



## -2- LIEFDE

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 1*

### Rusten in de heelheid die onze ware aard is



#### Is liefde een gevoel?

Het gevoel dat we “liefde” noemen is feitelijk de gelukssensatie die we ervaren als onze ware vrije en onbegrensde aard “aangeraakt” wordt, op het moment dat onze verlangens en angsten tijdelijk afwezig zijn, bijvoorbeeld wanneer we iets hebben gekregen dat we allang wilden hebben. We ontspannen dan in de waarheid van de heelheid, compleetheid, volte en perfectie die onze aard is, "onbegrensd, bewust bestaan", sat-chit-ananda.

Aan de andere kant is de afkeer die we ervaren bij een object waar we níet van houden gebaseerd op wat we lijken waar te nemen als de begrensdheid van dit object. Het gevoel van afkeer vindt zijn oorsprong in onze associatie van het object met begrensdde condities of kenmerken waarvan we intuïtief weten dat deze “niet-IK” zijn. Dit soort associaties zijn onplezierig omdat begrensdheid in tegenspraak is met onze ware natuur, die immers puur bewustzijn is, zonder kenmerken, onbegrensd, heel en compleet.

#### Het object is niet de bron van de liefde.

Liefde is dus de sensatie van het emotionele geluksgevoel, "bliss/ananda", dat we ervaren als we – meestal onbewust – op enig moment samengevallen zijn met de herkenning van onze identiteit als het onbegrensde of eeuwige puur bewustzijn waaruit alle objecten “gemaakt” zijn en waarin alle objecten bestaan.

Het is belangrijk te beseffen dat het object niet de bron van de liefde is. Onze gerichtheid op het object dient slechts om alle verlangens en angsten zodanig te kalmeren dat onze ware natuur, het onbegrensde geluksgevoel, naar de voorgrond kan stromen. Feitelijk is er geen “ander”, doch alleen mijn eigen Zelf dat gereflecteerd wordt in de spiegel van mijn eigen non-duale puur bewustzijn.

De kern van mijn oneindige, onbevredigbare zucht naar objecten is de fundamentele waarheid: "Ik hou van het vrije en onbegrensde Zelf". Dit is wat in essentie bedoeld wordt, op welk object onze liefde zich ook richt. We houden dus nooit van "de ander", we houden van onszelf ook al is dat via die ander, het schijnbare object.

Jij, puur bewustzijn, besteedt aandacht aan en houdt van “een ander” object waarvan je weet dat jij dat zelf bent. Dit is een belangrijke sleutel! Het is het puur bewustzijn – onze ware natuur – dat door ons heen “houdt van” en zo aandacht besteedt aan zichzelf. Als het ego, het individu, weet dat zijn of haar essentie puur bewustzijn, het Zelf, is dan zal het de schijnbare aanwezigheid van de ander kunnen waarderen in de wetenschap dat hij of zij feitelijk die ander zelf is en daarmee dus zelf de bron is van het geluk dat afstraalt van deze reflectie van zichzelf. Ik, puur bewustzijn, zie mijzelf in de ander gereflecteerd.

#### Vedanta



## Liefde voor het Zelf is de hoogste Liefde

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 2

### Dat ik van mezelf hou laat zien dat ik de bron van geluk ben.

Wat een bron van liefde is, is een bron van geluk. Wanneer iets ophoudt een bron van geluk te zijn, dan zal het niet langer geliefd worden. Dat ik van mezelf hou laat zien dat ik een bron van geluk ben. Mijn liefde voor mijzelf is onvoorwaardelijk, terwijl mijn liefde voor anderen altijd voorwaardelijk is. Als de omstandigheden die jou met mij verbinden veranderen, dan verandert onze liefde voor elkaar. Voorwaardelijke liefde is "niet-echt", omdat het niet blijvend is.

