



## -1- GELUK, VREDE & VRIJHEID

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 1

### Inleiding



James Swartz

Uiterlijk lijken de verschillen tussen ons groot. We zijn allen verschillend geconditioneerd geraakt door omstandigheden van culturele, etnische, economische, familiale, politieke, religieuze, sociale aard en door onze opleiding. Deze conditioneringen bepalen wat ons aantrekt en wat ons afstoot. Ze hebben niet alleen ons innerlijke “zelfgevoel” gevormd, maar ook het beeld dat we van onszelf aan de buitenwereld laten zien. In de kern hebben we echter een gemeenschappelijk verhaal, met algemene karakteristieken, omstandigheden, en basisdrijfveren die ons voortstuwten in het leven.

#### Ons fundamentele probleem.

Als ik mezelf beschouw als een klein individu, zoals vrijwel iedereen doet, een van het grotere geheel afgescheiden deeltje dat verwoed de weg probeert te vinden in een wereld waarin “eten-of-gegeten-worden” het motto lijkt te zijn, dan is het onvermijdelijk dat ik me in meer of mindere mate "incompleet" en "niet goed genoeg" voel. Het is ons fundamentele probleem. Als ik me "incompleet" en "niet goed genoeg" voel, dan ben ik in de rol beland van een behoeftig individu dat gedreven wordt door een onophoudelijk verlangen naar een groter gevoel van veiligheid, vervulling, en persoonlijke kracht.

Die behoeftigheid vraagt om een antwoord. Met de wilskracht die we hebben kunnen we doelen stellen. De manier waarop we ons doel willen bereiken kunnen we zelf kiezen. Ik zet dus mijn energie in om die objecten\* te verkrijgen waarvan ik denk dat ze me zullen geven wat ik wil hebben, waardoor ik "blijvend gelukkig" zal zijn.

Het is inherent aan de menselijke natuur dat we het ondraaglijk vinden om onbevredigd en behoeftig te zijn, en dus zoeken we voortdurend naar “meer, beter, anders” en voelen we ons gedwongen te handelen op een manier die onszelf bewijst dat we wel degelijk compleet en goed genoeg zijn.

---

\* *Objecten: alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend zijn. | James Swartz: Amerikaanse Vedanta teacher; hedendaagse Mahatma, in de lijn van Swami Chinmayananda en swami Dayananda; website: Shiningworld.com.*

#### Vedanta



## De Basis Drijfveren van de Mens

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 2*

Er zijn zoveel motivaties als er mensen zijn. Uiteindelijk zijn alle motivaties of drijfveren – "purushartha" – terug te voeren op vier algemene categorieën van het menselijke streven naar: (1) Veiligheid (2) Plezier; geluk, vrede (3) Deugdzaamheid; ethisch handelen. En uiteindelijk: (4) Bevrijding; moksha.

### 1 – Het streven naar Veiligheid – "Artha".

Daar de wereld aan een constante verandering onderhevig is en niets dus voor langere tijd hetzelfde blijft, is het niet meer dan normaal dat we verschillende vormen van veiligheid zoeken die onze angsten beteugelen, onze mind\* kalmeren en ons verzekeren van onze overleving.

Bij dit streven naar veiligheid en overleving horen bijvoorbeeld: (A) FYSIEKE BEHOEFEN zoals voeding, kleding, onderdak en gezondheidszorg; (B) ECONOMISCHE MIDDELEN zoals liquide middelen en vastgoed; en (C) PSYCHOLOGISCHE en EMOTIONELE STABILITEIT, verkregen door verbetering van de eigen vaardigheden en door titels, macht, sociale status, reputatie, erkenning, zelfvertrouwen en relaties.

Ook dieren, planten en zelfs microben zoeken naar veiligheid, doch hun houding en gedrag wordt bepaald door een ingebouwd programma en dat is zover als het bij ze gaat. Voor het zelfbewuste wezen dat de mens is, is er geen einde aan het verlangen naar objecten en de strijd ter verkrijging daarvan. Meer geld, meer bezittingen, meer macht, meer roem... het is nooit genoeg om de fel verlangde veiligheid te voelen. En dus blijft de – vruchteloze – drang naar het creëren van een situatie van veiligheid bestaan.

### 2 – Het streven naar Plezier – "Kama".

Zodra er aan onze materiële behoeften is voldaan en we een redelijk gevoel van veiligheid hebben, kan het intellect zich richten op het streven naar plezier/geluk/vrede. Het gaat hier over het ervaren van alle objecten en activiteiten die onze zintuigen bevredigen, onze mind plezieren en ons hart raken in de vorm van zintuiglijke, intellectuele en esthetische voldoening. Activiteiten en ervaringen dus die niet noodzakelijk zijn om te overleven.

