



## -5- DE MYTHES ROND VERLICHTING

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 1*

### Inleiding



Als het duidelijk is dat het streven naar ultiem geluk het allerbelangrijkste voor ons is – of we dat nu verlichting, zelfrealisatie, ultieme innerlijke vrijheid, of moksha noemen – dan is het goed om eens met een eerlijke blik naar de onjuiste ideeën en beperkende gedachten te kijken die nog in de mind\* aanwezig zijn met betrekking tot het thema “verlichting”.

In dit hoofdstuk wordt een aantal van de meest voorkomende onjuiste opvattingen onder de loep genomen, om te onderzoeken waar de betreffende redenering niet klopt, en hoe het kan dat deze door de meeste mensen klakkeloos geloofd en overgenomen worden.

#### **De twee fundamentele fouten in alle redeneringen die tot de mythevorming leiden.**

Ten eerste: het feit dat al die redeneringen terug te voeren zijn op de overtuiging dat de realiteit een dualiteit is.

Ten tweede: dat we een speciale ervaring gehad moeten hebben, of dat we in een specifieke staat moeten zijn om van verlichting te kunnen spreken.

Vaak is er in de onjuiste en onlogische redeneringen die ten grondslag liggen aan deze twee fundamentele fouten toch ook wel een sprankje waarheid te vinden dat kan helpen om de mind voor te bereiden op het assimileren van zelfkennis. De onjuistheid van de diverse opvattingen over verlichting die hierna besproken worden maakt ze dus niet volslagen nutteloos; ze zijn simpelweg niet geschikt om “verlichting” mee te omschrijven.

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

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

**Vedanta**



## 1 – Een Lege Mind

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 2*

Het veel voorkomende idee dat bij meditatie en verlichting sprake is van een staat waarin de mind vrij is van gedachten, is mede ontstaan door beschrijvingen in allerlei geschriften waarin gesproken wordt over de gedachtevrije natuur van puur bewustzijn. Een bekende beschrijving is te vinden in de Yoga Sutra's van Patanjali, waarin geclaimd wordt dat yoga (gezien als “samensmelting met het Zelf”) bereikt wordt door het tot stilstand komen van de gedachtengolven in de mind.

### **Gedachten verschijnen in jou, maar jij bent veel meer dan gedachten.**

Stop je met bestaan als je aan het denken bent? Kun je überhaupt denken zonder er bewustzijn is? Als je zegt dat het Zelf\* niet te ervaren is zolang de mind functioneert, dan ga je er van uit dat de mind en het Zelf tot dezelfde realiteitsorde behoren. Het is een universele wetmatigheid dat twee fenomenen in eenzelfde realiteitsorde niet samen kunnen bestaan. We kunnen bijvoorbeeld niet gelijktijdig gezond en ziek zijn, man en vrouw, jong en oud.

Het Zelf en de mind delen niet dezelfde realiteitsorde! Het ZELF is immers het onbegrensde pure bewustzijn waar alle gedachten in verschijnen en in worden waargenomen. Jij, puur bewustzijn, houdt niet op te bestaan als gedachten in je verschijnen. Gedachten verschijnen in jou, maar jij bent veel meer dan gedachten; gedachten zijn afhankelijk van jou, doch jij bent niet van gedachten afhankelijk. Je bent het puur bewustzijn dat onbegrensd en volledig vrij is. Gedachten kunnen niets aan je toevoegen en niets aan je afdoen.

### **Je moet bewust zijn om te weten dat de mind leeg is of aan het denken is.**

Zowel met als zonder gedachten ben jij, PUUR BEWUSTZIJN, aanwezig. Je wordt dus niet “verhuld” door gedachten, noch wordt je “onthuld” door afwezigheid van gedachten. Of gedachten aanwezig zijn of niet, ik – het altijd vrije, aanwezige ZELF – wordt altijd direct ervaren.

### **De denker kan het denken niet stoppen.**

Gedachten rijzen op uit het onderbewuste of je wilt of niet; we hebben daar weinig tot geen controle over. Dit betekent feitelijk dat de denker de gedachten niet produceert, doch ze alleen ervaart, en dat de denker niet kan beslissen te stoppen met denken.

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

*Zelf: een vertaling van “Brahman” of “Atman”; er wordt mee verwezen naar het onbegrensde, non-duale, pure bewustzijn; dat waar alles uit ontstaat, in verschijnt en door gezien wordt. Het Zelf is geen object dat door ons verkregen of bereikt kan worden, het is wie we zijn. Het verwijst naar de natuur van ons bestaan, naar bewustzijn en onbegrensdheid.*

**Vedanta**



## Een Lege Mind

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 3*

### **Gedachten zijn zelfs noodzakelijk voor verlichting of zelfrealisatie.**

Of je het nu verlichting noemt of zelfrealisatie, beide termen duiden erop dat het individu iets is gaan begrijpen, of iets te weten is gekomen. Met de term “verlichting” wordt verwezen naar “licht”, wat een metafoor is voor kennis. In de term “zelfrealisatie” zit het werkwoord “realiseren” besloten, wat verwijst naar het opdoen van begrip ergens over. Het punt is dat gedachten nodig zijn voor verlichting of zelfrealisatie. Bij zelfrealisatie gaat het immers niet om een gebrek aan ervaring, maar om een tekortschieten in kennis. Kennis wordt verkregen door zelfonderzoek, en zelfonderzoek vereist denken.

### **Verlichting is voor de mind.**

Daar het Zelf al “weet” wie het is, is verlichting specifiek voor de mind. Het is immers de mind die belast is met de onwetendheid over haar natuur. Tegelijkertijd is de mind ons kennisinstrument en is het dus de mind zelf die het onderzoek moet doen dat haar onwetendheid kan verwijderen. Met andere woorden, mind is van wezenlijk belang voor het opnemen van zelfkennis.