Zelfliefde is onvoorwaardelijk, waarmee wordt bedoeld dat het eeuwig is. Daarom is zij dus echt\*, niet afgescheiden van puur bewustzijn. De liefde van een wijze persoon omarmt iedereen omdat hij of zij iedereen ziet als het Zelf, puur bewustzijn, heel en compleet, vol. De liefde van een onwetende persoon daarentegen, gaat alleen naar objecten die voldoen aan zijn of haar voorkeuren en weerstanden. "Als jij doet wat ik wil, dan zal ik van je houden, anders niet."

### Iedereen is dezelfde "IK".

Het veel gebruikte woord IK verwijst naar het Zelf. Iedereen is dezelfde IK. Panchadasi vers 9:

*"Als we van anderen houden dan is dat om het Zelf, doch houden van het Zelf gaat om het Zelf alleen. Daarom is de liefde voor het Zelf de hoogste liefde."*

Als iedereen een andere IK zou zijn, hoe konden we dan communiceren met elkaar? Je zou moeten weten wat de specifieke IK van de ander inhoudt, en de ander zou moeten weten wat jouw specifieke IK inhoudt. Als we elkaar ontmoeten dan zouden we dit eerst moeten weten van elkaar voordat we kunnen gaan praten.

Communicatie is afhankelijk van iets gemeenschappelijks, iets dat een basis van wederzijds begrip legt. Als elke IK uniek was dan zou er geen manier zijn om te communiceren. We kunnen echter communiceren met een volledige vreemde omdat we dezelfde "IK" hebben. Het Zelf spreekt als het ware met zichzelf in een ander lichaam, en hoeveel die lichamen ook van elkaar verschillen, het legt het Zelf niets in de weg. Hoe het ook zij, het Zelf kan alleen maar bliss – ananda\* – zijn, omdat wij altijd het object van onze eigen liefde zijn. Ik doe alles wat ik kan om mezelf te plezieren, omdat ik van mezelf hou en ik weet dat jij dat ook doet.

\* *Echt: dat wat onveranderlijk is, altijd aanwezig, onbegrensd, en voor zijn bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk. (satya: het pure ZIJN – "wat IS"). | Ananda: de gebruikelijke interpretatie van Ananda is "bliss" (als emotioneel geluksgevoel). Ananda is echter een afgeleide van het woord Ananta, dat "eeuwig" betekent. Ananda verwijst naar ervaringsgerichte bliss. | Object: alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt (dus ook de relatie met een ander) is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend zijn.*



## Liefde betekent "aandacht geven aan"

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 3*

### De betekenis van onvoorwaardelijke liefde.

Liefde is niet een gevoel, het is “begrijpen”, “kennen”. Hoe meer je van iets houdt, des te beter wil je het leren kennen. Hoe beter je iets kent, hoe meer je er van houdt. Liefde is simpelweg gefocuste aandacht. Het heeft niets van doen met de emotie van opwinding, het romantische relatiebeeld dat we najagen. Bezien vanuit het niveau van de schijnbaar duale wereldse realiteit houden we van datgene waar we aandacht aan schenken. Waar onze aandacht naar uitgaat onthult dus waar we van houden. Liefde betekent “aandacht geven aan”.

Vanuit het Zelf gezien – het puur bewustzijn dat de oergrond van alles is, dát waar alles uit en in bestaat en door waargenomen wordt – kunnen we zeggen dat we liefde ZIJN, dat liefde feitelijk alles is dat bestaat. Liefde is immers aandacht, en aandacht is bewustzijn. En daar de essentie van alles en iedereen puur bewustzijn is, is liefde de essentiële natuur van de realiteit, het universele Zelf.

De herkenning van deze fundamentele non-dualiteit is de diepere essentie van dat waarnaar we verwijzen met de term "onvoorwaardelijke liefde". Ook al zijn de meeste mensen zich er niet bewust van, de totale acceptatie die we opbrengen voor iemand die we liefhebben is geworteld in het intuïtieve begrip dat we hebben van de goddelijke essentie van de ander. Dit wordt *PARA BHAKTI* genoemd.