Levende wezens zoeken met al hun zintuigen datgene op wat plezierig is voor ze. Bij dieren en levende organismen wordt de ervaring niet gecompliceerd door enige vorm van filosofie of zelfoordeel. De ervaring begint en eindigt en vindt plaats in het moment, in overeenstemming met een instinctmatig programma.

Het menselijke streven naar datgene wat plezierig is, wordt zowel door instinct als door persoonlijke waardesystemen bepaald. Subjectieve waarden blijven echter niet altijd dezelfde. Als waarden veranderen, veranderen ook voorkeuren en weerstanden, die bepalen wat ons aantrekt en wat ons afstoot, welk plezier na te streven en welke onplezierige situaties te vermijden.

\*  
*Mind: een benaming voor het proces van de voortdurende, veranderende, gedachten die in ons bewustzijn verschijnen.*



## De Basis Drijfveren van de Mens

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 3

### 3 – Het streven naar Deugdzaamheid (ethisch handelen) – "Dharma"

Zelfs als we een gevoel van veiligheid hebben gecreëerd en de nodige plezierige ervaringen hebben, kortom als we ons leven aangenaam en comfortabel hebben gemaakt, dan nog blijft er een verlangen over naar "iets diepers" om ons leven een doel te geven, of desnoods onszelf te verzekeren van "een goed leven na de dood".

DEUGDZAAMHEID OM EEN BETER GEVOEL  
OVER ONSZELF TE HEBBEN.

Er zijn veel redenen waarom mensen zich niet goed voelen over zichzelf, of vinden dat ze toch op zijn minst een beter mens zouden moeten zijn. Mensen met een sterke spirituele inborst, vooral als deze van religieuze aard is, vinden vaak van zichzelf dat ze tekortschieten als het gaat om vriendelijkheid, compassie en onvoorwaardelijke liefde, of zien zich als verderfelijke zondaars die hoe hard ze het ook proberen, zelfs niet in de buurt komen van de kwaliteit van spirituele superhelden als Jezus, Boeddha, Krishna, of Gandhi. Het kan ook zijn dat we meer dan voldoende welvaart, plezier en comfort hebben gekend en toch een leegte voelen. Er komt dan een moment waarop er "pas op de plaats" gemaakt wordt, een bezinning op "hoe verder", een bewustwording van het feit dat er meer moet zijn in het leven dan alleen de bevrediging van eigen behoeften. Sommigen wijden daarna een deel van hun leven aan het helpen van anderen of door bijvoorbeeld ambassadeur van goede doelen te worden. Weer anderen voelen schaamte over misstappen in het verleden en hopen door boetedoening toch nog vergeving te kunnen krijgen.

ETHIEK &

KARMA

Aangezien we de optie van vrije keuze hebben wat onze doelen betreft, en de middelen om deze te bereiken, moet er een algemeen geldende standaard zijn die ons karma\* binnen de grenzen houdt van de maatschappelijke waarden en normen. Deze algemene standaard die de individuele keuzes binnen de grenzen van het toelaatbare houdt, wordt ethiek genoemd. Het streven naar deugdzaamheid gaat dus over het handelen in overeenstemming met de universele waarden.

### Wat zoeken we nu eigenlijk écht?

We streven naar veiligheid, plezier en deugdzaamheid... maar waar zoeken we nou eigenlijk echt naar? De drie basisdrijfveren laten zien dat het niet de objecten op zich zijn die we najagen. Bij het willen hebben van geld bijvoorbeeld gaat het niet om het geld zelf, maar om wat we denken dat het voor ons kan doen. Waar we dus uiteindelijk via al onze drijfveren écht naar op zoek zijn is... geluk. En dat gaat niet alleen over het hebben van een fijn gevoel, maar om een meer diepgaand gevoel van innerlijke vrijheid, waarbij we vrij zijn van elk gevoel van beperktheid, angst, zorgelijkheid en verantwoordelijkheid.

\*

*Karma: heeft niet alleen betrekking op actie, maar ook op de resultaten van actie. In de meest brede zin verwijst karma naar alles dat verandert.*

Vedanta



## Waarom faalt het streven naar objectgericht geluk?

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 4*

### Aan elke ervaring komt een einde.

De drie basisdrijfveren zijn gericht op het verkrijgen van objecten die ons nu of later, vrede en geluk moeten brengen, een blijvend gevoel van tevredenheid, vertrouwen, en compleetheid. Als we eerlijk zijn moeten we echter toegeven dat geen van deze drijfveren ons ooit het beloofde, blijvende, resultaat heeft opgeleverd. Daar alle materiële en immateriële objecten per definitie begrensd zijn, kan geen ervan ons een blijvend gevoel van geluk en bevrediging geven. Ook al kunnen we dit gevoel wel tijdelijk ervaren op het moment dat een verlangen vervuld wordt, deze vervulling is altijd van voorbijgaande aard. Of de ervaring nu minuten, uren, dagen, maanden, jaren of zelfs levenslang duurt, het is onvermijdelijk dat deze eens tot een einde zal komen.

