanta.
- ♣ Met het voortdurende besef dat alleen het Zelf (*puur bewustzijn, awareness*) echt is en al het andere slechts schijnbaar echt, keert de onderscheidende mind de aandacht weg van de wereld van de objecten om deze telkens weer terug te brengen naar het Zelf, net zolang tot de aandacht gestabiliseerd is op het Zelf.

Vedanta



2. Viracya – Onthechtheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 71

ONTHECHTHEID

♣ Afwezigheid van het verlangen naar specifieke resultaten van eigen acties. ♣ Desinteresse in tijdgebonden objecten, daar deze nooit het blijvende geluk brengen waar naar verlangd wordt. ♣ Afwezigheid van verlangen naar verandering van dingen, van het lichaam tot aan spirituele zijnstoestanden. ♣ De bereidheid om af te zien van zintuiglijk genot, emotionele passie en intellectuele ideeën ter wille van een vredige mind. ♣ Objectiviteit ten opzichte van lichamelijke en mentale pijn. ♣ Vi: zonder; Racya: passie, binding, verlangen.



De wetenschap dat geluk in óns is, niet in objecten.

Onthechtheid is het resultaat van de ontdekking dat geluk in óns is, niet in de verkrijging van objecten en de ervaring die dit oplevert. Het is een natuurlijk gevolg van het vermogen om onderscheid te maken tussen datgene wat echt is (*altijd aanwezig en onveranderlijk*) en dat wat slechts schijnbaar echt is (*tijdelijk en veranderlijk*). Zodra je weet dat geen enkele actie of enig object ooit permanente bevrediging of veiligheid kan geven verdwijnt de obsessie ermee.

Onthecht zijn wil niet zeggen dat ik niet geef om andere mensen en dat ik geen handelingen verricht of nooit iets afmaak. Ook al zal onthechtheid zich als vanzelfsprekend vertalen in matiging wat betreft het overgeven aan wereldse genoegens, het betekent niet dat de wereld ontvlucht of ontkend hoeft te worden. De wereld en de objecten erin hebben een neutrale waarde en kunnen op zich dus nooit een probleem vormen. Problemen en het lijden dat ermee gepaard gaat, is volledig het gevolg van de gebondenheid van het individu aan objecten.

Objectiviteit is een belangrijk kenmerk van onthechtheid.

Objectiviteit betekent dat ervaringen niet persoonlijk worden genomen, en dat niet verwacht wordt dat de wereld zich zal voegen naar onze nukken en grillen. Het betekent dat je onverstoord blijft als je niet krijgt wat je wilt. Onthechtheid komt voort uit objectiviteit met betrekking tot lichamelijke en mentale pijn. Het is de realisatie dat we niet het pijnlijke lichaam noch de verdrietige mind zijn, doch dat we het pure bewustzijn (*awareness*) zijn dat deze veranderlijke fenomenen observeert. De objectiviteit waar het hier over gaat is het accepteren van pijn die niet vermeden kan worden.

De schijnbare realiteit waarin we leven heeft een objectief en een subjectief aspect. Geld, bijvoorbeeld, heeft een objectieve waarde; er kunnen dingen mee gekocht worden die nodig zijn om te blijven leven. In wereldse termen gezien is het echt, maar er is sprake van een subjectieve waarde zodra gedacht wordt dat geld een gevoel van onveiligheid kan doen verdwijnen. Het projecteren van een subjectieve waarde op een object wordt SUPERIMPOSITIE genoemd en verschijnt in twee vormen: (1) een bepaald object voor iets anders aanzien, en (2) een waarde toevoegen aan een object die niet inherent is aan de natuur van het object.

Vedanta



Viracya – Onthechtheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 72

De mind kan niet tot onthechting gedwongen worden.

Mind kan niet gedwongen worden om objectief over iets te zijn, of onthecht te zijn over iets dat nog steeds als waardevol gezien wordt. Onthechtheid is het natuurlijke resultaat van een voortdurend reflecteren op de negatieve effecten die inherent zijn aan het najagen van geluk via acties en objecten en het onvermijdelijk optredende besef dat objecten die per definitie BEGRENSD zijn, onmogelijk ONBEGRENSEDE vrede en geluk kunnen voortbrengen.

Kenmerken van de onthechte mind.

- ♣ De onthechte mind zoekt niet alleen geen vervulling door verkrijging van objecten en de ervaring die dit oplevert, doch is zelfs bereid objecten op te geven ter wille van een vredevolle mind.
- ♣ De onthechte mind ziet in elke omstandigheid of activiteit de mogelijkheid (*en prioriteit*) om een innerlijke tevredenheid te cultiveren, die los staat van welke actie of welk object dan ook. Elke opwinding die in de mind ontstaat, wordt zo een trigger voor zelfonderzoek.
- ♣ De onthechte mind – geboren uit de observatie van het ZERO-SUM-GAME karakter van het wereldse leven (*samsara*) – zorgt ervoor dat het individu “zondigt op intelligente wijze” door zorgvuldig te laveren tussen aantrekking en afstoting, tussen toegeven aan zintuiglijke impulsen en het zich er van terugtrekken.
- ♣ De onthechte mind trekt de zintuigen terug zodra het toegeven aan zintuiglijke impulsen tot gebondenheid (*ketening*) leidt. Als onthouding een bepaalde hunkering veroorzaakt die niet opgegeven kan worden, dan staat de mind op een gepaste wijze contact toe met het object zolang de mind er niet door geketend raakt. Zowel een ongebreideld toegeven aan impulsen, als fanatieke onthouding leidt immers tot emotionele onrust en belemmert zelfonderzoek.
- ♣ Een onthechte mind is niet een onverschillige, koude mind. Het is een mind die gekenmerkt wordt door een ironische, humoristische gelijkmoedigheid naar zichzelf en de wereld toe.
- ♣ De onthechte mind is vrij van de negatieve effecten van bindende vasana's*.

_____ * _____
Vasanas: de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen. Deze effecten laten sporen, indrukken, na in de mind die zich uiten als gewoonten, verlangens en angsten en als een duidelijke voorkeur voor het ene en afkeer van het andere. | **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. | **Samsara**: een chakra, of wiel, dat voortdurend ronddraait in een oneindige herhaling; meestal gebruikt in de betekenis van “het wiel van dood en geboorte”. Het verwijst naar het object-gerichte plezier dat we voortdurend najagen in de schijnbaar dualistische realiteit van het wereldse leven. Belangrijk kenmerk van samsara is “voortdurende verandering”.

Vedanta



3. Mumukshutva – Brandend vrijheidsverlangen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 73

— BRANDEND VERLANGEN NAAR VRIJHEID —

♣ *Het intense verlangen los te komen van de binding met objecten die voortkomt uit onwetendheid, beseffend dat het Zelf de allerhoogste waarde is.* ♣ *Het uithoudings- en doorzettingsvermogen dat nodig is om de veelheid aan obstakels op het pad het hoofd te bieden.*
♣ *Het feit dat de persoon het volledig uitgesloten acht dat er iets zou kunnen gebeuren in het wereldse leven dat hem/haar permanent geluk oplevert. Hij/zij is het werelds streven beu.* ♣ *Mumukshutva is de stimulerende kracht achter alle andere kwalificaties.*



Moksha, bevrijding, is de topprioriteit in mijn leven.

Mumukshutva betekent dat ik Moksha, bevrijding, wil in mijn leven en dat ik dat meer dan wat ook wil. Deze kwalificatie is een voorwaarde voor het welslagen van zelfonderzoek. Zelfonderzoek is immers niet iets dat in mijn leven past, doch iets dat mijn leven omvat. Het meest fundamentele doel van al mijn acties is vrijheid. Hieronder volgt een illustratie van de betekenis van “brandend verlangen”. Het gaat over de grote Vedantische wijze Shri Ramakrishna en zijn discipel Narendra Nath Datta, die later als monnik de naam Swami Vivekananda kreeg.

De jonge Narendra had Ramakrishna gevraagd om te spreken over mumukshutva, het brandende verlangen naar bevrijding, doch Ramakrishna wimpelde hem steeds af door te zeggen “het is niet belangrijk, niets om je druk over te maken”. Narendra was intelligent en liet zich niet zomaar afschepen, doch Ramakrishna wuifde de vraag steeds weg met het excuus dat het niet iets was dat Narendra al zou kunnen begrijpen. De vraag bleef hem plagen doch uit respect voor zijn meester zette hij het onderwerp voorlopig opzij en richtte hij zijn mind op andere zaken. Op een ochtend niet lang daarna waren de guru en zijn discipel bezig met de rituele wassing in de rivier de Ganges. Terwijl Narendra zich onderdompelde in het water sprong Ramakrishna plotseling boven op hem, plaatste zijn voet op de rug van Narendra en hield hem onder water, tegen de bodem gedrukt. Narendra ging wild tekeer om zich te onttorstelen aan de greep van de meester, doch het lukte niet om vrij te komen. Vlak voordat dat Narendra zou verdrinken trok Ramakrishna hem plotseling omhoog uit het water. Woedend om het onrecht hem aangedaan, dreigde Narendra zijn meester in elkaar te slaan zodra ze weer op de wal zouden zijn. Een geamuseerde glimlach gleed over het gezicht van de excentrieke meester. Hij gaf toe dat zijn gedrag laakbaar was en dat hij bereid was zich te onderwerpen aan het pak slaag dat Narendra hem wilde geven. Maar eerst, zo voegde hij eraan toe, zou hij Narendra een vraag willen stellen. Nog half verdoofd van de schok gaf Narendra toe aan het vreemde verzoek van Ramakrishna. “Wat was je aan het denken, toen je onder water was?” vroeg Ramakrishna. “Denken? Denken!” sputterde Narendra, “Bent u gek? Ik was absoluut niets aan het denken.” “Oh ja, ik weet zeker dat jij iets aan het denken was,” antwoordde Ramakrishna. “En wat was die gedachte dan wel?” vroeg Narendra. “Lucht!” antwoordde de meester. “Als de intensiteit waarmee je moksha wilt, dezelfde is als die waarmee je lucht wilde om in te ademen, dan is er sprake van mumukshutva.”