## Waarom worden we verliefd op een ander?

### Onze "kleine liefdes": zwakke reflecties van de alomvattende liefde.

Waarom lijkt de onbegrensde onvoorwaardelijke bron van liefde die ik ben van buiten te komen en dus af te hangen van een liefdesobject? Door onze aanname dat we liefde nodig hebben wordt de mind krachtig naar buiten gericht. Deze extravertie werkt als een barrière – een hoge dam als het ware – die ons de toegang tot onze diepste kern, de bron van liefde, ontzegt. Hoe meer we verlangen naar liefde, des te hoger de dam wordt. En als cupido dan zijn pijl schiet – wat niet meer is dan het verlangen dat zijn kritieke massa bereikt – en het object (“die bijzondere ander”) als op magische wijze plotseling voor ons staat, dan bezwijkt de dam en stroomt een “oceaan van liefde” onze mind in; een overstelpend geluk. Het is niet verwonderlijk dat we vervolgens ons geluk associëren met die ander, in wiens aanwezigheid het gebeurde. We zijn nu zo gelukkig dat we niet alleen van de ander houden, we houden ook van onszelf omdat we verliefd zijn. Ook de wereld die tot vlak ervoor nog een sombere plek leek, ziet er plotseling heel anders uit. Niets is opwindender en aantrekkelijker dan liefde, het ervaren van eenheid met iemand of iets.

Zolang het ultieme object van ons verlangen onbekend is blijven we “kleine liefdes” najagen, doch als we tot het besef komen dat het onderliggende waar we zo naar verlangen het ZELF is, wordt duidelijk dat alles waar we van houden in essentie het Zelf is, sterker nog, we houden ervan *JUIST* omdat het het Zelf is. Onze “kleine liefdes” zijn slechts zwakke reflecties van de alomvattende liefde waar elke atoom in het universum van doortrokken is.

**Vedanta**



## Het concept van de Soulmate

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 4*

### Wat is de waarde van relaties gebaseerd op spirituele waarden ?

Veel mensen geloven dat "de soulmate" superieur is aan de notie van de romantische liefde, doch is dat waar? Van relaties die gebaseerd zijn op spirituele waarden wordt geloofd dat deze de emotionele stabiliteit en intimiteit opleveren die relaties gebaseerd op fysieke en emotionele voorkeuren/weerstanden niet kunnen geven. Deze "spirituele relaties" kunnen echter even problematisch zijn, daar ook de waarde van spirituele kwaliteiten gebaseerd is op onze voortdurend veranderende voorkeuren en weerstanden. Een kwaliteit die we het ene moment enorm waarderen in iemand kan op een ander moment plotseling van veel minder belang voor ons zijn. Ook kan het gebeuren dat die kwaliteit in de ander verdwijnt omdat de ander verandert. Je kunt je aangetrokken voelen tot de ander omdat hij of zij zo'n zonnige inborst heeft, doch wat gebeurt er als de ander grote tegenslagen in het leven moet incasseren en somber en humeurig wordt?

Daarbij komt dat "spirituele kwaliteiten" geen onafhankelijk bestaan hebben, doch geconditioneerd zijn door hun tegengestelden:

- (1) Tegenover elke drang naar onthechtheid staat een krachtige behoefte aan veiligheid en plezier.
- (2) Achter elke genereuze actie ligt een egoïstisch motief verborgen.
- (3) Elke aantrekking die we voelen tot het licht wordt in balans gehouden door een fascinatie voor het duister.
- (4) Als je tekent voor een relatie met een heilige, dan kun je er zeker van zijn dat je een zondaar op de koop toe krijgt.

Conflicten in relaties tussen mensen met wereldse waarden zijn moeilijk op te lossen daar beide partners – hoe ver de standpunten over de betreffende onderwerpen ook uiteen liggen – in feite gelijk hebben. Beide denken in hun recht te staan en eerlijk tot hun eigen gezichtspunten gekomen te zijn. En daar de partners geen waarde toekennen aan de ontwikkeling van zelfbewustzijn en spirituele groei is er eerder de neiging om conflicten te onderdrukken dan ze op te lossen, waardoor de relatie geleidelijk aan onwerkbaar wordt.