### Tegenover elk plezier staat uiteindelijk een (pijn-) offer.

Er is zowel sprake van een “pijnoffer” in de poging om een object te verkrijgen waar we naar verlangen, als in het vermijden van een object dat we niet willen. Zo is er bijvoorbeeld sprake van “pijn” in het accepteren van het feit dat het resultaat van onze inspanningen altijd onzeker is en dat deze inspanningen een mentale en/of fysieke belasting voor ons betekenen. Ook het verbruik, of zelfs de uitputting van materiële hulpbronnen en tijd is hier een factor.

Dat resultaten in hoge mate onvoorspelbaar zijn, is te wijten aan: (1) Obstakels en beproevingen in onszelf in de vorm van fysieke en intellectuele beperkingen. (2) De wereld in de vorm van omgevingsfactoren, mensen en andere levende wezens. (3) Bovennatuurlijke krachten. Door deze variabelen kan het zijn dat datgene wat we uiteindelijk bereiken minder is, helemaal anders, of zelfs totaal het tegenovergestelde van wat we wilden. En zelfs als we het resultaat dat we wensten wél bereiken, ontstaan er dilemma's over inspanningen en hulpbronnen die nodig zijn om dat resultaat veilig te stellen. Kortom, het leven is een "zero-sum-game": tegenover elk plezier staat een pijnoffer, tegenover elk verlies een winst. Het is te wijten aan deze wederkerige beperking – karakteristiek voor elke ervaring – dat het streven naar objectgericht geluk gedoemd is te falen.

### De intrinsieke veranderlijkheid van object en subject (ik).

Het bereiken van het plezierige gevoel hangt af van de wisselwerking tussen drie steeds veranderende factoren: (1) de beschikbaarheid van het object; (2) de beschikbaarheid van het geschikte medium via welke we het object kunnen genieten (VB: je kunt geen boek lezen als je je bril kwijt bent); (3) de aanwezigheid van een passende geestesgesteldheid om de ervaring te kunnen laten plaatsvinden. Zelfs als het object van ons verlangen beschikbaar is, wordt het plezier dat we ervaren ingeperkt door de intrinsieke veranderlijkheid van zowel het object als onszelf, degene die het object ervaart; de minds en lichamen van alle mensen met wie we in verschillende soorten relaties zijn, veranderen; niet-levende objecten verslijten en vergaan; onze eigen mind en lichaam veranderen; we raken verveeld en zoeken nieuwe wegen die bevrediging kunnen opleveren; we hebben meer nodig van het object van ons verlangen om onze behoeften te bevredigen – vaak meer dan beschikbaar is – of, als het object een andere persoon is, meer dan hij of zij kan of wil geven.

**Vedanta**



## Waarom faalt het streven naar objectgericht geluk?

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 5

### Objectgebonden geluk bindt ons en kaapt dus onze vrijheid.

In het begin genieten we van objecten die ons aantrekken, van acties die we graag doen, en voelen we ons vrij er onze aandacht op te richten of niet. Onvermijdelijk echter, worden er gewoontepatronen gecreëerd door het herhaald toegeven aan verlangens en acties, en doen deze ons steeds weer terug op het oude, vertrouwde, gebaande pad terecht komen.

Deze gedragspatronen, die gebaseerd zijn op wat ons aantrekt en wat ons afstoot, onze voorkeuren en weerstanden (wat we "willen" en wat we "niet willen") krijgen dus een dwingend karakter, ook al weten we dat ze ons niet naar blijvend geluk leiden. De onmiddellijke drang om te voldoen aan de behoefte aan veiligheid en plezier neemt de overhand, belemmert ons onderscheidingsvermogen, perkt onze vrijheid in, doet ons geluk vervagen, en zo wordt het lijden niet beëindigd doch juist in stand gehouden.

*Swami Dayananda vertelt het verhaal over de man die bij de oever van een rivier aan het baden was. Plotseling gleed hij uit en hij werd door de stroom meegesleurd. Hij kon niet zwemmen en begon te bidden "O Heer, gezegend zij uw naam. Help me alstublieft!" En zie, daar kwam een stuk hout aangedreven. De man greep het beet. "God is groot, God is groot" riep hij blij. Toen realiseerde hij zich dat het hout met bont bedekt was, en... het had ook handen! Het hout dat hij dacht vast te hebben hield hem vast! En nog steeds dacht hij dat God hem aan het redden was. Tot het tot hem doordrong dat God een grizzlybeer was, uit een boom in de rivier gevallen, en net als hij met de stroom meegesleurd. Hij wilde vluchten, doch de beer had hem al te stevig vast.*

We weten niet wat vasthoudt en wat vastgehouden wordt, en wie wat of wie vasthoudt. Het kan zijn dat je hebt gedacht dat je vasthield aan iets specifiek, om vervolgens te ontdekken dat je er niet los van kunt komen, hetgeen betekent dat het nu jou vasthoudt. Dan is het een probleem geworden.