Vedanta



Mumukshutva – Brandend vrijheidsverlangen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 74

Een verlangen als kwalificatie... hoe zit dat?

Gezien de nadruk die steeds gelegd wordt op de onbelangrijkheid van het bevredigen van onze verlangens naar objecten, is het opvallend dat er hier juist sprake is van verlangen als fundamentele kwalificatie voor de zoeker naar zelfkennis. Het verlangen naar bevrijding is echter volstrekt iets anders dan het verlangen naar objecten. Waar de verkrijging van objecten slechts een tijdelijk geluk oplevert, levert het opnemen van zelfkennis juist permanent geluk op. En waar het plezier dat verkregen wordt van objecten slechts de behoefte naar meer aanwakkert (*het laat ons er zelfs verlaafd aan raken*), maakt de herkenning van de eigen perfecte volheid juist een einde aan alle verlangens en levert het bevrijding op van elk gevoel van afhankelijkheid.

De realisatie dat je eeuwig vrij ben is het hoogtepunt van de menselijk evolutie.

En toch lijkt alles dit tegen te werken. Degene die zich richt op zelfrealisatie met een eenpuntige toewijding, is als een zalm die tegen de stroom op zwemt in de krachtige rivier van het leven. De ware zoeker is iemand die het leven vol geleefd heeft, elke grens getest heeft en tot een diep onwankelbaar besef is gekomen dat niets hier in dit wereldse leven het brandende verlangen in het hart naar vrijheid kan bevredigen. Het verlangen naar vrijheid van iemand die zich tot spiritualiteit heeft gewend vanuit pijn, teleurstelling, of de behoefte bij een gemeenschap te horen zal altijd onvoldoende zijn, alhoewel het wel gecultiveerd kan worden door regelmatig om te gaan met zelfgerealiseerde zielen.

Als je het einde nadert van de evolutionaire reis dan wordt je verteerd door een allesverzendend verlangen om vrij te zijn. Het is eigenlijk geen persoonlijk verlangen; het is onpersoonlijk bewustzijn dat op het punt staat zich te ontdoen van het idee dat het iets anders is dan wat het is. Dit brandende verlangen manifesteert zich bijna altijd in de vorm van een verlangen naar een vrijheids-ervaring, en genereert bijvoorbeeld intense en mystieke visioenen. Het zelf-onderzoek kan echter pas vrucht dragen als de ervaring omgezet wordt in een verlangen naar kennis, daar alleen kennis het brandende vuur kan doven.

NB: Het brandende verlangen naar vrijheid is nog altijd onwetendheid, immers, als zou je weten wie je bent, dan zou je er niet naar verlangen om vrij te zijn.

Vedanta



4.1 Sama – Mentale discipline

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 75

MENTALE DISCIPLINE

♣ Meesterschap over de mind. ♣ Controle over de mind. ♣ Kijken naar de mind vanuit het standpunt van het Zelf, dus objectief kijken naar de mind. ♣ Observeren in plaats van identificeren. ♣ De mind laten denken, doch er niet in mee gaan. ♣ Niet toegeven aan angsten en verlangens die opkomen in de mind, doch leven in overeenstemming met een hoger principe (hetgeen de mind kalm maakt). ♣ Sama is een reflectief proces waarin objecten worden gestript van de valse waarden die er door onwetendheid aan toegeschreven zijn. Het versterkt de onthechtheid van de volwassen mind.



Wat controle over de mind inhoudt.

Controle over de mind duidt op de onverstoortbaarheid, de gemoedsrust en de sereniteit, die voortvloeit uit de continue bezinning (door observatie, niet door wilskracht) op de tekortkomingen van het object-gerelateerde geluk. Dat wilskracht geen effectief middel is om de mind onder controle te krijgen komt doordat gedachten niet onder de controle van het individu zijn; ze ontspruiten uit VASANAS. Controle over de mind heeft niets te maken met sancties opleggen aan je denken, met het doen stoppen of verdwijnen van gedachten, of de mind op de een of andere manier zodanig conditioneren dat alleen “goede” gedachten gedacht worden. Het gaat er om de subjectieve interpretaties weg te strippen die het moeilijk maken om objecten, interacties, situaties en omstandigheden te zien voor wat ze feitelijk zijn. Anders gezegd, controle over de mind is een manier om een objectieve relatie te cultiveren met onze gedachten.

Wat conditioneert onze mind?

Indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden worden VASANAS genoemd. Ze zijn in de onderbewuste mind in slaaptoestand aanwezig. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen. Deze effecten laten indrukken na in de mind, die zich uiten als gewoonten, verlangens, angsten en als een duidelijke voorkeur voor het ene, en een afkeer van het andere. Dit vormt weer de basis van onze waarden en oefent daarmee een sterke invloed uit op onze keuzes en de daaruit voortvloeiende acties. Als deze effecten versterkt worden doordat het individu zich er herhaald aan overgeeft, worden ze bindend – conditioneringen – en dwingen ze het individu tot herhaling van bepaald gedrag en bepaalde acties, ook al zijn deze adharmisch. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom bepaalde indrukken aangeboord worden en omhoog borrelen in de bewuste mind in de vorm van gedachten, feit is echter, dat de meeste van die redenen volledig buiten de controle van het individu zijn. Vasana's beheersen de mind in die zin dat ze er voor zorgen dat het individu waarde-neutrale objecten en ervaringen interpreteert op basis van eigen persoonlijke voorkeuren en opinies. Het zijn deze geprojecteerde interpretaties en evaluaties van objecten die het probleem vormen, niet de objecten zelf.

Vedanta



Sama – Mentale discipline

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 76

Effectieve manieren om met de gedachten in de mind om te gaan

De enige manier om ongewenste gedachten tot rust te brengen is door begrip. Zodra we herkennen dat we – hoeveel gedachten er ook komen en gaan – altijd het eeuwig onbezoedelde pure bewustzijn blijven waar ze in verschijnen, dan zien we dat we vrij zijn van gedachten en dat we bijgevolg niet langer last van ze hebben.

De Tegengestelde Gedachte toepassen

Bij het toepassen van de tegengestelde gedachte (*pratipaksha bhavana*) wordt gereflecteerd op de kenmerken die het tegenovergestelde zijn van de beperkende gedachten. Die kenmerken komen voort uit onze waarden. Als je je hoogste waarden onderzoekt dan zullen de slechte waarden wegvallen en komen de hoogste waarden naar de voorgrond, waarmee dus je gedachten en gevoelens zullen veranderen.

Observeren

Het toelaten van de gedachten zoals ze zijn, waarbij tegelijkertijd afgezien wordt van handelen vanuit deze gedachten en van het er geloofwaardigheid aan geven. Simpelweg door het observeren wordt een zekere controle over de mind ontwikkeld. Gedachten zijn energievormen. Als primair geobserveerd, en niet automatisch gehandeld wordt vanuit een bepaalde gedachte die opkomt dan wordt deze gedachte niet versterkt en vervliegt de energie, waardoor de gedachte afzwakt en uiteindelijk wegsterft.

Observeren & Projecties Filteren uit de gedachten

Als je iemand aardig vind en hem of haar uitnodigt voor een etentje, dan kan het gebeuren dat je je gekwetst voelt als de uitnodiging niet wordt aangenomen, ook al was het niet de bedoeling van de ander om je te kwetsen. Omdat de reactie van de ander niet de reactie was die je graag wilde, heb je de kwetsing eraan toegevoegd. Als je nu niet alert bent (*niet observeert*), dan zul je de ander de schuld geven of je slecht voelen over jezelf en een kans missen om de bron van de pijn te ontdekken. Als je de bron van de pijn wel weet te traceren en ontdekt dat de pijn verbonden is met je identificatie met dwingende verlangens, dan verklein je de kans dat je jezelf een volgende keer wederom zult kwetsen.

Observeren & Analyseren van de inhoud van de gedachten

Wat je denkt over jezelf en de wereld is een weerspiegeling van je kennis of van je onwetendheid. Daar het de bedoeling van zelfonderzoek is om onwetendheid te verwijderen, is het belangrijk te weten wat je eigenlijk precies denkt en waarom je denkt wat je denkt. Iemand die helemaal gevangen zit in samsara – het wereldse leven – is min of meer één met zijn of haar gedachten. Hoe kan die persoon zijn of haar denken evalueren als de gedachten niet gekend worden?