Als beide individuen de zoektocht naar waarheid belangrijker vinden dan de ander dan kan de relatie slagen omdat er een bereidheid zal zijn om egoïstische impulsen (bijvoorbeeld onredelijke eisen wat betreft "houden van") op te geven ter wille van de waarheid.

Het idee van de soulmate blijft een objectgeoriënteerde oplossing voor het probleem van incompleetheid. En objectgeoriënteerde oplossingen voor spirituele problemen falen onherroepelijk.

---

Liefde komt wanneer begrepen wordt dat dingen niet anders kunnen zijn dan ze zijn. We "hebben" of "voelen" geen liefde en "hebben niet lief". Liefde is geen werkwoord. We ZIJN liefde. Liefde zijn, betekent dat we geen verschil zien tussen onszelf en anderen.

---

**Vedanta**



## Non-duale Liefde is wie we zijn

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 5*

### De natuur van het Zelf is parabhakti.

Non-duale liefde is de “allerhoogste” onvoorwaardelijke liefde – PARABHAKTI – die de natuur is van het Zelf. Het is wie we zijn, of we nu in een partnerrelatie zijn of niet. Het is onze essentiële natuur, ook PARAMA PREMA SVARUPA genoemd, “de allerhoogste onvoorwaardelijke non-duale liefde, die de natuur is van het Zelf”.

Als alles PUUR BEWUSTZIJN is zoals Vedanta zegt, dan is alles non-duale liefde, liefde die geen ander nodig heeft. Het is het Zelf, dat zichzelf lief heeft, in welke vorm het ook maar verschijnt. Als twee vrije mensen samenkomen in een relatie, dan zal de liefde automatisch non-duaal zijn, daar zij zichzelf als niet verschillend zien van elkaar. Het is dan zo dat de relatie – gezien vanuit het gezichtspunt van puur bewustzijn – in ons is, niet dat wij in de relatie zijn.

Als we een gelukkig leven willen leiden, met een vredevolle mind, dan moeten we onze verlangens en behoeften in lijn brengen met dat wat bevorderlijk is voor een vredevolle mind en vrijheid van begrensdheid. Daartoe dienen onze verlangens dharmisch te zijn. Als non-duale liefde het doel is dan moeten we datgene opruimen wat ons verhindert onze ware aard – onvoorwaardelijke liefde – tot uitdrukking te brengen.

Dat wat ons in de weg staat zijn adharmische verlangens, overtuigingen en acties die ontstaan wanneer we niet onze ware natuur leven of wanneer we de fundamentele orde van het leven schenden. Met andere woorden, het obstakel dat ons in de weg staat is de onwetendheid over onze ware natuur; het geloof dat we incompleet zijn, niet goed genoeg, en dat we het juiste object c.q. de juiste relatie moeten zien te vinden om ons heel en compleet te voelen.

### Basiskenmerken van non-duale liefde.

Belangrijke kenmerken non-duale liefde: (1) gevoel van volledige bevrediging/tevredenheid, (2) volledig zelfvertrouwen en (3) een duidelijk waarneembare volheid. Een liefde, niet afhankelijk van welk object, welke omstandigheid of welke relatie dan ook.

*Narada Bhakti Sutras: "Als je non-duale liefde ontdekt hebt, zie je alleen nog het Zelf overal, hoor je het Zelf in elk woord, spreek je alleen nog over het Zelf, en denk je alleen nog over Zelf."*

Zodra we onszelf ontdekken "als liefde" zijn we afgestemd geraakt op een oneindige bron. Door de ontdekking dat iedereen in essentie het Zelf is, puur bewustzijn, wordt onze liefde permanent en universeel. Alleen zelfkennis maakt het mogelijk om permanente liefde te ontdekken. Zodra we weten wie we zijn, vragen we ons niet langer af of anderen van ons houden en of ze “onze” liefde voor hen beantwoorden. We kunnen dan niet anders dan van iedereen houden. Pure liefde is het Goddelijke dat liefheeft door ons heen, als ons. Mensen voelen zich tot ons aangetrokken omdat de liefde in ons de liefde in hen wakker maakt. We hoeven ons niet meer op een liefdevolle manier te gedragen om onszelf of anderen ervan te overtuigen dat we weten wie we zijn.