### **Verwijdering van gedachten verwijdert de onwetendheid niet.**

Het verwijderen van gedachten is een actie die nooit onwetendheid kan verwijderen, omdat actie niet tegengesteld is aan onwetendheid. Onze acties zijn gemotiveerd door onze verlangens en zijn volledig het resultaat van onwetendheid over het feit dat we alreeds heel en compleet zijn.

Ware de staat van gedachteloosheid de kern van verlichting, dan zou iedereen allang verlicht zijn omdat we de diepe slaap ervaren hebben. Het is overduidelijk dat het simpelweg afwezig zijn van gedachten geen onwetendheid uitwist. Immers, na het wakker worden 's morgens is de onwetendheid nog exact dezelfde als voordat we gingen slapen.

Onwetendheid bestaat in de vorm van onjuiste overtuigingen en zienswijzen in de mind die alleen ontmaskerd kunnen worden door kennis. Ons probleem is niet dat we gedachten hebben, maar dat we de verkeerde gedachten hebben. Het is dus geen oplossing dat we van alle gedachten af proberen te komen, doch om verkeerde gedachten door goede te vervangen. Uitroeiing van gedachten zal niet resulteren in de zelfkennis die gelijk is aan verlichting.

### **Zit er waarheid in het idee van de “Lege Mind”?**

Het elimineren van gedachten die niet in harmonie zijn met onze natuur en met de natuurlijke orde zal zeker bijdragen aan een vrediger, meer heldere kwaliteit van mind hetgeen zelfonderzoek effectiever maakt en het opnemen en verwerken van (zelf-)kennis vergemakkelijkt.



## 2 – Ego-dood

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 4*

### De definiëring van Ego.

---

Het is een hardnekkige mythe dat Ego volledig weggevaagd zou moeten worden opdat we verlicht kunnen zijn. Voordat we naar de juistheid van de argumenten kijken is het belangrijk dat we de definiëring van Ego helder stellen. Ego is eigenlijk niet meer dan een gedachte die verschijnt in de mind waarmee de sensaties, emoties en kennis geclaimd worden die in de mind verschijnen. De ego-gedachte roept zichzelf als het ware uit tot een onafhankelijke bewuste entiteit, een onafhankelijk individu, en spreekt van “ik”, “mij”, en “mijn”. Ego doet zich voor als een entiteit die actief is, een doener die ervaringen heeft, terwijl het niet meer is dan een gedachte die in de mind ervaren wordt. Vedanta gebruikt drie verschillende Sanskriet termen waarmee verwezen wordt naar – aspecten van – het ego.

#### *1 – Jiva – Het ego-aspect dat met het lichaam geïdentificeerd is.*

---

Jiva betekent simpelweg “belichaamd bewustzijn”. Het is het ego-aspect dat met het lichaam geïdentificeerd is, het belichaamde bewuste wezen. Elk voelend wezen, plant, beest, of mens, is een jiva.

#### *2 – Ahamkara – Het ego-aspect dat geïdentificeerd is met bewustzijn, het “ik-aspect”.*

---

Ahamkara\* is de “IK-gedachte”. Het is het ego-aspect dat geïdentificeerd is met bewustzijn. Het refereert aan het vermogen tot zelfreflectie dat menselijke wezens hebben. Het is het aspect waardoor mensen zichzelf beschouwen als een afgescheiden, onafhankelijk, wilskrachtig wezen – “IK BEN”.

Zodra een puur en perfect wezen schijnbaar zijn of haar onbepaalde natuur vergeet – en dus denkt dat het begrensd, afgescheiden, klein, onbetekenend en “niet goed genoeg” is – dan associeert het zich onbewust met een secundaire identiteit, een incorrect zelfbeeld. Het “IK” raakt dan geassocieerd met een lange reeks van schijnbaar gerelateerde ervaringen – ik ben een man, heb die en die opleidingen gedaan, kom uit dit milieu, ben dit en dat van beroep, ben een echtgenoot en vader, etc.

#### *3 – Abhimana – Het ervarings-aspect van Ego, de “doe-kracht”.*

---

Abhimana heeft ook te maken met de “IK-gedachte”. Het is het ervaringsaspect van Ego, de “doe-kracht”, ego de “doener”, en verwijst hier specifiek naar het gevoel van eigendomsrecht en eigenaarschap, dat mensen hebben – “dit is mijn lichaam en mind”, “dat was mijn ervaring”, of “dat was mijn actie”.

---

\* **Ahamkara:** “aham” betekent “ik” en “kara” betekent “notie of idee”. Ahamkara is dus het idee dat een jiva over zichzelf heeft. “Kara” komt van “karana” (oorzaak). Ahamkara verwijst hier naar dat wat “ik ben” doet ontstaan.



## Ego-dood

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 5*

### **Ego is niet meer dan een gedachte die in de mind verschijnt.**

Mensen die zich niet bewust zijn van hun ware aard beschouwen het ego als hun essentiële identiteit. Er is echter geen enkel bewijs aan te voeren dat een dergelijke entiteit daadwerkelijk bestaat.

- (1) De aanname dat ik het ego ben – een onafhankelijke entiteit die actief is, een “doener” die ervaringen heeft, een “ervaarder” – gaat mank daar ik puur bewustzijn ben en geen “ervaarder”.
- (2) De drie zijnstoestanden – waker, dromer, slaper – zijn slechts objecten die in mij verschijnen.
- (3) Ik ben ook geen ervaarder daar de drie lichamen – fysiek, subtiel en causaal lichaam – eveneens simpelweg objecten zijn die in mij verschijnen.

Er is dus geen specifiek wezen of lichaam dat gedefinieerd kan worden als een onafhankelijke entiteit, gekend als Ego. De afwezigheid van een dergelijke beperkte identiteit is niet gelijk te stellen aan verlichting. Als dat wel zo zou zijn dan zouden planten, dieren en zelfs microben verlicht zijn, en zouden we in de diepe slaap verlicht zijn omdat we daar geen ego zijn.