Met elke gewoonte is het precies hetzelfde. Een alcoholicus was eens een vrije persoon. Ooit werd hem wat ingeschonken en nam hij de eerste slok, terwijl hij het glas vasthield waar hij uit dronk. Geen probleem. En toen kwam de dag dat de fles zei, "Kom, pak me op!" En de persoon pakte de fles op. Waarop de fles zei, "Nou, kom op, schenk me uit; drink!" En de persoon dronk. Toen zei de fles, "Nog een, nog een".

De persoon neemt en neemt, schijnbaar buiten zijn wil om. Wie is deze persoon? Is het de persoon die ooit vrij was? Is het de persoon die zich op de drank richt of is het de drank die zich op de persoon richt?



## Waarom lijkt het alsof het object de geluksbrenger is?

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 6

**Achter elk verlangen schuilt een angst, en achter elke angst een verlangen.**

Angst en verlangen – de twee psychische oerkrachten – bepalen wat ons aantrekt en afstoot, en kleuren elk aspect van ons leven. Ze worden veroorzaakt door onwetendheid over de natuur van het subject, IK. Als nu het gewenste object verkregen wordt c.q. het gevreesde object succesvol vermeden is, dan smelt als het ware de “muur” van angst en verlangens die ons afscheidde van de bron van de vreugde die we zelf zijn.

Het verlangen, een pijnlijke gemoedstoestand, wordt op dat moment vervangen door de vreugde die ervaren wordt. Deze vreugde is onze pure natuur die op de voorgrond komt, die ons overspoelt, en die we vervolgens koppelen aan het object, waarna we geloven dat het object de oorzaak is van ons geluksgevoel. We projecteren dus ons geluksgevoel op het object.

Ironisch genoeg is de overtuiging dat het object de geluksbrenger is juist de factor die onvermijdelijk later de onvrede weer terug brengt. Zodra we ons geluk namelijk associëren met een – in zijn aard – veranderlijk object, zullen we het onherroepelijk weer “kwijtraken”. Als het object verandert en niet langer voldoet aan onze fantasie, dan valt de mind weer ten prooi aan de angsten en verlangens die ons dwingen om meer, andere, of betere objecten te zoeken.

De bedoeling van Vedanta is om ons vrij te maken van deze object-afhankelijkheid. Het is niet zo dat objecten uiteindelijk verdwijnen, maar als evident wordt dat ze niet echt\* zijn, zullen we niet langer afhankelijk zijn van welk object dan ook voor ons geluk. We kunnen dan vreugdevol in contact zijn met een object, zonder het nodig te hebben om gelukkig en vreugdevol te zijn.

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

**Echt:** Dat wat onveranderlijk, altijd aanwezig en onbegrensd is; het heeft een realiteit die om te bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is. | **Schijnbaar Echt:** wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden. “Schijnbaar Echt” betekent dat het manifeste universum geen onafhankelijk bestaan van zichzelf heeft. Het is volledig afhankelijk van Brahman voor zijn bestaan, daar Brahman zowel datgene is waaruit het gemaakt is als de intelligentie die zorgt voor de levendheid en werking ervan. | Brahman: absoluut, non-duaal, puur bewustzijn, datgene waar alles in verschijnt en in bestaat. Brahman is het universele Zelf, non-duaal puur bewustzijn. De allerhoogste realiteit die één is en ondeelbaar, oneindig en eeuwig; het aldoordringende en onveranderlijke bestaan. Het heeft geen kenmerken of begrenzingen, dus het is zowel oneindig als eeuwig. Het betekent in essentie “onbegrensdheid”.

**Vedanta**





## Ultieme innerlijke Vrijheid, het absolute doel

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 7*

### Onbegrensd geluk, totale vrijheid – ons absolute doel.

Zodra we ons realiseren dat onbegrensd geluk onze natuur is, wordt vrijheid ons ultieme doel. Ons streven zal erop gericht zijn om eindelijk verlost te raken van het voortdurende verlangen en het voortdurend onbevredigd zijn.

Dus terwijl veiligheid, plezier en deugdzaamheid "relatieve doelen" zijn is het "absolute doel": ONBEGRENSD GELUK, wat we gelijk stellen aan TOTALE VRIJHEID. Vrijheid heeft hier betrekking op de ultieme innerlijke vrijheid, die op geen enkele manier te associëren is met objecten. Het manifesteert zich als de innerlijke kracht, rijpheid en zelfbeheersing waardoor we ons comfortabel voelen ondanks de afwezigheid of aanwezigheid van objecten.