Verlangens Evalueren aan de hand van je prioriteiten

Het is belangrijk om dit als gewoonte te ontwikkelen. Bevraag de mind als volgt: (1) *Hé, dit is een verlangen. Waar brengt het me naar toe?* (2) *Als ik eraan toegeef, krijg ik dan meer dan ik nu heb?* (3) *Wat krijg ik als ik krijg wat ik wil? En, heb ik dat niet al? Is dat niet al mijn natuur?*

Vedanta



Sama – Mentale discipline

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 77

Het erkennen van het feit dat alle objecten in de wereld Isvara's domein zijn en niet het onze.

Een andere manier om Sama te praktiseren en onthechtheid te versterken is het erkennen van het feit dat alle objecten in de wereld Isvara's* domein zijn en niet het onze. Dit is een onderdeel van karma yoga, waarbij het gaat om het accepteren van het feit dat alles gaat zoals het moet gaan, in lijn met wetten die wij niet zelf gemaakt hebben, en die we op geen enkele manier kunnen manipuleren. Als dit besef goed verankerd is in ons dan valt vanzelf de valse notie van “eigenaarschap van objecten” weg, waarmee we ons bevrijden van de onzekerheid die inherent is aan objecten.

Als we de mind op deze manier als het ware herschikken zal onthechtheid onze “standaardwaarde” worden en zullen we objecten vanuit deze positie benaderen. We zullen de dingen zien voor wat ze zijn, met al hun begrenzingen en we zullen de realiteit niet langer vervormen door er bepaalde waarden over heen te leggen. Het zal er voor zorgen dat we onszelf niet langer doen lijden door onze veiligheid te zoeken in een voortdurend veranderende wereld.

Hoe werkt de gedisciplineerde, observerende mind?

Een gedisciplineerde mind is een observerende, introspectieve mind. De introspectieve mind wordt gekarakteriseerd door innerlijke rust; het is een beschouwende mind die bereid is om de fenomenen die in het innerlijk opkomen te onderzoeken binnen het kader van de leringen van Vedanta.

De introspectieve mind is een mind die extraverte activiteiten en engagementen zodanig reduceert (*minder bezittingen, relaties, verantwoordelijkheden*) dat er voldoende ruimte is voor zelfonderzoek. “MINDER IS MEER” is de mantra van deze mind.

Controle over de mind ligt in de relatie die we met onze verlangens hebben. Een onvolwassen persoon staat er niet eens bij stil of het gaan voor een bepaald verlangen wenselijk is. Het verlangen of de angst is simpelweg een commando dat automatisch opgevolgd wordt en zo ontstaat een actie om het specifieke object te verkrijgen of te vermijden.

Een rijpe persoonlijkheid daarentegen, is niet bang voor de gedachten die in zijn of haar mind verschijnen. Zo'n persoon houdt een zekere afstand tussen zichzelf en de gedachtevormen, waarmee een bepaalde mate van vrijheid – van hun invloed – verkregen wordt. De persoon neemt de gedachten dus niet als commando's die blindelings opgevolgd moeten worden. Er is dan geen sprake meer van een dwang om te zorgen voor vervulling van verlangens die zich opdringen.

_____*

Isvara: God. Een term die gebruikt wordt als een personificatie van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en kan functioneren volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



4.2 Dama – Beheersing van de zintuigen

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 78

BEHEERSING VAN DE ZINTUIGEN

♣ De weigering om toe te geven aan de drang om de mind in objecten te projecteren (het negatieve deel van mentale discipline). Het positieve deel is het heroriënteren van de aandacht op het Zelf. ♣ De wilskracht waarmee we een emotie als woede in bedwang kunnen houden, in plaats van ons ermee te identificeren en het naar buiten te brengen, wat alleen maar een negatieve karmische spiraal veroorzaakt die zelfonderzoek tegenwerkt. ♣ Het omzetten dus van emoties in zelfonderzoek. ♣ Dama is de 2e “verdedigingslinie”: het pakt die situaties aan die door “de mazen” van Sama geglipt zijn (zoals soms met felle plotselinge boosheid gebeurt). ♣ Dama heeft niets te maken met ontkenning, onderdrukking of veroordeling van iets, doch is vooral zelfbeheersing.



Waarover kun je beheersing krijgen?

Beheersing van de zintuigen is het beteugelen van onze dwangmatige neigingen die door vasana's* worden aangedreven, door te kijken welke motieven en verwachtingen er achter zitten. Ook al hebben we de gedachten en verlangens die in de mind omhoog komen niet onder controle, we kunnen wel controle krijgen over het al dan niet meegaan in die gedachten of het toegeven aan die verlangens.

“Als je gedachten geen gelukkige gedachten zijn dan zal de wereld niet naar je glimlachen”.

Wat helpt bij de beheersing van de zintuigen is als we beseffen dat elke actie het hele actieveld beïnvloedt. Alles wat we doen heeft namelijk niet alleen een onmiddellijk effect in onze huidige situatie, maar veroorzaakt ook een rimpeling van energie die “doorrolt” en die langere termijn effecten heeft op het gehele actie- (karma-) veld. En het is onvermijdelijk dat deze rimpeling uiteindelijk weer naar ons terugkomt op een manier die overeenkomt met de oorspronkelijke intentie van waaruit de actie werd uitgevoerd; anders gezegd, “wie kaatst kan de bal terug verwachten”. Het is een reflectie van de non-duale natuur van de realiteit.

“Daar ik alles ben dat is, zal alles wat ik doe, uiteindelijk aan mijzelf gedaan worden”.

Zelfs als je mind een warboel is en je toch de zintuigen weet te beheersen, dan zal in ieder geval je buitenwereld geen warboel zijn. Als je leven in de buitenwereld klopt met de kosmische orde, dan zal je innerlijke leven neigen hierbij aan te sluiten. Je kunt denken en voelen wat je wil, maar zodra gedachten en gevoelens acties worden zijn ze overgeleverd aan de wereld en zullen ze op de een of andere manier naar je terugkomen.

_____ *

Vasanas: de indrukken die we opgedaan hebben via onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind in slaaptoestand aanwezig zijn. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen.

Vedanta



Dama – Beheersing van de zintuigen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 79

Waarom onderdrukking, ontkenning en veroordeling niet werken.

Als je fanatiek probeert controle te krijgen over je geneigdheden, lusten en verlangens dan zullen deze slechts “ondergronds” gaan, en dermate veel onrust in de mind veroorzaken dat deze niet op zelfonderzoek gefocust kan worden. En als deze aspecten dus geen weg naar buiten kunnen vinden – zodanig dat hun effecten in het daglicht komen – dan kan er ook geen reflectie op plaatsvinden en kunnen ze niet geëvalueerd worden in het licht van het doel van bevrijding.

De enige manier om onrust veroorzakende verlangens – en de eruit voortvloeiende kwellende psycho-emotionele issues – werkelijk tot rust te brengen, is om stil te staan bij hun tekortkomingen en bewust te zijn van hun onvermogen om blijvende bevrediging te schenken. Zodra de totale nutteloosheid van zintuiglijk plezier in het licht van ons doel – bevrijding, Moksha – kristalhelder is voor ons, dan zal het verlangen ernaar verzwakken of in sommige gevallen zelfs helemaal verdwijnen.

ZINTUIGEN & ACTIE-ORGANEN

Karmendriyas – Actie-organen: Stem – Handen – Voeten – Uitscheiding – Voortplanting

Jnanendriyas – Zintuiglijke instrumenten: Oren – Ogen – Tong – Huid – Neus

Zintuiglijke organen*: Horen – Zien – Proeven – Voelen – Ruiken

*Ook waarnemingsorganen genoemd.

Voedingsdiscipline.

We neigen er naar vooral onze mind te voeden – “eten voor de smaak” – in plaats van ons lichaam.

- ♣ Probeer eens om je niet te concentreren op de smaak van de voeding, maar op het effect ervan op je spijsvertering. Kijk naar het voedsel dat je eet en de hoeveelheden waarin je het consumeert. En vergeet de smaak wanneer je kauwt.
- ♣ Kijk dan naar hoe je spijsvertering reageert door te zien wat er met je energiepeil gebeurt nadat de smaak verdwenen is.
- ♣ Observeer ook wat het effect op je energiepeil is zodra het voedsel aan het verteren is en in de bloedstroom en van daaruit in de cellen opgenomen wordt.
- ♣ Sattvische voeding zal een gevoel van lichtheid en helderheid produceren; tamasische voeding (na complete vertering) lusteloosheid, slaperigheid, logheid; en rajasische voeding zal je activeren, stimuleren.