### **Hoe kun je iets doden dat niet leeft?**

Zelfs als het ego werkelijk een entiteit zou zijn is het idee om het te doden niet te verdedigen. Het zou immers betekenen dat het ego zelfmoord zou moeten plegen, terwijl de enige reden dat het ego – de doener – iets doet, juist is om de resultaten van een actie te ervaren, hetgeen niet kan als de doener dood is. Het is daarom niet logisch dat het in zo'n plan mee zou gaan. Bovendien sluit het feit dat ego geen werkelijke handelende entiteit is uit dat het een dergelijke actie uitvoert.

Het idee van ego-dood impliceert dat er ondanks de ego-dood een ego overblijft dat verlicht raakt, en dat is niet logisch. Bovendien is het ego in werkelijkheid niet eens een levend wezen. Hoe kun je iets doden dat niet leeft?

### **Zit er waarheid in het idee van “Ego-dood”?**

Verlichting is vrij zijn van het “IK-idee”, niet van het schijnbare individu. Verlichting is niet gelijk aan “vernietiging” maar aan “begrijpen”. Wat uiteindelijk “vernietigd” raakt is het geloof in de notie dat we een afgescheiden, incomplete “doener/ervaarder” zijn, hetgeen gebeurt zodra we ons realiseren dat we heel en compleet zijn, goed zoals we zijn. Dat we puur bewustzijn zelf zijn.



### 3 – Zonder verlangens zijn – Nirvana

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 6

#### Een mind zonder verlangens bestaat helemaal niet.

De mind wordt gevoed door verlangens. Elke gedachte verschijnt als gevolg van een verlangen. De enige reden dat we als personen\* geïncarneerd zijn is omdat de vasanas\* – in essentie onze verlangens en angsten – zich moeten uitwerken, wat gebeurt via het mind-instrument.

*Verlangens en angst gaan samen. De angst dat ik X niet krijg, is gelijk aan het verlangen naar X. Het verlangen om X te houden is gelijk aan de angst om X kwijt te raken.*

#### Verlangens verwijderen verwijdert nog niet de onwetendheid die er de oorzaak van is.

Theoretisch gezien lijkt het idee correct dat het overstijgen of verwijderen van verlangens ons lijden zal verlichten. Immers, al ons lijden is direct gerelateerd aan onze verlangens, hetzij doordat we niet kregen wat we wilden, of omdat we ons, nu we hebben wat we wilden, zorgen maken over hoe het te behouden, of hoe er vanaf te geraken. De fundamentele fout in dit idee is dat het geen rekening houdt met de oorzaak van het verlangen, namelijk onwetendheid. Verlangens is immers geworteld in het onjuiste idee over onszelf dat we incompleet zijn en niet goed zoals we zijn. Evenals het behandelen van symptomen niet per se de ziekte geneest, zou een verwijdering van verlangens niet de onwetendheid doen verdwijnen die ze veroorzaakt heeft. Zolang er onwetendheid is, zal het verlangens produceren.

#### Het probleem is niet het verlangen op zich, doch de gehechtheid eraan.

Lijden is niet inherent aan verlangen. Verlangens zijn een natuurlijk en noodzakelijk aspect van het manifeste universum. Feitelijk is de hele wereld gebouwd op verlangen. Het is verantwoordelijk voor al onze wetenschappelijke ontdekkingen, de medische en technologische vooruitgang, artistieke creaties etc. Als je gaat voor je verlangens en blijmoedig de resultaten accepteert – wat deze ook zijn – dan is er niets aan de hand. Het wordt pas een probleem als je denkt dat je geluk afhangt van een specifiek resultaat. Verlangens hoeven dus niet geëlimineerd te worden.

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

**Persoon/individu:** een uniek complex van specifieke kenmerken van mind, lichaam en zintuigen – "lichaam-mind-zintuigen-complex" – de begrensde identiteit die we denken te zijn (degene die in je paspoort staat). **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 en als een duidelijke voorkeur voor het ene, en afkeer van het andere (conditioneringen).

Vedanta



## Zonder verlangens zijn – Nirvana

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 7*

**Verlangen is simpelweg puur bewustzijn dat functioneert als de creator, hoeder en vernietiger\* van de wereld.**

---

Zolang mijn verlangens me niet aanzetten tot het schenden van de fysieke en morele wetten die werkzaam zijn in de creatie, waarom zou ik dan van ze af willen? En, als ik van mening ben dat verlangen gelijk staat aan lijden, hoe ga ik dan mijn verlangens verwijderen zonder het verlangen om ze te verwijderen? Waarom zou het verlangen ze te verwijderen minder pijnlijk zijn dan die andere verlangens? En eens de verlangens “verwijderd” zouden zijn, wie verwijdert dan de “verlanger”?

**Zit er waarheid in het idee over “zonder verlangens zijn”?**

---

Het is goed om ons in te spannen af te komen van onnodige verlangens die de mind naar buiten richten en een effectief zelfonderzoek in de weg staan.

**Vedanta**



## 4 – In het Nu zijn

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 8*

### **We kunnen niet méér aanwezig zijn dan we zijn.**

“In het nu zijn” is een idee waarbij wordt aangenomen dat je verlicht bent als je aanwezig bent. Het probleem hier is dat we áltijd alreeds aanwezig zijn! In welke andere tijd zouden we anders moeten leven? Ook al zijn we met onze gedachten in het verleden of in de toekomst, deze gedachten verschijnen in het heden. En dus kunnen we niet méér aanwezig zijn dan we al zijn.

### **Er bestaat niet zoiets als objectieve tijd.**

Het concept "tijd" wordt altijd zichtbaar in termen van verleden, heden en toekomst. Maar op het moment dat het verleden bestond was het toen “verleden”? Het was heden/nu! En als de toekomst komt, zal het ook heden/nu zijn. Dus, alle tijd is heden/nu. Wat is eigenlijk de lengte van tijd in het heden/nu? Van "het nu" is volgens Vedanta sprake “wanneer” je geen tijd ervaart; “wanneer” je geen enkele lengte van tijd ziet; wanneer je de tijd overstegen bent en verwijlt in je tijdloze, eeuwige natuur als puur bewustzijn.