We kennen allemaal wel van die momenten dat we het gevoel hebben dat alles op zijn plek valt, een gevoel van thuiskomen. Dat is het moment dat we vrij zijn. Soms gebeurt dat door muziek die ons raakt, soms doordat we overweldigd worden door de schoonheid van iets, of door de vervulling van een diep gekoesterde wens. Het is een moment waarop er geen enkel verlangen is naar iets anders dan het huidige moment.

### Het streven naar Bevrijding.

Pas als we ons door-en-door bewust zijn van het feit dat geen enkel tijdelijk object in staat is om ons eeuwigdurend geluk te geven, zijn we rijp om het streven naar bevrijding – moksha te omarmen. De rotsvaste zekerheid dat vrijheid ons doel en onze topprioriteit is, wordt in Vedanta PURUSHARTHA NISHCHAYA genoemd, "helderheid van het doel in dit leven".

### Zelfkennis geeft ons wat we allang al hebben.

Daar de vrijheid waar we naar streven onze natuur is en niet een object buiten ons, bezitten we al datgene waar we naar op zoek zijn. Ons enige probleem is dat we niet weten dan we het "hebben". Dit is wat Vedanta "onwetendheid" noemt. De enige remedie tegen onwetendheid is de zelfkennis, die ons kan geven wat we al hebben. Voor Vedanta zijn het verwerven van kennis over wie we zijn en het doel van het leven een en hetzelfde.

Vedanta



## OEFFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid*

|  |         |
|--|---------|
| 1 – Omgaan met angst                     | pag. 9  |
| 2 – De moeite in waar je moeite mee hebt | pag. 15 |
| 3 – Waar ik van hou in waar ik van hou   | pag. 16 |

Vedanta





## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 9*

### Existentiële angst - Inleiding.

Inherent aan de onwetendheid waarin we geboren zijn is een angstgedachte, die ontstaan is uit het geloof in afscheiding; het geloof dat we een klein, incompleet, geïsoleerd en afhankelijk wezen zijn (ego\*). Je kunt deze angst onze "oerconditionering" noemen. Het is een niet specifieke, niet te benoemen existentiële, altijd aanwezige angst, de "knoop in de buik". Deze angst is soms duidelijk en soms minder duidelijk in het bewustzijn aanwezig, doch is altijd werkzaam in het onderbewuste, waar het alert is op objecten\* waar het zich aan kan hechten. Het heeft altijd te maken met "anderen", en komt voort uit een diep weten dat we de resultaten van onze acties niet onder controle hebben, dat de werking van het totale actieveld – het manifeste universum – volledig onvoorspelbaar is. Het is de ultieme ervaring van dualiteit.

Daar het ego geen overzicht heeft over het grotere geheel en geen volledige controle heeft over de resultaten van de acties die het inzet, leeft dit deel van ons in een continue angst. Het probeert zekerheid te ontfangen aan de identificatie met materiële objecten en immateriële objecten zoals gedachten, emoties, ideeën, meningen etc., die in hun aard echter veranderlijk zijn en niet voortdurend aanwezig. Zekerheid kan op die manier dus nooit verkregen worden.

De angstgedachte kan leiden tot angstaanvallen, of een voortdurend gevoel van angstigheid dat onder de oppervlakte aanwezig is. Ook als de angst niet expliciet ervaren wordt werkt hij op een indirecte manier door in de kleine dingen van het leven. Deze angstgedachte wordt voortdurend versterkt in onze maatschappij, door de reclame-industrie, de media – slecht nieuws verkoopt beter dan goed nieuws – en natuurlijk door "entertainment"; hoe meer geweld of dreiging van geweld er in een boek of film voorkomt, des te beter het verkoopt. Het lijkt wel of we verslaafd zijn aan angst. Voor de meeste mensen is angst zo continu aanwezig dat deze zelfs niet meer opgemerkt wordt. Het is "normaal" geworden en laat zich vaak zien als cynisme en een wantrouwende levenshouding.

### Bevrijding van existentiële angst.

Van "bevrijding van existentiële angst" kan alleen sprake zijn wanneer de onwetendheid over onze ware aarde verdampt. Vedantisch zelfonderzoek helpt te begrijpen wie en wat we zijn en hoe we ons verhouden tot het grotere geheel. Deze zelfkennis maakt een einde aan onwetendheid. En dan ontstaat er – in plaats van de angst en het lijden – een zekerheid, stevigheid en diepe ontspanning, en zijn we er volledig van doordrongen dat we voor ons geluk en onze vrede niet afhankelijk zijn van de objecten om ons heen; dat niets iets kan afdoen aan ons en niets iets aan ons kan toevoegen. Het is het besef dat we heel, compleet, goed genoeg zijn, waardoor we kunnen leven zonder angst en verlangen.