_____ *

Guna's: de drie basis-energieën (kwaliteiten) in de creatie: **Sattva** (intelligentie, kennis, licht, helderheid, en vrede); **Tamas** (zware energie, materie, matheid, lethargie, apathie, gronding, ontkenning en verhulling); **Rajas** (dynamische energie, activiteit, passie, verlangen, wilskracht en projectie). Sattva is de eerste guna die verschijnt, het is de natuur van de mind. Vervolgens verschijnen tamas en rajas, twee kwaliteiten die de hoofdoorzaak van onwetendheid zijn. Ze richten de mind naar buiten, naar objecten. Als een persoon sattvisch is, dan is de mind naar binnen gericht, naar awareness, zijn natuur. Dit gebeurt wanneer de invloed van rajas en tamas grotendeels teniet gedaan is.

Vedanta



Dama – Beheersing van de zintuigen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 80

Spraakdiscipline.

Het spraakorgaan is het meest belangrijke zintuig om onder controle te hebben. Het is immers door onze woorden dat zowel gezonde als ongezonde emoties in de wereld komen. Het is geen toeval dat het spraakorgaan verbonden is met het vuur-element en het vuur-element uit rajas ontstaat. Rajas heeft te maken met verlangen en begeerte en ook met woede (*gedwarsboomd verlangen*).

Als je niet met pijn kunt dealen vanuit de visie van non-dualiteit dan zul je proberen verlichting van de pijn te krijgen op mechanische manieren, zoals via fysiek geweld bijvoorbeeld, en zul je spreekgewoonten ontwikkelen die een zelfbelediging zijn en kwetsend voor anderen. De regels voor communicatie vragen om een waarachtig en plezierig spraakgebruik, voor zover je succesvol in het leven wilt meebewegen tenminste. Het moet passend zijn in de betreffende context en zelfs bijdragen aan die context. Praten, slechts om het praten is een teken van lage zelfwaardering en een verspilling van energie. Als woede je in de greep heeft, is het niet verstandig om liefdevolle woorden te spreken. Zij zullen niet op de goede manier naar buiten komen. Je kunt je op dat moment dan ook beter uit de situatie terugtrekken.

SPRAAKDISCIPLINE VERGT ALERTHEID

- ♣ *Doe een stap terug voordat je spreekt:*
 - (1) *Denk na over wat je wil zeggen en waarom.*
 - (2) *Bedenk of dit is wat je aan het goddelijke zou willen aanbieden?*
- ♣ *Ahimsa: vermijd verbaal geweld; het is kwetsender dan fysiek geweld.*
- ♣ *Satyam: het spreken van de waarheid; als je iets zegt dan moet je het ook menen. Het ventileren van emotie is iets anders dan waarheid spreken.*
- ♣ *Priyam: spreek op een vriendelijke toon; woorden moeten mild, zachtaardig, beleefd zijn.*
- ♣ *Hitam: woorden zouden nuttig moeten zijn voor zowel spreker als luisteraar.*

Sama versus Dama.

Je zou de mind als een soort gesticht kunnen zien en onze kolkende gedachten als de gestoorde gedetineerden. Sama is dan de psycholoog (*het begrijpen*) die de gedetineerden helpt hun problemen op te lossen met behulp van analyse. Dama is de alerte poortwachter (*de wil*) die gedetineerden die weg proberen te komen (*doch nog niet fit genoeg zijn om weer in de maatschappij terug te keren*) krachtig in toom houdt. De analogie lijkt misschien wat vreemd. We zijn niet gek, zeggen we tegen onszelf. Maar het blijkt van geestelijke gezondheid dat velen van ons de wereld tonen hangt voornamelijk af van de beoefening van Dama (*wilskracht*), meer dan Sama (*begrip*). We hebben beide nodig.

De morele opvoeding van kinderen is voor groot deel gebaseerd op de beoefening van Dama. En de beschaafdheid van een samenleving hangt af van de instandhouding van Dama.

Vedanta



4.2.a Uparati

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 81

— AFWENDEN VAN NAJAGEN ZINTUIGLIJKE OBJECTEN —

♣ Uparati is de kracht die zekerstelt dat de zintuigen – eens ze ingeperkt zijn – niet weer naar wereldse objecten getrokken worden. ♣ Het is het besef dat geen enkel object “van mij” is (zoals ego graag claimt), omdat ik puur bewustzijn ben, en niet een lichaam dat dingen bezit, noch een mind die dingen voelt, of een actor die dingen doet. ♣ De afwezigheid van “mij” en “mijn” in de ego-structuur. ♣ Absolute kalmte, rust, onthechting. ♣ Het stoppen van jezelf door geen acties te doen die je afleiden van je groei of die deze belemmeren.



Het onderscheiden tussen Zelf en Ego.

Ego is een gedachte die ons vertelt dat we een individueel lichaam & mind zijn in een wereld van onafhankelijke objecten, waarvan sommige ons bezit zijn. Ego eigent zich de rol van het Zelf toe als zijnde het “ultieme subject” en identificeert het “ik-gevoel” met een selectie van objecten: mijn lichaam – mijn huis – mijn partner – mijn kinderen, etc. Hoe sterker deze identificatie wordt, hoe sterker onwetendheid ons in de greep heeft.

Om vrij te komen van onwetendheid is het cruciaal dat we het ZELF onderscheiden van EGO. In de praktijk komt dit erop neer dat we ons realiseren dat de objecten die Ego claimt als zijnde “van mij”, helemaal niet “van mij” zijn, daar ik puur bewustzijn ben, niet een lichaam dat dingen bezit, noch een mind die dingen voelt, of een actor die dingen doet.

“Ik ben onbegrensd en vreugde is mijn natuur.”

Dit niet leunen van Ego op objecten bevordert onthechtheid. Zodra we ons het bezit van iets toe-eigenen raken we geketend aan het betreffende object; als het goed gaat met het object gaat het goed met ons, en we lijden al naar gelang de lotsbestemming van de objecten die we de onze noemen.

Als eigenaarschap aan Ego onthouden wordt, dan verliest het als het ware zijn vorm, die afhankelijk is van bewustzijn dat zich identificeert met objecten. Als deze identificatie ophoudt, stort Ego in. Het zal zich dus met hand en tand verzetten om dit gevoel van identiteit veilig te stellen. Het niet leunen van Ego op objecten ontstaat door onderscheidingsvermogen en wordt versterkt door onthechtheid. We moeten onszelf voortdurend herinneren:

“Ik bezit niets – niets is van mij.”

Wat overigens niet betekent dat we een gebrek aan verantwoordelijkheid moeten gaan kweken.

Vedanta



4.3 Svadharma – Persoonlijk dharma

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 82

PERSOONLIJK DHARMA

♣ In de eerste plaats zorg aan jezelf geven. ♣ Verplichtingen naar jezelf toe zijn prioriteit.
♣ Je eigen leven leven, dus niet anders willen zijn dan je bent; niet leven naar een ideaal.
♣ Jezelf zien zoals je bent; blij zijn met waar je bent en van daaruit handelen. ♣ Houden van jezelf, jezelf accepteren – met alles erop en eraan. ♣ In je eigen “business” blijven; doen wat gedaan moet worden, ongeacht de plek of de omstandigheden, en ongeacht of je het fijn vindt of niet. ♣ Het hebben van een vredevolle mind tot je belangrijkste doel maken. ♣ Sva: eigen, behorende bij jou. ♣ Dharma: de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum; de fysieke, psychologische en morele wetten die de creatie beheersen.



Je eigen dharma volgen.

Svadharma stelt dat de verplichtingen naar jezelf toe – gebaseerd op eigen karma en conditioneringen – prioriteit zijn. Als deze verzaakt worden, raakt de mind vergiftigd met rancuneuze gevoelens en ontstaat een gevoel van lage zelfwaarde. Veel mensen zijn geconditioneerd primair te zorgen voor de noden van anderen. Het levert echt geen “deugdzaamheidspunten” op als we dat doen, ook al willen maatschappij en kerk ons dat graag doen geloven. Zorg voor je eigen behoeften voordat je zorg draagt voor de behoeften van een ander. De wereld hoeft niet “gered” te worden. De wereld is zoals ze is, zoals ze geweest is, en altijd zal zijn. Ze is het speelveld van het ego, dus zal er altijd goed en fout, geluk en verdriet zijn.

Het zonder onderscheid altijd gericht zijn op de noden van anderen – of, wat feitelijker is, het IDEE dat we hebben over hun noden – belemmert de groei van iedereen; het is misplaatste compassie. Onze eigen groei stagneert omdat we zoveel energie buiten onszelf richten, en de groei van de ontvanger wordt belemmerd omdat de groei van zijn of haar onafhankelijkheid, zelfvoorzienendheid en zelfvertrouwen in het geding komt. Natuurlijk kun je een mens in nood helpen, doch dat is wat anders dan de ander bij de hand nemen bij elk wissewasje.

Probeer af te zien van het aanbieden van hulp als er sprake is van een schuldgevoel bij je of als je je eigen reputatie wilt proberen op te krikken. Je primaire focus zou moeten liggen op het uitwerken van de eigen issues, want als dat niet gedaan wordt zal bevrijding onhaalbaar zijn. Een en ander laat onverlet dat je blijft handelen in lijn met dharma, de universele ethische wetten, en dat je ageert als dharma geweld wordt aangedaan.

Het is belangrijk dat je eerst je eigen achtertuin opruimt, voordat je probeert de burens ervan te overtuigen dat zij die van hun moeten opruimen.