Een wezenlijk probleem bij het idee van “het nu” is dat het impliceert dat puur bewustzijn – dat per definitie onbegrensd is – een ervaring is die verschijnt binnen de begrenzingen van het tijd/ruimte continuüm. Tijd bestaat echter niet in een non-duale realiteit. Tijd wordt gedefinieerd door verandering, maar er is geen verandering in dat wat een onbegrensd “naadloos” geheel is. Zelfs als “het nu” een apart moment in de tijd is dat verleden en toekomst scheidt, wanneer eindigt dan exact het verleden en begint de toekomst? Hoe lang duurt "het nu"? Feit is dat we kunnen doorgaan met het opdelen van tijd in steeds kleinere en kleinere eenheden, totdat tijd uiteindelijk helemaal verdwijnt.

De vraag wanneer "het nu" eindigt en de toekomst begint, is onmogelijk te beantwoorden, omdat dit afhankelijk is van de verlangens en angsten van individuen en de ruimte tussen de ervaringen. Als mijn verlangens bevredigd worden en ik aan het genieten ben dan gaat de tijd snel; als ik echter enorm lijd, dan gaat de tijd langzaam. En als verschillende ervaringen elkaar snel opvolgen gaat de tijd sneller voor de “ervaarder” dan wanneer de ruimte tussen twee ervaringen groot is.

### **Tijd is feitelijk slechts de ruimte tussen de verschijningen van objecten in puur bewustzijn.**

“Nu” is een misleidend woord om te gebruiken als we er puur bewustzijn mee willen aanduiden. Het woord “nu” impliceert toch vooral tijd, doch tijd is niet per se echt. Er is geen lineaire tijdlijn waarlangs objecten zich bewegen van punt A naar punt B, naar punt C etc. Wat wij tijd noemen is feitelijk slechts de ruimte tussen het verschijnen van de verschillende objecten in puur bewustzijn.





## In het Nu zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 9

### Puur Bewustzijn is onveranderlijk en altijd aanwezig, voorbij tijd.

Een gebeurtenis ontwikkelt zich in een lineaire progressie van begin tot einde, net zoals de woorden in een zin samenvloeien om een bepaalde betekenis over te brengen. De gebeurtenis op zich is echter een afzonderlijke eenheid – vergelijkbaar met een filmbeeldje – die verschijnt in puur bewustzijn, zoals elk woord en elke letter een eenheid is binnen de grotere context van een zin. Zowel de letters als de woorden verschijnen tegen een achtergrond van blank papier, analoog aan hoe “tijd” een object/concept is in puur bewustzijn.

### We kunnen niet in het nu zijn, we zijn het nu.

- (1) Zelfs als we “nu” zouden accepteren als een synoniem voor puur bewustzijn, dan nog kunnen we niet in het “nu” zijn, daar we het “nu” zijn. Feitelijk kunnen we helemaal niet “in” of “buiten” wat dan ook zijn in non-dualiteit, daar dit soort onderscheid niet mogelijk is in dat wat één is.
- (2) Het proberen om “in” of “buiten” te zijn vereist inspanning; puur bewustzijn kan echter niet “verworven” worden middels actie.
- (3) Als ik “in” of “buiten” mijzelf kan zijn zou dat betekenen dat er twee “zelen” bestaan, wat onmogelijk is, daar er slechts één fundamentele realiteit – oergrond – kan zijn.
- (4) Ervaring vindt alleen plaats in het heden. Hoe kun je het verleden ervaren als het niet hier is? Je kunt een herinnering ervaren, doch deze brengt je niet naar het verleden. De herinnering verschijnt in bewustzijn en wordt nu ervaren. De ervaring duurt zo lang als hij duurt en de betekenis ervan wordt bepaald door hoe de ervaring geïnterpreteerd wordt. Dezelfde logica geldt voor de toekomst.

### Zit er waarheid in het idee over “in het nu zijn”?

Het is zeker waardevol om te oefenen met het terugtrekken van de mind van alle verlangens en angsten die er de oorzaak van zijn dat we spijt hebben van het verleden en hopen op bepaalde resultaten in de toekomst. Het kalmeert de mind, maakt het mogelijk om de grip die de vasantas op ons hebben teniet te doen, en helpt de mind meer sattvisch\* te worden, waardoor ons zelfonderzoek effectiever wordt.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*Sattvisch: helder, zuiver, licht, intelligent, onthecht (vooral van eigen gedachten en gevoelens), onaangeraakt door de opinies van anderen en de resultaten van eigen acties.*

## Vedanta



## 5 – Ontwaken

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 10*

### Verlichting is geen ontwaken.

Verlichting is geen ontwaken, om de simpele reden dat het ZELF niet slaapt en nooit geslapen heeft. Puur bewustzijn is het “zelfverlichtende, altijd schijnende licht” waarin alle objecten gekend worden, de oergrond van alles. Het is onbegrensd bewust bestaan – Sat Chit Ananda.

Ook al zou je zeggen dat het schijnbare individu moet ontwaken in zijn ware natuur, toch is het feitelijk niet de persoon die wakker wordt. Het mechanisme van het intellect is nodig om de gedachte "Ik ben onbegrensd puur bewustzijn" te registreren en in te laten dalen in de mind. Het is dus via de mind dat de – schijnbare – persoon schijnbaar begrijpt wie hij of zij is. Het is echter niet de schijnbare persoon die “het begrijpen doet”, want het “lichaam-mind-zintuigen-complex” waaruit die schijnbare persoon opgebouwd is, is niet meer dan inerte materie.

Als de “lichaam-mind-zintuigen-machine” door puur bewustzijn belicht wordt, start het met het uitvoeren van zijn geprogrammeerde functies die zintuiglijke informatie verwerken, gedachten en emoties genereren, beslissingen nemen, en acties ontplooiën. In werkelijkheid zijn al deze functies slechts spontane gebeurtenissen die in puur bewustzijn plaatsvinden als resultaat van de wetten die het mechanisme van het schijnbare manifeste universum besturen. Het is dus niet het schijnbare individu, noch puur bewustzijn dat ontwaakt.