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

***Object:** alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor de objecten gekend zijn. De waarde van elk object is neutraal. Het heeft alleen de waarde die het ego erop projecteert. | **Ego:** (1) Het ervaringsaspect (de "doe-kracht", ego de "doener"). (2) Het aspect dat met het lichaam geïdentificeerd is (het belichaamde, bewuste wezen). (3) Het aspect dat geïdentificeerd is met bewustzijn (het "Ik"-aspect).*

**Vedanta**



## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 10*

### Stap 1 – Ik ben niet bang om bang te zijn.

Angst is een natuurlijke emotie, de keerzijde van verlangen, waar je zodanig mee om zou moeten kunnen gaan dat je gelukkig kunt leven. Soms is angst een intelligente reactie, soms niet. Als er op straat een auto in volle vaart op je afkomt dan is het goed als de angst die je voelt je doet wegduiken (vooropgesteld dat je graag wilt blijven leven). De meeste menselijke angsten zijn echter ongegrond. Het probleem met angst is niet zozeer de feitelijkheid waarop de angst gebaseerd is, doch de denkbeeldige negatieve consequenties die we erop projecteren.

Als je niet bang bent voor angst, dan is dat het einde van je angst. Een zin die je als krachtige mantra op je in kan laten werken telkens wanneer je met angst geconfronteerd wordt is:

“IK BEN NIET BANG OM BANG TE ZIJN.”

We hebben angst... we hebben angst voor de angst... en vervolgens hebben we angst om angst te hebben voor de angst, met als resultaat dat elke cel in ons lichaam van angst doortrokken raakt. Dat is Angst!

### Stap 2 – De Angst verwelkomen.

Hoe meer je angst probeert te ontwijken door jezelf af te leiden met andere gedachten of acties, des te dieper de angst zich wortelt en hoe zwakker je je voelt. Angst hoeft niet vermeden of verwijderd te worden. Het is al genoeg om de volgende zin uit te spreken en te doorvoelen:

“DAG ANGST, JE BENT WELKOM, IK BEN NIET BANG VOOR JE.”

Probeer het! Je creëert hiermee direct een afstand. Het verwelkomen van de angst brengt je terug in de positie van de observator: de angst verschijnt in jou, jij bent niet de angst en kunt er dus op geen enkele manier door aangetast worden.

### Stap 3 – Lichaamssensaties Observeren.

Pas als je beseft dat angst niet echt\* is en dat stress ontstaat zodra je gelooft wat de mind je aan angstgedachten voorschotellet, dan heb je de nodige afstand om het angstgevoel nauwkeurig te observeren wanneer het opkomt, en het te zien voor wat het is: een lichaamssensatie. Je neemt de sensatie waar en laat deze door je heen gaan (het kan voelen als het wee worden in je buik terwijl je in een achtbaan naar beneden roetsjt). Er is nu geen probleem... het probleem ontstaat pas zodra er oordelen over het gevoel heen gelegd worden zoals bijvoorbeeld: “Ik zou niet bang moeten zijn”- “Ik ben een zwakkeling omdat ik bang ben” – “Dit is een vijandige wereld” – “Wat er gebeurt is een bedreiging voor mijn veiligheid, mijn comfort.”

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*Echt: dat wat altijd aanwezig is en onveranderlijk.*



## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 11

### Stap 4 – Ga steeds weer terug naar de feiten.

Om goed met angst om te kunnen gaan – de dreiging van lichamelijk letsel of dood bijvoorbeeld – is accurate informatie nodig. Anekdotisch bewijs (verhalen die mensen vertellen die ze weer van iemand anders hebben) levert die objectieve informatie niet, omdat het de waarneming van de realiteit van de dreiging vervormt.

VB: “Je buurman maakt een roofoverval mee, vertelt jou erover en spreekt vervolgens over vrienden van hem die ook beroofd werden. Jouw conclusie is dat je risico loopt. Maar is dat waar? Loop je meer risico nadat je gehoord hebt over de roofoverval dan ervoor? Waarschijnlijk niet. Het zou zelfs kunnen dat het minder waarschijnlijk is geworden dat je overvallen zult worden als de overval een verhoging van surveillance in de buurt tot gevolg heeft.

Angst trekt angst aan. Als de beoordeling van een situatie door angst bepaald wordt, dan zul je alleen angst zien. De mind\* raakt gefixeerd op de angstgedachte en scant voortdurend de wereld om zich heen, op zoek naar bewijs van eigen gelijk.