Vedanta



Svadharna – Persoonlijk dharna

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 83

Bhagavad Gita; Krishna tegen Arjuna: “Het is beter om een derderangs actie te doen gericht op eigen dharna, dan een eersteklas actie gericht om andermans dharna.” Als je er niet voor zorgt dat aan jouw behoeften wordt voldaan in lijn met je eigen natuur, dan leidt dat tot een mind die gestrest is. Als je je eigen vasanas/conditioneringen ontkent of onderdrukt, dan zullen deze je mind blijven besturen en zullen ze nooit in kracht afnemen – in tegendeel!

Het omzetten van je verlangen om “anders te zijn” in een verlangen om te weten wie je bent.

Verspil je tijd niet met het proberen net zo te zijn als de ander. Leef je eigen leven. In sommige gevallen kan het nuttig zijn om bepaalde karakteristieken na te streven van iemand die een rolmodel voor je is, doch een ideaalbeeld proberen na te leven is in principe gelijk aan een enkele reis psychologische hel. Het versterkt niet alleen het gevoel dat je een afgescheiden individu bent, maar verankert ook nog dieper de permanent aanwezige angst die zich bijvoorbeeld uit in jaloezie, wraakzucht, boosheid of ongerustheid. Het maakt de mind onrustig. Het willen zijn zoals iemand anders is, houdt je bovendien af van de appreciatie van jezelf zoals je bent, en dat is een belemmering voor effectief zelfonderzoek.

Het basisprobleem in het verlangen om anders te zijn dan we zijn, is geworteld in het feit dat we de gedachte geloven dat we “incompleteet” en niet “goed genoeg” zijn zoals we nu zijn. De weigering om onszelf volledig te accepteren staat gelijk aan de ontkenning van de non-dualiteit van de realiteit. De waarheid is dat we niet iets kunnen zijn dat we niet zijn. Zelfonderzoek vereist eerlijkheid.

Op een dag hebben een zuiger en een boutje van de verbrandingsmotor een gesprek. De zuiger spreekt breeduit over zijn glamoureuze dynamische leven en drijft de spot met het boutje om zijn onbeduidendheid. “Door mij gebeurt het allemaal en jij zit daar maar, onopgemerkt, niets te doen”, zegt de zuiger. “Dat is waar”, zegt het bescheiden boutje, “maar als ik mijn werk niet doe en deze motor loskomt van het chassis, dan zul jij zonder werk zitten”.

Als je fouten hebt gemaakt en slechte dingen hebt gedaan, straf jezelf dan niet door boetedoening. Begrijp dat als je had geweten wie je werkelijk bent, je nooit zou hebben kunnen doen wat je hebt gedaan. Onwetendheid is de “boosdoener”. Dat begrijpen maakt vergeving zelfs niet meer relevant. Probeer je verlangen om anders te zijn om te zetten in een verlangen om te weten wie je bent: puur en perfect, en niet in staat tot schadelijke acties.

Moksha, of ultieme innerlijke vrijheid, is niet een zaak van verbeteren, transcenderen of ontkennen wie we zijn; het is veeleer de acceptatie van onszelf zoals we zijn en werken met wat we hebben.

Vedanta



Svadharna – Persoonlijk dharma

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 84

Doen wat gedaan moet worden of je het nu fijn vindt of niet.

Svadharna is doen wat er gedaan moet worden ongeacht de plek, de omstandigheden, en welke uitdaging het ook maar is waar je mee geconfronteerd wordt. Je doet wat je weet dat gedaan moet worden, of je het nu fijn vindt of niet. Je stelt daarmee je eigen dharma boven eventuele voorkeuren en weerstanden die bij je leven. Hiermee wordt de greep die de vasana's op je hebben – waardoor de mind naar buiten gekeerd raakt – verzwakt en ontwikkel je de kwalificaties die de mind geschikt maken voor zelfonderzoek en de uiteindelijke assimilatie van zelfkennis.

Het negeren van je svadharna zal je vroeg of laat opbreken. Bijvoorbeeld een ongezone job aannemen waarin je ongelukkig voelt, om maar de zekerheid te hebben dat je de huur van je huis kunt betalen kan resultaten opleveren die negatiever voor je uitpakken dan het dilemma dat je de huur niet kunt betalen.

Doen wat we fijn vinden is niet altijd gelijk aan wat moet gebeuren, evenals het vermijden wat we niet fijn vinden. Om uit de houtgreep van onze voorkeuren en weerstanden te komen is het nodig om datgene te doen wat de situatie vereist en te vermijden wat niet vereist is. Het oefenen van dit begrip in elke situatie die zich voordoet verhoogt je eigenwaarde en doet het gevoel van kracht, succes en autoriteit toenemen, omdat zonder dralen dat gedaan werd wat gedaan moest worden, niet slechts dat wat het meest opportuun leek. Het strijden is gedaan als je verlangens en angsten recht kunt aankijken en tegen ze op kunt staan.

Het nakomen van de verplichtingen aan jezelf.

Svadharna ligt in het verlengde van de introspectieve kwaliteiten die nodig zijn voor zelfonderzoek. Het vraagt van ons om gefocust te blijven op de eigen spirituele groei, en trouw te blijven aan onze eigen persoonlijke natuur, in plaats dat we in beslag genomen worden door zelfgenoegzame compassie met anderen of door onszelf te vernederen in de vergelijking met anderen.

Het komt er op neer dat ons handelen zowel in lijn is met onze eigen unieke persoonlijkheid en geneigdheden, als met de universele ethische wetten. Het vloeit voort uit de verplichtingen die we hebben ten aanzien van factoren als: onze eigen natuur, maatschappelijke klasse, sociale positie, latente neigingen, en in welke tijd en plaats ons leven zich afspeelt.

Het nakomen van de verplichtingen aan onszelf is de essentie van svadharna, en kan betrekking hebben op (1) ONZE WARE NATUUR, onbegrensd puur bewustzijn, of het kan betrekking hebben op (2) ONZE NIET-ESSENTIËLE NATUUR, de persoon die we denken te zijn. In de context van de kwalificaties voor Vedanta betekent het de verplichtingen nakomen aan de persoon die we denken te zijn. Als je niet zorgt voor die persoon, dan zul je nooit realiseren wie je werkelijk bent.

Uparama – tevredenheid door (het volgen van) dharma

Uparama betekent letterlijk het strikt in acht nemen van de eigen plichten, wat als een hoger principe gezien wordt dan acties die ontstaan vanuit een verlangen gebaseerd op een geloof in "rechten". Door het vervullen van onze plichten naar onszelf, onze familie, gemeenschap etc. ontstaat een stabiele mind.

Vedanta



4.4 Titiksha – Verdraagzaamheid

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 85

VERDRAAGZAAMHEID

♣ *Het vermogen om de speldenprikken van het leven te doorstaan met gelijkmoedigheid, een kalme afwachtendheid. ♣ Het vermogen om beproevingen te doorstaan zonder de behoefte ze te veranderen, zonder enige zorgelijkheid, verongelijkheid of geklaag; m.a.w. Objectiviteit t.o.v. allerlei soorten pijn in het leven. ♣ Het vermogen gelijkmoedig om te gaan met tegengestelden als plezier en pijn, hitte en kou etc. ♣ Volharden in het gekozen pad met een blij gevoel, wát de obstakels ook zijn onderweg; onverstoornbaarheid, wat er ook gebeurt.*



Geduld is het sleutelwoord.

Titiksha is de mentale kracht en stabiliteit die het een mens mogelijk maakt om de uitdagingen in het leven het hoofd te bieden zonder klagen en zonder de behoefte zaken naar eigen hand te willen zetten. Het betekent dat je beschikt over het vermogen onderscheid te kunnen maken tussen datgene wat echt is, en dat wat schijnbaar echt is, of anders gezegd, tussen wat permanent, en wat tijdelijk is. Het is weten dat geen enkel ongemak, geen enkele onaangenaamheid eeuwig duurt, waardoor je het makkelijker kunt laten voor wat het is, totdat het weer voorbij is.

Titiksha heeft niets te maken met een wegzinken in deemoedigheid, integendeel. We kunnen zeker proberen een bepaalde situatie die ons tegenstaat te veranderen of onszelf eruit te verwijderen, doch zijn ook in staat om de situatie zonder morren te accepteren wanneer dit niet lukt. Als we getuige zijn van een schending van dharma*, dan wordt het onderwerp aangesneden en wordt gekeken wat, en hoe, recht gezet kan worden.

Objectiviteit ten opzichte van allerlei soorten pijn in het leven, zonder enige zorgelijkheid, geklaag of wraakgevoelens.

Dit aspect van de kwalificatie van verdraagzaamheid is alleen van toepassing op situaties waaraan we niets kunnen doen. In andere situaties kan het goed zijn om iets te veranderen als dat in ons vermogen ligt. Verdraagzaamheid is het begrijpen dat jij mensen niet kunt veranderen; je geeft ze de vrijheid om te zijn wat ze zijn, terwijl je goed voor jezelf zorgt door indien nodig grenzen te trekken.

Als triviale* dingen je uit je evenwicht brengen dan verdient deze kwalificatie van verdraagzaamheid extra aandacht van je.