### Vedanta



## Kwaliteiten van non-duale relaties

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 6*

### 1 – De vrijheid te zijn wie je bent.

Een non-duale relatie wordt heel bewust aangegaan. Er wordt zorgvuldig nagedacht over (1) de implicaties van het in een relatie zijn; (2) elkaars karma; en (3) over hetgeen de ander als waarden koestert. De ander wordt niet opgezadeld met onze eigen voorkeuren en weerstanden. Beide personen zijn altijd vrij om te denken, spreken en handelen in overeenstemming met hun natuur. Ze zijn autonoom en respecteren dat ook in de ander.

*De hoogste waarde - naast "geweldloosheid" - gekoesterd door twee personen in een non-duale relatie: vrijheid.*

Bij wat zich ook aandient in de relatie is het de plicht ons te richten naar (1) de dharma van de relatie, waarbij rekening gehouden wordt met de behoeften van de ander en (2) ons eigen dharma (svadharna\*). Ook al is het ons doel om dienstbaar te zijn en de ander te geven wat hij of zij nodig heeft, we kunnen dit niet doen als we ons svadharna verwaarlozen, omdat we daarmee de fundering van de relatie aantasten. Daarom handelen we in overeenstemming met onze natuur en verwachten we van de ander dat hij of zij hetzelfde doet, zonder verwachtingen, complicaties of misverstanden als "Je zou dit of dat hebben moeten doen of zeggen". We vertrouwen erop dat de ander trouw is aan zichzelf zonder de gemeenschappelijke waarden die onze relatie in stand houden geweld aan te doen, en dat geldt natuurlijk wederzijds.

Soms zal dit betekenen dat we niet krijgen wat we willen of dat we de ander niet kunnen geven wat hij of zij wil, doch dit wordt makkelijk losgelaten in de "geest van vrijheid en non-dualiteit. Het maakt niet uit, omdat er geen verwachting is dat de ander onze wensen zal vervullen of dat wij die van de ander zullen vervullen. Een "nee" wordt altijd geaccepteerd met gelijkmoedigheid; er wordt van uitgegaan dat er een goede reden voor zal zijn.

Non-duale liefde vraagt de ander nooit om onze problemen op te lossen. Je lost ze zelf op, met zelfkennis en met niets anders dan dat. Je bent nooit een ander tot last en zorgt op onberispelijke wijze voor je eigen dharma en karma.

---

\* **Svadharna:** onze eigen natuurlijke "aangeboren" plichten (dharma), gebaseerd op ons karma en onze conditioneringen. Svadharna volgen wil zeggen dat we datgene doen waarvan we weten dat we het moeten doen; dat wat in overeenstemming is met de eeuwige universele wetten (dharma). Svadharna impliceert dat we van onszelf houden met alles erop en eraan. | **Dharma:** Dharma is de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum; de fysieke, psychologische en morele wetten die de creatie beheersen. Dharma is ons instinctieve gevoel over "goed" en "slecht", wat gebaseerd is op het principe van wederkerige verwachting, anders gezegd: hoe we hopen op verwachten dat anderen ons behandelen, is hoe we anderen zouden moeten behandelen. In de basis komt dharma neer op het principe van geweldloosheid; alle universele waarden zijn op dit principe terug te voeren.