## 6 – Verruimd Bewustzijn

Daar puur bewustzijn – onbegrensd bewust bestaan – aldoordringend en non-duaal is, kan het onmogelijk verruimen.

## 7 – De ervaring van Eenheid

Het concept van “eenheid” impliceert “tweeheid” (dualiteit). Puur bewustzijn is echter non-duaal – niet uit delen bestaand – heel en compleet. Een mystieke of transcendente ervaring van eenheid op zich, is volkomen zinloos en kan niet bijdragen aan het definiëren van “verlichting” daar we altijd al eenheid ervaren.

Elk object is in feite niets anders dan puur bewustzijn met een specifieke naam en vorm (“nama-rupa”). Anders gezegd, elk effect is simpelweg zijn oorzaak in een andere vorm, en daarom kan geen enkele naam en vorm van zijn ondergrond gescheiden worden. Net zoals de golf al een is met de oceaan, de ring al een met het goud, de pot met de klei, en het shirt met de katoen, zijn wij al één met het Zelf.

Als de gedachte opkomt dat je eenheid wilt ervaren kun je in plaats van deze gedachte te geloven – en een speciale ervaring te willen hebben – jezelf de vraag stellen: is het waar? Ben ik werkelijk afgescheiden van mijzelf? Of heb ik de bliss die de ervaring me zou moeten geven allang al? Waarom zou je eenheid willen ervaren als zowel de objecten als het subject (ik) hetzelfde puur bewustzijn zijn? En, uiteindelijk zijn alle ervaringen eindig dus kunnen ze nooit het eeuwige Zelf definiëren.

### Vedanta



## 8 – Een transcendente staat

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 11*

Het is begrijpelijk dat het idee kan ontstaan dat verlichting bereikt (en gekenmerkt) kan worden door een bijzondere transcendente staat die van een andere wereld lijkt te zijn, als we de talrijke verslagen zien van mystieke visioenen en ervaringen van kosmisch bewustzijn die wereldwijd te vinden zijn in de spirituele literatuur.

**Ook een “transcendente staat” is slechts een ervaring die in de mind verschijnt.**

Het is een feit dat de mind in staat is om ons een groot scala aan ervaringen, mindsets, te presenteren waaronder zelfs ervaringen die de mind lijken te overstijgen. Elke mindset is echter een verschijning of ervaring die opkomt in de mind. Daar de mind simpelweg een object is dat verschijnt in puur bewustzijn, is elke mindset die er in aanwezig is eveneens niet meer dan object. En daar geen enkel object permanent is, kan ook een specifieke mindset of transcendente “staat” het onbegrensde, tijdloze Zelf niet typeren. Het Zelf is bewust, maar een mindset – een staat – is dat niet. De mind is zelf niet bewust, doch is simpelweg een “denkmachine” die alleen werkt wanneer deze belicht wordt door puur bewustzijn. Mind is als het ware een buffer of interface tussen puur bewustzijn en de materiële wereld. Het is bewustzijn in een vorm die "chitta" wordt genoemd.

**Gehechtheid aan een “transcendente staat” is problematisch daar het hier om een *(per definitie tijdelijke)* ervaring gaat.**

Gehechtheid aan de ervaring van een transcendente staat – of om het even welke ervaring – geeft problemen omdat de mind, het instrument waarmee we ervaring opdoen, niet onder de controle is van de schijnbare persoon. De mind wordt volledig beheerst door de gunas, de drie basisenergieën die de manifestatie vormen, en de vasanas, de “persoonlijke” voorkeuren die ons tot onze acties drijven – gedachten, woorden en daden. Daar de relatieve proporties waarin de gunas\* hun stempel drukken voortdurend verschuiven en ook de vasanas\* constant veranderen is elke ervaringsstaat tijdelijk. Ze in stand proberen houden levert onvermijdelijk pijn op.

**Puur Bewustzijn kan niet worden ervaren door de mind omdat het subtieler is dan de mind.**

Het Zelf en de zelfkennis die gelijk staat aan verlichting of bevrijding is géén transcendente, hogere staat of “vierde staat” voorbij de waakstaat, droomstaat, en diepe slaap, of welke staat dan ook. Verlichting is simpelweg de kennis, het weten, dat het Zelf het doodgewone en onveranderlijke puur bewustzijn is, waardoor we weten wat we weten, en wat we niet weten.

**Zit er iets positiefs in het idee van de “transcendente ervaring”?**

Zoals we later zullen zien kan het Zelf indirect ervaren worden als een reflectie in een heldere mind. En dus is het mogelijk om kennis te verwerven over het Zelf door een indirecte ervaring, mits die ervaring op de juiste wijze onderzocht en begrepen wordt. De ervaring zelf is echter niet het Zelf.

**Vedanta**



## 9 – Eeuwig Geluk – Bliss

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 12*

### **Geen enkele ervaring is onveranderlijk en oneindig.**

De mythe dat verlichting een ononderbroken en oneindige gelukservaring is, gekenmerkt door een eeuwigdurende blijheid, is een kwalificatie die onhoudbaar is gezien de inherente veranderlijkheid en tijdelijkheid van elke ervaring.

### **Het blissgevoel wordt veroorzaakt door afwezigheid van bindende verlangens en pijn.**

De ervaring van het blissgevoel is de volte en onbegrensde van puur bewustzijn die gereflecteerd wordt in een heldere mind. De ervaring wordt veroorzaakt door de afwezigheid van de bindende verlangens die de mind in beroering brengen en pijn opleveren. Het "geluksgevoel" is dus niet de aard van het Zelf. Daar het Zelf geen kenmerken heeft en de mind geen leven van zichzelf, behoort bliss, het geluksgevoel, niet bij het Zelf noch bij de mind, doch bij de schijnbare relatie tussen beide. Wanneer puur bewustzijn de machinerie van de mind belicht waardoor deze in gang gezet wordt, en er een reflectie van puur, onbegrensd bewustzijn geregistreerd wordt in een mind die daar helder en puur genoeg voor is, dan is het gevoel van complete tevredenheid en grenzeloze bliss spontaan aanwezig.