* *Bijvoorbeeld: lichaamsgeurtjes, onesthetische landschappen, een rommelige kamer, vuile vaat, gekreukelde kleding, incompetente of behoeftige mensen, straatgeluiden, een gemiste treinverbinding, een kattige opmerking of een foutieve afboeking op je bankrekening),*

_____ * _____
Dharma: de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. De fysieke, psychologische en morele wetten die de creatie beheersen.

Vedanta



Titiksha – Verdraagzaamheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 86

Begrip van karma yoga helpt bij het ontwikkelen van verdraagzaamheid.

Het ontwikkelen van Titiksha – de kwalificatie van verdraagzaamheid – wordt makkelijker als je begrijpt dat alles gebeurt onder invloed van de onveranderlijke karmische wetten, en dat je huidige omstandigheden dus het onvermijdelijke resultaat zijn van eigen acties uit het verleden (*dit leven of eerdere incarnaties*). Zo ben je dan beter in staat om de dingen te accepteren zoals ze zijn.

En als je weet dat je respons in het huidige moment je toekomst zal beïnvloeden, dan stimuleert je dat om je te richten op acties die bijdragen aan de omstandigheden die je in de toekomst graag voor jezelf ziet. Het huidige moment kan bovendien gebruikt worden om te oefenen met het blijmoedig accepteren van de situatie waarin we ons bevinden, waarmee de vasana's* en dwingende voorkeuren en weerstanden die ons binden, geneutraliseerd worden. Zo worden uitdagende omstandigheden een instrument om de mind mee te zuiveren en voor te bereiden voor het opnemen van zelfkennis.

Ons lijden is zo'n uitdagende omstandigheid. Het leven confronteert ons vaak met onplezierige en tamelijk hardnekkige situaties die niet zomaar opgelost raken. Als we in de situatie denken dat ons persoonlijk iets aangedaan is, dan begrijpen we de natuur van de manifestatie niet. Deze is volledig onpersoonlijk. We functioneren allen volgens Isvara's* plan en het is wijs om te accepteren wat er gebeurt, zonder een nieuwe ronde karma op gang te brengen door een of andere vergeldingsdaad die we gerechtvaardigd achten.

Voorbeeld: je schoonmoeder komt logeren en blijft langer dan goed voelt voor jou. Je vrouw is bijzonder gehecht aan haar moeder. Als je vervelend zou gaan doen tegen je schoonmoeder krijg je niet alleen problemen met haar, doch ook met je vrouw, wat weer voor andere problemen gaat zorgen. En zo verdraag je de situatie geduldig tot schoonmoeder weer vertrekt.

Een verdraagzame mind is in staat om moeilijkheden en teleurstellingen te dragen zonder te proberen om in te grijpen of wraak te nemen. Een mind die probeert recht te zetten wat niet goed is, die zich tekort gedaan voelt of zich slachtoffer voelt, is voortdurend onrustig en angstig, en creëert vanuit pijn alleen maar nog meer pijn. Als we op onthechte wijze ons lijden verdragen, dan zal het zichzelf uitputten en blijft de mind in vredevolle staat.

* **Isvara:** God. Een term die gebruikt wordt als een personificatie van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst. | **Vasanas:** de latente indrukken die we opgedaan hebben via onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind in slaaptoestand aanwezig zijn. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen. Deze effecten laten indrukken na in de mind, die zich uiten als gewoonten, verlangens en angsten en als een duidelijke voorkeur voor het ene, en een afkeer van het andere; wat weer de basis vormt van onze waarden en als zodanig een sterke invloed uitoefent op onze keuzes en de daaruit voortvloeiende acties.

Vedanta



4.5 Shradda – Vertrouwen

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 87

— VERTROUWEN —

♣ Shradda word uitgesproken als: Shredda. ♣ Het is een diep vertrouwen in het Zelf en in je pad van zelfonderzoek. ♣ Een zekerheid die ontstaat vanuit persoonlijke ervaring. ♣ Vertrouwen in de geschriften en de leraar in afwachting van de resultaten van je onderzoek, m.a.w. aannemen dat je heel en compleet bent, goed genoeg, en dit vervolgens bewijzen door de leringen van Vedanta te onderzoeken.



Het belang en de functie van vertrouwen.

Ook al is Vedanta geen op geloof gebaseerde religie, de kwaliteit van geloof – in de zin van vertrouwen – is een essentiële vereiste voor de Vedanta student. Met vertrouwen wordt hier niet een blind vertrouwen bedoeld, doch een voorlopig vertrouwen dat je hebt in de geschriften en de leraar, in afwachting van het resultaat van je eigen onderzoek. Het is gebaseerd op het feit dat je moet toegeven dat het je tot op heden niet gelukt is de code te kraken (*zelfrealisatie*) die je verlost van alle lijden, en dat je ook moet toegeven dat Vedanta een grote “staat van dienst” heeft als het gaat om de aantallen zoekers die zij bevrijd heeft gedurende vele eeuwen. Nederigheid is hier een sleutelwoord. Het is de bereidheid om elk geloof, alle opinies en begripkaders die je in het verleden opgebouwd hebt – hoe dierbaar ook – opzij te zetten, om de leringen van Vedanta een kans te geven. Hieronder een voorbeeld van het belang en de functie van vertrouwen.

Een blinde man heeft een operatie ondergaan met als doel om zijn gezichtsvermogen te herstellen. Ook al verzekert de arts de man dat de operatie in alle opzichten een succes is, de man weigert het verband van zijn ogen te laten wegnemen, zolang de arts hem niet voor honderd procent verzekert dat hij weer kan zien zodra het verband weg is. Natuurlijk kan het feit of het gezichtsvermogen van de man hersteld is alleen vastgesteld worden door de eigen ogen van de man, het enige instrument dat de waarheid kan onthullen. Evenzo kan de werkzaamheid van de Vedantische leringen alleen getest en op waarheid beoordeeld worden, door deze een eerlijke kans te geven.

Vedanta wil helemaal niet dat je iets alleen maar gelooft. Geloof en vertrouwen mag dan wel motiveren om onderzoek te gaan doen, het zal niet het fundamentele onwetendheidsprobleem oplossen, noch zal het het lijden dat er het gevolg van is permanent verlichten. Alleen zelfkennis (*geverifieerd door een minutieuze analyse van onze eigen ervaring onder begeleiding van een gekwalificeerde leraar*) kan uiteindelijk alle twijfels wegnemen en leiden tot de ultieme innerlijke vrijheid. Als zelfonderzoek een blind vertrouwen zou vereisen, dan zouden kwalificaties als een open mind, onderscheidingsvermogen, en onthechtheid niet nodig zijn.

Vedanta



Shradda – Vertrouwen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 88

Als je vertrouwen stelt in de leringen, het onderricht en de leraar dan betekent dit dat je begrijpt dat je jezelf allang had bevrijd als dat in je vermogen had gelegen en dat je erop vertrouwt dat zelfkennis dit wél kan. Het betekent ook dat je accepteert dat de geschriften zeggen dat je heel en compleet, actieloos puur bewustzijn bent en niet de lichaam-mind entiteit, ook al ervaar je dit misschien nog niet zo. Indachtig deze beschrijving van je ware aard, werk je met de mind om elke overtuiging die niet met de bewering strookt te ontmantelen, net zolang tot de waarheid zich stevig in de mind geworteld heeft.

Ego tijdelijk buitenspel, opdat zelfkennis kan doordringen.

Waarneming en gevolgtrekking geschiedt via het ego*, doch Ego is niet toegerust om met de geschriften te werken. Daarvoor is een gekwalificeerde leraar nodig, net zolang tot de kennis in ons wortel schiet. Op jezelf de geschriften lezen en de woorden eruit interpreteren met ons eigen begrip (of beter gezegd, gebrek aan begrip) werkt niet. Ego moet buitenspel zijn opdat zelfkennis kan doordringen, en dat gebeurt door vertrouwen te hebben in de leringen. Normaliter wordt vertrouwen in het ego gesteld om de existentiële puzzel op te lossen. Nu wordt het vertrouwen op de leringen, het onderricht, en de leraar gericht. Als het onderricht werkt dan zul je ontdekken: (1) dat het ego als een schaduw is, volledig van jou afhankelijk, en dus geen probleem vormend, of (2) het ego assimileert de non-dualiteitsvisie, waarna het stevig geworteld staat in het Zelf, als het Zelf, of beide.

Onderzoeken? Ja. Twijfelen? Nee. – Geluk is niet voor twijfelaars.

Vedanta zegt: “er is niets mis met je, op geen enkel niveau.” Zelfs onze onwetendheid is niet onze fout. Het vertrouwen dat gevraagd wordt is het vertrouwen in het feit dat we puur en perfect zijn, in afwachting van het resultaat van ons – op de geschriften* gebaseerde – zelfonderzoek. ZELFS ALS JE GELOOFT DAT JE “AAN HANDEN EN VOETEN GEBONDEN” BENT, LEEF DAN ALSOF JE VRIJ BENT, en waarschijnlijk zul je zien dat de realiteit je voor de volle honderd procent steunt. Ervaring probeert je misschien iets anders te vertellen, maar kennis laat zien dat het waar is.