## Kwaliteiten van non-duale relaties

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 7*

### 2 – Vriendschap als basis.

De meest gezonde basis voor elke relatie – seksueel of anderszins – is vriendschap, daar ware vriendschap alleen plaatsvindt tussen gelijken. Alleen vrienden kunnen op een onthechte manier omgaan met relatie-issues. Vriendschap is dichterbij echte liefde dan seksuele/emotionele liefde. Vrienden zullen nog steeds van ons houden als we niet tegemoet kunnen komen aan hun emotionele behoeften. Ze zullen elkaar niet belasten met onredelijke emotionele eisen zoals het “er voortdurend moeten zijn” voor de ander. Seks en emoties zijn een natuurlijk onderdeel van het leven, doch worden geplaatst in een context van liefde.

### 3 – Een Gerichtheid op “gelijkheid” en niet op verschillen.

Als het zo is dat een relatie verschijnt en bestaat in PUUR BEWUSTZIJN en niet andersom, dan is het leidende principe hier dat er “geen ander” is. Dan heb je dus altijd alleen van doen met het Zelf en zie je de andere persoon niet als verschillend van jou. Hoe doe je dat? Je laat het lichaam buiten beschouwing door te focussen op het stralende wezen, het licht van bewustzijn in de “ander”, wat hetzelfde ZELF is als jij bent.

Zodra je aandacht besteedt aan wat er anders is in de ander vergeleken met jezelf, dan wordt de relatie dualistisch. Jouw eigenaardigheden moeten zich dan gaan verhouden met die van de ander. Non-duale relaties zijn gericht op "eenheid, gelijk-aardigheid", niet op verschillen in lichaam en mind. Om het even welke conflicten of projecties zich aandienen vanuit het niveau van de persoonlijkheid worden ter plekke opgelost in zelfkennis, zonder ook maar een spoor na te laten, en zonder onverwerkt karma achter te laten.

### 4 – De dharma van de relatie wordt altijd in ere gehouden.

De relatie zelf heeft haar eigen dharma die gerespecteerd moet worden door beide partners. Als beiden ermee ingestemd hebben hun voorkeuren en weerstanden te sublimeren in de entiteit die “relatie” genoemd wordt, ontstaat er een soort "hoog-gerechtshof voor het welzijn van beide partners en de gezondheid van de relatie." Het is gebaseerd op impliciete en expliciete overeenkomsten die uitgaan van eeuwige waarden, niet van tijdelijke waarden.

Mocht er een conflict ontstaan, dan wordt het naar de relatie gebracht in plaats dat het aan de ego's gegeven wordt die er over zullen strijden. Dit maakt het een stuk makkelijker om het conflict te elimineren. Het is de dharma van de relatie om issues op te lossen. De relatie zelf wordt als het ware een "ingebouwde eerlijke, rechtvaardige en wijze oudere". De condities waarover overeenstemming is en die gezond zijn voor beide partijen en voor de relatie zelf, blijven de onderstroom van de relatie.

**Vedanta**



## Kwaliteiten van non-duale relaties

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 8*

### 5 – Communicatie vanuit volheid.

---

De meeste conflicten in relaties zijn een resultaat van gebrekkige en onbewuste communicatie. Communicatie vanuit non-duale liefde:

- (1) Gebruikt woorden op een bewuste en wijze manier met besef van de betekenis die geïmpliceerd wordt, en is alert op hoe makkelijk misinterpretatie ontstaat.
- (2) Communiqueert vanuit compleetheid, positiviteit, voldaanheid, en zelfvertrouwen.
- (3) Wijst de ander nooit terecht, doet nooit iets af aan de ander en oordeelt of bekritiseert niemand.
- (4) Heeft geen enkele neiging om slechte gevoelens te verspreiden door negatief te spreken of mee te doen aan zinloos gebabbel.
- (5) Houdt van stilte en respecteert dit ook in anderen.
- (6) Luistert als anderen praten, en popelt nooit om zelf te kunnen spreken.
- (7) Biedt geen enkele ruimte aan geruchten en geroddel, en probeert altijd het goede te zien in anderen.