### **Verlichting is niet een specifiek gevoel.**

Verlichting is de rotsvaste kennis dat ik onbegrensd, ondeelbaar puur bewustzijn ben. Dit heeft een enorm positief effect op de mind maar het maakt de mind niet tot een "geluksmachine". Het doortrekt de mind wel van een gevoel van authenticiteit, vrede, heelheid, onbevreesdheid en een onwankelbaar vertrouwen. Van dan af aan weet het individu dat het de stormen in het bestaan aankan. Als je zo door-en-door zeker weet dat je puur bewustzijn bent dan zul je niet langer het verlangen hebben je goed te voelen omdat je weet dat jij de bron van alle goedheid bent.

### **Ananda & Anantam – de verwarring rond het begrip "bliss".**

De verlichtingsmythe van de "eeuwige bliss" is ontstaan door een misinterpretatie van het Sanskriet woord "Ananda". De gebruikelijke interpretatie van Ananda is "bliss". Ananda is echter een afgeleide van het woord Ananta, dat "eeuwig" betekent – "zonder einde", "onbegrensd" – en verwijst naar "oneindigheid" of "ruimtelijke onbegrensdeheid".



## Eeuwig Geluk – Bliss

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 13*

**Bliss verwijst naar het rotsvaste vertrouwen in de overtuiging dat onze ware identiteit onbegrensd puur bewustzijn is.**

---

Daar puur bewustzijn alomvattend is, wordt het "purno'ham" – compleet, vol, perfect – genoemd. Inherent eraan is een volledige afwezigheid van tekorten, waardoor het zonder verlangens of behoeften is; en aangezien het alles is dat is, is er vanzelfsprekend niets anders dan "zichzelf" om te ervaren. Bliss verwijst naar het rotsvaste vertrouwen in de overtuiging dat onze ware identiteit onbegrensd puur bewustzijn is, waarmee feitelijk eigenlijk sprake is van "kennis", niet van emotie.

Wanneer we weten – de kennis hebben – dat we puur bewustzijn zijn, dan is er geen verlangen meer om een specifieke emotionele gemoedstoestand te cultiveren. We zijn tevreden met elke gemoedstoestand die zich in het moment aan ons presenteert, wetend dat deze onvermijdelijk weerom oplost in puur bewustzijn.

**Zit er waarheid in het idee over “eeuwige bliss”?**

---

Een min of meer constant geluksgevoel is wel degelijk mogelijk door de consequente toepassing van zelfkennis en spirituele oefeningen die de mind zuiveren en zo gereed maken voor zelfonderzoek en het opnemen en verwerken van zelfkennis. Bliss, "anantam", kunnen we zien als een symbool voor het Zelf.

**Vedanta**



## 10 – Gradaties van Verlichting

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 14*

**Je kunt niet een beetje verlicht zijn.**

Zodra we begrijpen wat puur bewustzijn is hebben we een onmiddellijke en alomvattende kennis over de natuur van het Zelf. Bij het verkrijgen of hebben van relatieve kennis is sprake van niveaus of gradaties, doch bij zelfkennis is dat niet het geval. We weten dat we puur bewustzijn zijn of weten het niet. We kunnen niet meer of minder verlicht zijn. Zeggen dat er gradaties van verlichting zijn is als zeggen dat iemand een beetje zwanger is.

**Uiterlijk en gedrag is geen indicator om verlichting mee te “meten”.**

Het geloof heerst dat een verlicht wezen een vriendelijk voorkomen heeft, in staat is wonderen te verrichten, de natuurwetten kan trotseren etc. De heilige en charismatische symptomen die geassocieerd worden met veel verlichte wezens zijn een uitdrukking van de reflectie van puur bewustzijn in een heldere mind, doch zijn op zich geen indicator van verlichting. Er zijn geen vaste gedragingen of persoonlijkheidskenmerken die aan een verlichte persoon toe te schrijven zijn.

**Zit er waarheid in het idee over de “gradaties van verlichting”?**

Er zijn wel gradaties van “vertrouwen in de kennis”. We kunnen een indirect begrip verworven hebben OVER het Zelf, doch nog niet de directe kennis hebben dat we het Zelf ZIJN. Dus ook al zijn er geen gradaties van zelfkennis of verlichting, er is wel een proces van stadia van begrip via welke we ons "richting" zelfrealisatie bewegen.

## 11 – Spirituele Superkrachten

Er zijn yogische praktijken die gericht zijn op het ontwikkelen van spirituele superkrachten als bijvoorbeeld teleportatie, telepathie, siddhis, en de vaardigheid om materiële objecten op commando te laten verschijnen. Al deze krachten of vaardigheden worden echter gekenmerkt – zoals geldt voor alle objecten – door het feit dat het geen permanente fenomenen zijn. En ook al worden deze krachten met succes ontwikkeld en gehanteerd, ze brengen slechts begrensde resultaten voort, hoe indrukwekkend ze ook mogen zijn. Bovendien creëert het bezig zijn met – de ontwikkeling van – deze krachten onvermijdelijk vasanas en karma\*, waarmee ze de beoefenaar uiteindelijk nog steviger binden aan het wiel van samsara.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*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.*



## 12 – Energie & Overdracht van Energie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 15*

**Het Zelf is puur bewustzijn dat geen kenmerkende kwaliteiten heeft en dus totaal vrij is van energie.**

---

Het is een mythe dat verlichte wezens een "speciale energie" zouden hebben of dat het ervaren van bepaalde energetische kwaliteiten een teken van verlichting is. Puur bewustzijn heeft geen kenmerkende kwaliteiten en is dus totaal vrij van energie. Energie is niets meer dan een object dat verschijnt in het Zelf.