Als je voortdurend twijfelt, dan zal je twijfel je vermogen om de leringen te horen, erop te reflecteren en ze te assimileren aantasten. Geluk is niet voor twijfelaars. Het is een feit dat veel mensen die in God geloven gelukkiger zijn dan mensen die dat niet doen, terwijl noch de gelovers, noch de niet-gelovers ook maar een clou hebben van wie of wat God is. Vertrouw dus op de leringen, het onderricht en de leraar.

* _____

Ego: ego claimt de sensaties, emoties, en kennis die in de mind verschijnen; het heeft zichzelf uitgeroepen tot een onafhankelijke bewuste entiteit (een onafhankelijk individu) en spreekt van “ik”, “mij”, en “mijn”. Het claimt een entiteit te zijn die actief is (een doener) en ervaringen heeft, terwijl het eigenlijk niets meer is dan een gedachte die in de mind ervaren wordt. | **Geschriften:** een verzameling kennis waaraan een goddelijke autoriteit wordt toegeschreven; kennis die gaat over zaken die niet gekend kunnen worden met behulp van de gebruikelijke kennis-instrumenten die de mens tot zijn beschikking heeft (directe waarneming en afgeleide kennis).

Vedanta



Shradda – Vertrouwen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 89

“Domweg geloven” wordt krachtig ontmoedigd door Vedanta.

Religies verlangen van ons dat we geloven in, en vertrouwen op hun doctrines, waarvan de waarheid niet bewezen kan worden, en die geaccepteerd moeten worden als de boodschap van een godheid, overgebracht via een uitverkoren boodschapper en doorgegeven aan ons middels geschriften. Hier hangt alles dus af van ons vertrouwen in de boodschapper. En op welke basis kan dat vertrouwen gegeven worden? Kennen we de boodschapper persoonlijk? Bij de meeste religies is die boodschapper iemand waarvan wordt aangenomen dat hij of zij duizenden jaren geleden leefde. We kunnen deze persoon dus niet kennen. En daar de waarheid van de doctrine die door deze persoon verkondigd is, niet te bewijzen is, hebben we geen rationele redenen om de boodschap te accepteren. Toch accepteren miljoenen van ons zulke doctrines, daar ons van kleins af aan verteld is dat we ze moeten “geloven”, op straffe van een verschrikkelijk noodlot zowel hier als in het hiernamaals.

Het geloof en vertrouwen dat Vedanta vraagt staat hier haaks op. Er is geen sprake van angst en straf als je niet “gelooft”, sterker nog, domweg “geloven” is niet alleen niet vereist, het wordt zelfs krachtig ontmoedigd. De waarheid van Vedanta wordt namelijk alleen dan waar voor ons als we de kennis toepassen op onze eigen situatie; anders blijft het slechts academisch en nutteloos.

Vedanta is – ook al werden de Upanishads duizenden jaren geleden geschreven – een levende traditie, geen statische verzameling doctrines of gedragsregels. De leraar gebruikt de woorden van de traditie om ons de logica van onze eigen ervaring te laten zien. Het is als een lichtstraal die het donker (*de onwetendheid*) doet verdwijnen. Het onderricht dat de Upanishads geven kan alleen ontvouwd worden door een levende (*zelfgerealiseerde*) leraar, die ons naar de waarheid leidt, zodat we bevrijd kunnen raken van onze onzekerheid, de bron van het feit dat we ons niet “goed genoeg” voelen. Door het toepassen van de logica en het ontdekken van de gedegenheid ervan krijgen we gaandeweg meer vertrouwen in de Vedanta leringen en de leraar, op de manier zoals we een boezemvriend – en het advies dat hij ons geeft – vertrouwen.

Als we wiskunde of scheikunde willen leren dan zullen we eerst onze onwetendheid op die terreinen moeten erkennen en vertrouwen op de kennis van een ander. Vervolgens moeten we de leraar toestaan om met onze onwetendheid te werken door deze stap voor stap te ontmantelen tot we ons de verlangde kennis eigen hebben gemaakt. Als we de leraar niet vertrouwen, kunnen we niet van hem leren. Het kennis-instrument (Vedanta) dat hij gebruikt zal niet effectief zijn omdat we de competentie van de leraar en de waarheid van het onderricht in twijfel zullen trekken bij elke stap van de weg.

Tóch moet ons vertrouwen niet licht gegeven worden, noch moeten we toestaan dat onze twijfels onopgelost blijven.

Vedanta



Shradda – Vertrouwen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 90

Onze persoonlijke opinies moeten getoetst worden aan de waarheid van Vedanta.

Als we het kennis-instrument accepteren moeten we het zijn werk laten doen. We kunnen de waarheid van Vedanta niet meten aan onze persoonlijke opinies. Het is precies andersom: het zijn onze persoonlijke opinies die afgemeten moeten worden aan de waarheid van Vedanta. Naarmate ons vertrouwen groeit zal het kennis-instrument effectiever worden.

Door onze conditionering zijn we sterk geneigd om waarde te projecteren op objecten en afhankelijk van die objecten te worden vanuit de ijdele hoop dat ze ons zullen bevrijden van de onzekerheid die ons ongelukkig maakt. Als Vedanta al heeft bewezen een betrouwbare vriend te zijn dan kun je onze conditionering zien als een vijand die ons van onze vriend probeert te scheiden. Shraddha is het verdiende vertrouwen dat we onze vriend geven, het blijvende vertrouwen dat het ons mogelijk maakt om standvastig te blijven.

Vedanta



4.6 Samadhana – Concentratie op het Zelf

— Shad Sampat – de zes deugden & Shatka Sampatti – de zes disciplines —

Introdactie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 91

CONCENTRATIE OP HET ZELF

♣ De mind altijd en hoe dan ook geconcentreerd houden op het Zelf; op: "Ik ben compleet, heel, actieloos puur bewustzijn (awareness)". ♣ Weten wat je doel is (vrijheid) en het denken constant gericht houden op het Zelf, de stilte – geen sussen of anderszins afleiden of entertainen van de mind. ♣ Eenpuntig de aandacht gericht kunnen houden gedurende langere periodes op een specifieke gedachtegang over een bepaald onderwerp (de leringen van Vedanta). ♣ Jezelf identificeren als puur bewustzijn (awareness). ♣ Devotionele mind.



Eenpuntige aandacht gedurende langere periodes.

Concentratie is het vermogen om de aandacht op één onderwerp gericht te houden (*eenpuntige aandacht*) gedurende langere periodes, en niet voortdurend van de ene naar de andere gedachte over te springen en te associëren. Dit is zowel van toepassing op korte als op lange termijn doelen.

KORTE TERMIJN: alleen een geconcentreerde mind is in staat de aandacht gericht te houden op de gedetailleerde uitleg die de leraar geeft over de geschriften.

LANGE TERMIJN: over een langere tijdsperiode gezien, zal alleen een geconcentreerde mind in staat zijn om de standvastigheid te bieden, nodig om de uitdagingen te weerstaan waar elke zoeker onvermijdelijk mee geconfronteerd wordt (*wereldse verantwoordelijkheden/sociale conditionering/persoonlijke twijfels*), en toegevoegd te blijven aan het doel van zelfrealisatie en uiteindelijk innerlijke vrijheid.

PRAKTISCH GEZIEN IS CONCENTRATIE HET VERMOGEN OM: ♣ Je steeds weer los te kunnen maken van zintuiglijke prikkels. ♣ Voortdurend te reflecteren op de manco's in het najagen van object-gerichte bezigheden. ♣ De aandacht onafgebroken op het Zelf ("naar binnen") gericht te houden. ♣ Onophoudelijk bezig te zijn met zelfonderzoek en meditatie op de leringen van Vedanta.

Het creëren van een stabiele, vredevolle mind.

De vaardigheid om de reacties op de prikkels die zich voortdurend op de mind storten onder controle te houden, en keer op keer de aandacht weer terug op de stilte te richten creëert een stabiele mind. Als subjectieve "bagage" – emoties bijvoorbeeld – als echt wordt beschouwd dan zal de mind nooit kalmeren.

EEN KALME MIND ZAL: ♣ Zich concentreren op subtiele objecten. ♣ De diepere betekenis van de leringen overdenken. ♣ Luisteren naar de stilte. ♣ Onderscheid maken tussen het Zelf en alles dat er slechts een schaduw van is.

Als de mind onafgebroken mediteert op de stilte en zich afwendt van zintuiglijke prikkels, gevoelens en gedachten als resultaat van een niet aflatende bestudering van de gebreken die er inherent aan zijn, dan vloeit daar gelijkmoedigheid uit voort, een vredevolle mind-set.

Vedanta



Samadhana – Concentratie op het Zelf

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 92

Samadhana corrigeert twee belangrijke neigingen van de mind die niet behulpzaam zijn bij zelfonderzoek.

- ♣ De geneigdheid van de mind tot “multitasking”.
- ♣ Het hebben van een overvloed aan interesses.