### 6 – Geen verwachtingen of eisen.

---

Non-duale liefde eist geen liefde en aandacht op door te proberen datgene te krijgen wat het wil van anderen. Het gaat niet om de vervulling van behoeften, en er is zeker geen verwachting dat de ander jou moet vervullen. Je voelt je veilig in jezelf en zoekt nooit volheid, bevrediging of geluk buiten jezelf. In dualistische – “onderhouds-intensieve” – relaties wordt er daarentegen automatisch van uitgegaan dat de ander onze verwachtingen moet vervullen. Het wordt zelfs als een recht gezien.

Non-duale liefde heeft één primair doel wat haar de grootste vreugde schenkt, namelijk het welzijn van de geliefde. We hoeven ons geen zorgen te maken over het bevredigen van onszelf, daar de ander in dat opzicht voor ons zorgt. We zorgen voor onszelf door te zorgen voor anderen. We willen de ander zien groeien, we denken altijd eerst aan de ander, terwijl we trouw blijven aan onze eigen natuur.

### 7 – Geen noodzaak tot fysieke aanwezigheid.

---

Ook al wordt er enorm genoten van het verkeren in elkaars nabijheid, toch is de fysieke aanwezigheid van de ander niet noodzakelijk, daar we nooit "niet-verbonden" zijn. Terwijl we de ander volledig en onvoorwaardelijk liefhebben is de behoefte aan de ander permanent verwijderd door zelfkennis, dus bestaat er geen angst voor verlies of eenzaamheid. Het samen zijn is fijn, en het alleen zijn is fijn!

**Vedanta**

---





## Kwaliteiten van non-duale relaties

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 2 – liefde | pag. 9*

### 8 – Liefde als een devotionele houding van dienstbaarheid.

Non-duale liefde is liefde die zichzelf liefheeft in de vorm van de ander, met een houding van toegewijde dienstbaarheid – devotie – die natuurlijk is, eerlijk, en als een vanzelfsprekendheid voor beide partijen, daar ieder de ander ziet als zijn of haar symbool van het Zelf.

### 9 – Onthechtheid met betrekking tot resultaten.

Onthechtheid wat betreft de resultaten van onze acties is de natuurlijke benadering van het leven op alle niveaus, daar het simpelweg de kennis is over hoe de realiteit functioneert. De non-duale geliefde is altijd onthecht wat betreft acties en de resultaten van deze acties (karma yoga houding) en heeft nooit emotionele overreacties bij bepaalde situaties.

Dit betekent niet dat hij of zij nooit emotioneel is. Het betekent alleen dat je niet toestaat dat emoties jou dicteren hoe en waarom je handelt. Non-duale liefde gaat niet over het onderdrukken van gevoelens of de ontkenning ervan. Als er krachtige emoties ontstaan dan worden ze gezien als "prasad", een "gift van het Goddelijke", en worden ze geapprecieerd voor wat ze zijn, namelijk de relatieve waarheid over het individu in dat moment, niet de waarheid over jou, puur bewustzijn.

Karma yoga vereist dat we handelen met de noden van het grotere geheel in gedachten, doch dat we ons ook bewust zijn van elkaars persoonlijke voorkeuren en weerstanden. Gevoelens worden niet veronachtzaamd, doch worden ook niet verward met de ultieme waarheid, daar ze aan voortdurende verandering onderhevig zijn.

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

**Zelfkennis:** zelfkennis is "ik ben totaal vrij, onveranderlijk en altijd aanwezig puur bewustzijn." en "ik ben alles dat is". | **Karma:** de wet van Karma is gebaseerd op het fundamentele principe van oorzaak en gevolg. Elke actie veroorzaakt een resultaat dat een directe weerspiegeling is van de intentie van waaruit de actie gedaan werd. Het karakter van deze intentie is wat degene die de actie uitvoert altijd weer terugkrijgt. | **Karma Yoga:** Karma betekent actie. Yoga betekent verbinden. Karma yoga zou je kunnen omschrijven als acties die gedaan worden in een geest van verbinding met het grotere geheel, in volledige aanvaarding dat alles wat komt oké is, en onvermijdelijk.