**De kwaliteit van onze energie wordt bepaald door de gunas en de vasanas, niet door zelfkennis.**

---

De kwaliteit van onze energie wordt bepaald door de drie guna's – sattva, rajas, en tamas – de basisenergieën die het belangrijkste bestanddeel zijn van alle materiële en immateriële objecten in het manifeste universum. De staat waarin onze energie zich bevindt wordt bepaald door gunas en vasanas, niet door zelfkennis. En zo kan het gebeuren dat twee "jnanis", zelfgerealiseerde wezens, totale tegenpolen kunnen zijn in hun houding en acties.

Van Ramana Maharshi – wiens natuur overwegend sattvisch en tamasisch was – wordt gezegd dat hij over het algemeen heel kalm was, met zachte stem sprak en een vredige uitstraling had. Nisargadatta Maharaj daarentegen – vooral sattvisch en rajasisch – was gekend als opvliegend, levendig en met een scherpe tong.

**Energieoverdracht combineert de energiekraft van de gever met de ontvankelijkheid en de verwachtingen van de ontvanger.**

---

Er zijn personen die "shaktipat" kunnen geven, wat inhoudt dat zij krachtige energie kunnen overdragen naar een mind die ervoor ontvankelijk is. Daarmee komt deze in één klap in een andere staat, waarin de wereld vanuit een breder en subtieler perspectief waargenomen wordt. Door dit fenomeen is het geloof ontstaan dat verlichting overgedragen kan worden. Dit soort energietransmissies zijn het resultaat van een intense ascetische spirituele training, "tapas, gericht op de beheersing van naar buiten gerichte neigingen. Als deze zich niet naar buiten tot uitdrukking kunnen brengen dan transformeren ze in een enorm innerlijk potentieel en grote hitte. Bedoeling van de training is om de mind naar binnen te richten en deze klaar te maken voor het opnemen en eigen maken van zelfkennis. De stralendheid die het voortbrengt en de siddhis of superkrachten die erdoor tot ontwikkeling komen zijn een bijeffect en niet het doel van de training. Het spreekt voor zich dat deze kracht misbruikt kan worden als degene die erover beschikt geen zuivere mind heeft.



## 13 – Speciale Status

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 16*

Verlichting of bevrijding verleent de persoon geen speciale status; het is immers simpelweg de natuur van het non-duale Zelf, het universele Zelf, de oergrond die iedereen en alles met elkaar gemeen heeft. In dat opzicht is het Zelf doorgewoon, niets bijzonders.

## 14 – Het perfecte Leven

**Verlichting of bevrijding leidt op zich niet tot het perfecte leven of de vervulling van alle wereldse verlangens.**

---

Dat verlichting niet per se leidt tot het perfecte leven is omdat het niet de focus is bij verlichting. Kennis heeft zeker een impact op onze mind en dus ook op onze ervaringen, maar is zelf geen ervaring, noch heeft het direct iets te maken met ervaring. Een klassiek boeddhistisch gezegde verwoordt deze essentiële waarheid als volgt: “Vóór verlichting hakte ik hout en droeg ik water; na verlichting... hakte ik hout en droeg ik water.” Karma interesseert het niet of we verlicht zijn of niet!

**Zit er waarheid in het idee over “het perfecte leven”?**

---

Daar de essentie van ervaring "interpretatie" is, heeft zelfrealisatie wel degelijk een grote impact op de kwaliteit van onze ervaringen doordat de non-duale visie nu de basis is van waaruit geïnterpreteerd wordt wat er gebeurt, in plaats van onze voorkeuren en weerstanden (conditioneringen). Interpretatie van ervaringen vanuit het standpunt van het Zelf maakt het mogelijk om welke ervaring dan ook te verwerken en naar waarde te schatten.





## OEFENINGEN

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 5 – de mythes rond verlichting*

Vedanta



## De Mythes rond Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 18*

### *Verlichting*

Met de term “verlichting” wordt verwezen naar “licht”, een metafoor voor “kennis”. Verlichting verwijst naar het feit dat ik weet dat ik het Zelf ben (puur bewustzijn) en niet het begrensde individu. Dit “weten” is geen intellectueel weten; het is een totaal doordrongen zijn van deze waarheid en deze waarheid leven. Het is de ultieme, permanente bevrijding – moksha; ultieme innerlijke vrijheid – waarbij ons geluk niet langer afhankelijk is van objecten.

Verlichting is een woord dat ons snel op het verkeerde been kan zetten als gelooft wordt dat het verwijst naar een speciale status, dimensie of ervaring. Er bestaat niet zoiets als een “verlicht persoon”. Er zijn alleen wezens die weten wat hun ware natuur is, die daarin geworteld zijn en die dus door-en-door weten dat ze heel en compleet zijn, dat het ons geboorterecht is, en daarmee doodgewoon, eenvoudig, niets bijzonders. Elk woord dat hier wel iets bijzonders van wil maken vergroot de verwarring en belemmert onze bevrijding.

### *Vier indicatoren voor Verlichting*

#### *Ultieme Innerlijke Vrijheid*

- 1 – Onderscheid Zelf vs. de objecten die erin verschijnen is totaal duidelijk.
- 2 – Rotsvaste Kennis over het feit “Ik ben het Zelf – puur bewustzijn”.
- 3 – Zelfkennis heeft de bindende krachten van de VASANAS teniet gedaan.
- 4 – Zelfkennis heeft het gevoel van "doenerschap" vernietigd.

### *Twee Fundamentele Fouten*

De onjuiste ideeën in alle redeneringen rond verlichting die hierna besproken worden:

- 1– Ze zijn terug te voeren op de overtuiging dat de realiteit een dualiteit is.
- 2– Er wordt aangenomen dat we een speciale ervaring gehad moeten hebben of dat we in een specifieke staat moeten zijn om van verlichting te kunnen spreken.