Als het gaat om een specifieke angst zoals angst om gekwetst of beschadigd te worden door je omgeving, is het goed om de dreiging te analyseren en je reactie op de externe factoren te baseren op betrouwbare statistieken. De interpretatie van deze informatie wordt mede bepaald door ons vermogen om deze te begrijpen in het licht van het grotere plaatje. Meestal interpreteren we statistieken\* zodanig dat ze precies in ons straatje passen en raakt de informatie totaal verwrongen. Als naar deze informatie gekeken wordt vanuit een beperkt, op angst gebaseerd perspectief dat gevoed wordt door anekdotisch bewijs, dan raakt de zaak buitenproportioneel opgeblazen.

Ook al lijkt al het nieuws dat over ons heen gestort wordt te bewijzen dat het niet goed gaat met de wereld, toch is het maar een miniem percentage van alle mensen dat kwaad in de zin heeft. De overgrote meerderheid van de mensen leeft gewoon een dharmisch\* leven en heeft geen kwaad in de zin.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*Mind*: een benaming voor het proces van de voortdurende, veranderende, gedachten die in ons bewustzijn verschijnen. | **Statistische informatie**: een weergave van het “grottere plaatje”; van de waarschijnlijkheid dat een incident zich zal voordoen gerelateerd aan het totaal aan (mogelijke) incidenten. | **Dharmisch leven**: leven in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. | **Dharmaveld**: het geheel van onpersoonlijke fysieke, psychologische en ethische wetten (“de natuurlijke orde”) dat ten grondslag ligt aan de werking van het manifeste universum.



## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 12*

### Stap 5 – Wat drukte de (angst-) knop in?

(1) Probeer te identificeren wat het precies was dat de angstgedachte bij je triggerde (of wie). Als dat helder is, laat dit dan voor wat het is.

---

(2) Voordat je verder gaat is het belangrijk dat je ervan doordrongen bent dat de werkelijke issue niet de externe factor is, wat deze ook moge zijn. De issue is dat er een bepaald verlangen van je niet bevredigd wordt. Dat je niet krijgt wat je wilt... of dat je iets krijgt dat je niet wilt. Observeer en identificeer wat er precies aan de hand is.

---

(3) Richt je op het helder worden van de issue zonder er over te oordelen, en zonder een respons te geven richting externe factor. Op deze manier wordt de angstgedachte gezien voor wat hij is, en wordt er ruimte aan gegeven.

Doordat je jezelf nu niet met de angstgedachte associeert en er geen oordeel op plakt, krijgt deze geen extra energie van je. De energie wordt toegelaten, kan vrijkomen, doch wordt niet versterkt, wat wel gebeurt als je automatisch reageert op de gedachte en de erbij horende gevoelens. Doordat je nu niet in een automatische, onvrijwillige reactie terecht bent gekomen wordt ook de onderliggende conditionering niet versterkt, waardoor deze uiteindelijk zwakker wordt en minder vaak en minder hevig de betreffende angstgedachte zal produceren.

---

(4) Je kunt nog een stap verder gaan door de betreffende angstgedachte verder te onderzoeken, bijvoorbeeld met “The Work” van Byron Katie of met de methode die beschreven wordt in het hoofdstuk “Meesterschap over de Mind”.



## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 13*

### Stap 6 – Angstgedachten vervangen door de tegenovergestelde gedachte.

Angstgedachten komen in vele gedaanten, zoals: oneerlijkheid; achterdocht; doen alsof je beter bent dan anderen; kritiek uitoefenen op anderen; mensen of situaties emotioneel of anderszins manipuleren om maar te krijgen wat je wil... het is een onuitputtelijke lijst. Als je denkt dat de angst echt is, en je hem je hele leven lang met je meestorst, dan vernietigt hij de blijdschap en de spontaniteit die het leven zo mooi maken.

#### De tegenovergestelde gedachte – Pratipaksha Bhavana.

De tegenovergestelde gedachte is nadrukkelijk niet een affirmatie of een anderszins comfortabele gedachte. Het is primair een gedachte die in lijn is met universele waarheid en/of je persoonlijke kernwaarden; het is een gedachte die feitelijkheid voorop stelt, niet het verhaal. Daar angstgedachten voortkomen uit onwetendheid over onze ware aard – heel en compleet, pure liefde, puur bewustzijn – is “wetendheid”/kennis, nodig. Alleen deze kennis kan de onwetendheid met al zijn negatieve gevolgen (angstgedachten) doorbreken. Van daaruit kunnen (tegenovergestelde) gedachten ontstaan die in lijn zijn met universele waarden, met onze ware aard.

Het toepassen van de tegenovergestelde gedachte is een manier van omgaan met hinderlijke gedachten die spirituele ontwikkeling tegenwerken, waarbij gereflecteerd wordt op de kenmerken die er het tegenovergestelde van zijn. Juist deze kenmerken worden nu gecultiveerd. VB1: Als je door intense angstgedachten overvallen wordt, richt dan je de aandacht op het visualiseren van het kenmerk “moed”. VB2: Als er bijvoorbeeld op het nieuws verteld wordt hoeveel dreiging er in de wereld is, zeg dan tegen jezelf: “Hier en nu is mijn leven volledig veilig.”