Beide aspecten ontstaan uit hebzucht. Mind is van nature nieuwsgierig en geneigd tot rondzwerfen. Als het dat niet doet, dan zal het niets weten. Een dolende mind is echter niet geschikt voor zelfonderzoek. Daarvoor moet de mind gedurende langere tijd op een specifiek onderwerp gericht kunnen blijven.

NB: zelfonderzoek is niet een gelegenheids-activiteit, die gedaan wordt als we ons vervelen of ongelukkig voelen.

Het enige onderwerp dat van belang is voor diegene die naar vrijheid zoekt is het ZELF, omdat dat het enige is dat vrij is.

Om het Zelf in gedachten te houden is het belangrijk om de mind keer op keer terug te brengen naar de leringen, net zolang tot de neiging om te dolen afneemt. De context waarin dit gebeurt is die van een introspectief en dharmisch* leven. Belangrijk hierbij is het overdenken van alle verlangens en angsten in het licht van de leringen, totdat het dagelijkse leven zich voegt naar het zelfonderzoek.

* **Dharmisch:** in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. | **Devotie:** de kalme bereidheid om jezelf met heel je hart te wijden aan de taak die voorligt. Een gekwalificeerde mind is een devote, toegewijde mind. Je kunt nog zo gekwalificeerd zijn en in voor bevrijding gunstige omstandigheden verkeren, doch zonder devotie is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om het pad van zelfonderzoek tot het eind te gaan, daar de hardnekkige dualistische oriëntatie van de mind zo lastig kwijt te raken is.

Vedanta



Nawoord bij de kwalificaties voor Vedanta

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 93



De “laatste” analyse: Verlichting is het Zelf dat het Zelf realiseert.

Bevrijding gebeurt als de tijd rijp is, niet vroeger en niet later. In Vedanta wordt dit DEVAM genoemd – “goddelijke genade”, waarbij God* wordt gebruikt om het Zelf aan te duiden in de functie van de totale mind. Hoe klein jouw leven ook mag lijken in verhouding tot het totaal, het is niet alleen belangrijk voor jou, maar ook voor de gehele creatie; je bent hier om een bijdrage te leveren. En als de wereld op de een of andere manier nog niet klaar is voor de “verlichte jij”, dan zal je verlichting uitgesteld worden tot het wel zover is; doch: “wanneer de student en de leraar gekwalificeerd zijn, en God toegeeflijk is, dan is verlichting onvermijdelijk.” Onze verlichting is niet alleen een persoonlijke bevrijding maar gebeurt ook ten dienste van het geheel. Het goddelijke kent de noden van het totaal en voorziet daarin, dus bepaalt wanneer het jou je verlichting geeft. Ergo: stel je mind bloot aan de leringen van Vedanta wanneer je maar kunt, werk oprecht en blijmoedig aan jezelf en stop met je zorgen maken over het resultaat.

***God:** God of Isvara is de personificatie van het collectieve dharma (het geheel van fysieke, psychologische en ethische/morele wetten) dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en kan functioneren volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.*

Vedanta



Kwalificaties van de leraar

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 94

DE DRIE BASISKWALIFICATIES VAN DE LERAAR

- ♣ *SAMPRADAYA-VID**: hij/zij is onderwezen door zijn of haar eigen leraar conform de methodologie van het traditionele Vedantische onderricht.
- ♣ *SHROTRIYA*: hij/zij weet hoe de leringen op de juiste wijze te ontvouwen.
- ♣ *BRAHMA-NISHTA*: hij/zij is rotsvast geworteld in zelfkennis (een zelfgerealiseerd wezen).

Woorden zijn het middel om zelfkennis over te brengen, doch woorden kunnen het Zelf niet aanduiden. Er is een leraar nodig die in staat is om te ontvouwen wat er wordt bedoeld met de woorden uit de geschriften; hij of zijn geeft ons daarmee toegang tot de ware natuur van de realiteit en de essentie van onze eigen natuur als onbegrensd puur bewustzijn.



Vertrouwen in de kennis en respect voor de traditie als onafhankelijk kennis-instrument.

- ♣ De leraar moet het Vedanta onderricht volledig geassimileerd hebben en grote liefde en respect hebben voor Vedanta en de traditie waaruit het ontstaan is.
- ♣ Hij moet er volledig aan toegewijd zijn en een rotsvast vertrouwen hebben in Vedanta als een onweerlegbaar en valide kennis-instrument.
- ♣ De leraar moet er volledig van doordrongen zijn dat het niet zijn of haar leringen zijn en dat de kracht van Vedanta ligt in het feit dat het een compleet onderricht is, onafhankelijk van zijn of haar eigen ervaring of opinies, of die van een ander.

Nederigheid en Compassie.

- ♣ Nederigheid en compassie zijn belangrijke kenmerken van de leraar, die degene die het onderricht ontvangt als “niet anders” ziet, doch als het Zelf. Vedanta is een traditie van SAKHYA BHAVA, wat vriendschap of identificatie met iedereen betekent, en zeker geen superioriteit over een ander.
- ♣ De guru* ziet geen “anderen” en heeft simpelweg als job de onwetendheid te verwijderen, door het kennis-instrument toe te passen dat “het werk” doet; hij of zij weet dat de leringen simpelweg een vehikel zijn om de kennis over te dragen.

_____ *

Sampradaya: de traditie van het gevestigde Vedanta onderricht, doorgegeven van leraar op leerling door de eeuwen heen. De traditie behelst in de basis een serie briljante, basale, logische ideeën – en een manier om deze over te brengen – die de overtuigingen en meningen teniet doen die een individu afscheiden van het Zelf. Het Zelf wordt gezien als de enige bron van eeuwigdurend geluk. | *Vid*: weten, kennen, begrijpen. | *Guru*: een leraar, leermeester; let.: degene die het donker (de onwetendheid) verwijdert; hij of zij is het “licht” van zelfkennis.

Vedanta



Kwalificaties van de leraar

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 95

Effectief kunnen communiceren.

- ♣ De leraar moet niet alleen de logica van het onderricht beheersen, hij moet deze ook kunnen ontvouwen, aangepast aan het begripsniveau van de student, waardoor een effectieve communicatie kan ontstaan in een gelijkwaardige relatie waarin de kennis met liefde wordt overgedragen. Een ware leraar deelt simpelweg de kennis, wat niet alleen spreken maar zeker ook luisteren omvat.

Vertrouwen bijbrengen aan de student & Fouten kunnen toegeven.

- ♣ De student vertrouwen bijbrengen lukt alleen als de leraar zelf een volledig vertrouwen in de geschriften heeft en het kennis-instrument (*Vedanta*) effectief weet te hanteren.
- ♣ De leraar moet bereid zijn om het toe te geven als hij of zijn iets niet weet om vervolgens het betreffende onderwerp te checken in de geschriften.
- ♣ Een ware leraar heeft geen interesse in het maken van discipelen van zijn studenten. Vedanta is een onafhankelijk kennis-instrument; de leraar onderwijst het Zelf, niet het ego.

Correct gebruik van taal en Vedanta terminologie.

- ♣ Vedanta is een SHABDA PRAMANA, wat betekent dat het een orale traditie is, die zeer specifiek is in de terminologie die gebruikt wordt. Het betekent niet dat alle geschriften bestudeerd moeten worden om onderricht te kunnen geven, laat staan dat ze naar de letter moeten kunnen worden gereproduceerd. Wel moet de leraar een grondig begrip hebben van de betekenis van de terminologie die in de geschriften gebruikt wordt.
- ♣ Wat het gebruik van Sanskriet woorden betreft wordt aanbevolen deze alleen te gebruiken indien geen goed alternatief beschikbaar is in de eigen taal.

Zuivere mind.

- ♣ Alle kwalificaties die hiervoor besproken werden zijn zowel op de student als op de leraar van toepassing. Het is belangrijk dat de leraar dharmisch* leeft, een onberispelijk karakter heeft en een goed voorbeeld geeft.

Mind van een leraar.

- ♣ Niet iedereen is uit "leraarshout" gesneden. Er is een specifiek soort mind en temperament nodig om effectief onderricht te kunnen geven. Iemand kan zelf-gerealiseerd zijn, en een zeer gekwalificeerde mind hebben, het wil echter nog niet zeggen dat deze persoon de vaardigheid heeft om zelfkennis naar een ander toe te ontvouwen.

* _____

Dharmisch: in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid v.h. universum.

Vedanta



Kwalificaties van de leraar

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst.6 – kwalificaties voor vedanta | pag. 96

Rijpheid & Zelfwaardering.

- ♣ Iemand kan voldoen aan de meeste kwalificaties van het leraarschap, doch als hij of zij niet rijp is, niet voldoende zelfwaardering heeft en de eigen psychologische bagage niet voldoende doorgewerkt heeft, dan kan Ego zich de kennis nog altijd toe-eigenen.
- ♣ Voor Vedanta is een bepaalde mate van intelligentie noodzakelijk. Het kan soms leiden tot spirituele ijdelheid en gevoel van superioriteit bij de leraar of de student. Als mensen erg intelligent zijn is dat echter geen persoonlijke verdienste, ze hebben zichzelf immers niet gemaakt. Het is puur en alleen de natuur van de macrokosmische mind en natuurlijk vind het ego het geweldig om het zichzelf toe te eigenen.

Vedanta