#### Angst kan ook positief werken.

Angst is ook een stimulerende, opwindende energie, denk maar aan gevaarlijke sporten zoals bergbeklimmen, of aan enge kermisattracties en het kijken naar een griezelfilm. Als je opwinding ook bewust kunt ervaren in de angsten waar je dagelijks mee geconfronteerd wordt dan zul je meer levendigheid voelen en wordt het makkelijker om de positie van observator weer in te nemen. Hierdoor zal je respons anders zijn dan wanneer je in de verlamming van de angst blijft steken. De conditionering die aan de angst ten grondslag ligt heeft je zo minder in de greep en zal – omdat je niet blind erin mee gaat – niet versterkt worden.

#### Angst is niet echt.

Als je weet dat je het puur bewustzijn bent waar de angst in verschijnt en dus niet het angstige ego bent, dan is er geen angst. Maar je hoeft niet eens te weten dat je puur bewustzijn bent om jezelf te bevrijden van angst. Het enige dat nodig is, is dat je beseft dat angst “niet-echt” is. Als je toegeeft aan ongefundeerde angst is het verlies van je vrijheid, blijdschap en vrede, de prijs die je betaalt. Vertrouw het leven. Vertrouw in het goddelijke, het grotere geheel, hoe het zich ook manifesteert.

Vedanta





## OEF. 1 – OMGAAN MET ANGST

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 14*

### *Samenvatting*

- *Neem de angstsensaties waar die opkomen bij de gedachte waar je mee werkt en laat ze door je heen gaan. Welke sensaties neem je waar?*
- *Verwelkom de angst: “Dag angst, je bent welkom. Ik ben niet bang voor je.” Herhaal een aantal maal de mantra “Ik ben niet bang om bang te zijn.” Spreek de zin hardop uit.*
- *Ga nu terug naar de feiten. Wat zijn in deze situatie de feiten?*
- *Probeer te identificeren wat het precies was dat de angstgedachte bij je triggert (of wie). Inventariseer, doch ga er niet verder op in.*
- *Het is belangrijk dat je ervan doordrongen bent dat de werkelijke issue niet de externe factor is, doch dat het hier gaat om een bepaald verlangen van je dat niet bevredigd wordt; dat je niet krijgt wat je wilt, of dat je iets krijgt dat je niet wilt.*
- *Wat is het verlangen dat niet bevredigd wordt? Laat het helder worden zonder dat je erover oordeelt.*
- *Vervang de angstgedachte door de tegenovergestelde gedachte, een gedachte die in lijn is met universele waarden, met je ware aard die “heel en compleet, onbegrensd puur bewustzijn” is.*



## OEF. 2 – DE MOEITE IN WAAR JE MOEITE MEE HEBT

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 15*

-1- Ik heb moeite met: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-2- Indachtig datgene waar je moeite mee hebt, wat is het daarin waar je de meeste moeite mee hebt?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Blijf de vraag "Wat is het waar je moeite mee hebt in datgene waar je moeite mee hebt?" herhalen.**

a) Herhaal de vraag net zolang tot je voor je gevoel bij de kern bent gekomen, het grootste pijnpunt, en vraag jezelf: wat is hier mijn grootste verlangen of angst?

Je kunt nu eventueel oefening 1 - "Omgaan met angst" doen als je deze nog niet gedaan hebt.

b) Herhaal de vraag net zolang tot je stilvalt. Als dat gebeurt stop dan. Begin niet met verder praten of denken over het onderwerp; ontplooi geen acties. Blijf in de stilte.

**Eventuele extra vragen:**

\_\_\_\_\_  
Wat is het waar je bang voor bent?

Wat ben je bang dat er zou kunnen gebeuren?

Wat is het ergste dat zou kunnen gebeuren?

**Vedanta**



## OEF. 3 – WAAR IK VAN HOU IN WAAR IK VAN HOU

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 1 – geluk, vrede & vrijheid | pag. 16*

Ik hou van:

---

---

---

*Welke van de drie basisdrijfveren vind ik hierin terug?  
Waarom komt de gedachte uit deze drijfveer of drijfveren voort?*

En wat is het dáárin waar ik van hou?

---

---

---

*Welke van de drie basisdrijfveren vind ik hierin terug?  
Waarom komt de gedachte uit deze drijfveer of drijfveren voort?*

En dáárin?

---

---

---

*Welke van de drie basisdrijfveren vind ik hierin terug?  
Waarom komt de gedachte uit deze drijfveer of drijfveren voort?*

En dáárin?

---

---

---

*Welke van de drie basisdrijfveren vind ik hierin terug?  
Waarom komt de gedachte uit deze drijfveer of drijfveren voort?*

**Vedanta**