## Vedanta





## 1 – De verlichtingsmythe van de Lege Mind

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 20*

- Onwetendheid is de oorzaak van al ons lijden. Daarom is wetendheid/kennis nodig. Kennis wordt verkregen door zelfonderzoek. Zelfonderzoek vereist denken.
- Ik – puur bewustzijn – ben aanwezig, zowel met als zonder gedachten. Gedachten verschijnen in mij, maar ik ben veel meer dan gedachten.
- De denker (subtiële lichaam) produceert de gedachten niet, doch ervaart ze alleen en kan dus niet beslissen te stoppen met denken. Gedachten rijzen op uit het onderbewuste of je wilt of niet.
- Ons probleem is niet dat we gedachten hebben, maar dat we de verkeerde gedachten hebben. Het is dus geen oplossing dat we van alle gedachten af proberen te komen, doch om verkeerde gedachten door goede te vervangen.
- Het simpelweg afwezig zijn van gedachten wist geen onwetendheid uit. Denk aan het wakker worden 's morgens uit de diepe slaap (afwezigheid van gedachten) waarbij je jezelf weer in dezelfde onwetendheid bevindt als gisteren.

————— *Zit er waarheid in het idee van de “Lege Mind”?* —————

Het is zinvol om gedachten te elimineren die niet in harmonie zijn met onze natuur en met de natuurlijke orde. Het zal bijdragen aan een vrediger, meer heldere kwaliteit van de mind hetgeen zelfonderzoek effectiever maakt en het opnemen en verwerken van (zelf-)kennis makkelijker maakt.

**Vedanta**





## 2 – De verlichtingsmythe van de Ego-dood

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 22

### Definiëring Ego

- 1 – **Jiva** (*“belichaamd bewustzijn”*)  
Het ego-aspect dat met het lichaam geïdentificeerd is.
- 2 – **Ahamkara** (*de “ik-gedachte”*)  
Het ego-aspect dat geïdentificeerd is met bewustzijn, waardoor mensen zichzelf beschouwen als een afgescheiden, onafhankelijk, wilskrchtig wezen (*“ik ben”*).
- 3 – **Abhimana** (*de “doe-kracht” – ego de “doener”*)  
Het ervaringsaspect van het ego. Het verwijst specifiek naar het gevoel van eigendomsrecht en eigenaarschap dat mensen hebben (*“dit is mijn lichaam en mind”, “dat was mijn ervaring”, of “dat was mijn actie”*).

- Ego doet zich voor als een entiteit die actief is (een doener) en ervaringen heeft, terwijl het niet meer is dan een gedachte die in de mind ervaren wordt, waarmee de sensaties, emoties en kennis geclaimd worden die in de mind verschijnen.
- Ik ben niet het ego, daar ik puur bewustzijn ben en geen “ervaarder”. Er is dus geen specifiek wezen of lichaam dat gedefinieerd kan worden als een onafhankelijke entiteit die “ego” heet. Het is geen levend wezen. Hoe kun je iets doden dat niet leeft?
- Stel dat het ego werkelijk een identiteit zou zijn dan zou het dus zelfmoord moeten plegen, terwijl de enige reden dat het ego – de doener – iets doet, juist is om de resultaten van een actie te ervaren, hetgeen niet kan als de “doener” dood is!
- Het idee van ego-dood impliceert dat er ondanks de ego-dood een ego overblijft dat verlicht raakt, en dat is niet logisch.

### Zit er waarheid in het idee van “Ego-dood”?

Verlichting is vrij zijn van het “ik-idee”, niet van het schijnbare individu. Verlichting is niet gelijk aan “vernietiging” maar aan “begrijpen”. Wat uiteindelijk “vernietigd” raakt is het geloof in de notie dat we een afgescheiden, incomplete “doener/ervaarder” zijn, hetgeen gebeurt zodra we ons realiseren dat we heel en compleet zijn – goed zoals we zijn – dat we puur bewustzijn zelf zijn.





### 3 – De verlichtingsmythe van het Zonder Verlangens zijn

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 24*

- Verlangens verwijderen verwijdert nog niet de onwetendheid die er de oorzaak van is. Verlangen is immers geworteld in het onjuiste idee over onszelf dat we incompleet zijn en niet goed zoals we zijn.
- Het probleem is niet het verlangen op zich, doch de gehechtheid eraan; verlangens worden alleen dan een probleem als je denkt dat je geluk afhangt van een specifiek resultaat.
- Zolang mijn verlangens me niet aanzetten tot het schenden van de fysieke en morele wetten die werkzaam zijn in de creatie, waarom zou ik dan van ze af willen?
- Als ik van mening ben dat verlangen gelijk staat aan lijden, hoe ga ik dan mijn verlangens verwijderen zonder het verlangen om ze te verwijderen?

————— *Zit er waarheid in het idee van het “Zonder Verlangens zijn”?* —————

Het is goed om ons in te spannen af te komen van onnodige verlangens die de mind naar buiten richten en een effectief zelfonderzoek in de weg staan.







## 4 – De verlichtingsmythe van in het Nu zijn

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 26*

- We kunnen niet méér aanwezig zijn dan we zijn. Deze mythe veronderstelt dat je verlicht bent als je aanwezig bent – in het nu – doch we zijn áltijd alreeds aanwezig!
- Tijd bestaat niet in een non-duale realiteit. Tijd wordt gedefinieerd door verandering, maar er is geen verandering in dat wat een “naadloos” geheel is.
- Zelfs als “het Nu” een apart moment in de tijd is dat verleden en toekomst scheidt, wanneer eindigt dan exact het verleden en begint de toekomst? Tijd wordt subjectief ervaren. Er bestaat niet zoiets als objectieve tijd. Tijd is feitelijk slechts de ruimte tussen de verschijningen van objecten in PUUR BEWUSTZIJN.
- Puur bewustzijn is onveranderlijk en altijd aanwezig, voorbij tijd.
- We kunnen niet in het Nu zijn, we ZIJN het "nu". Feitelijk kunnen we helemaal niet “in” of “buiten” wat dan ook zijn in non-dualiteit.
- Ervaring vindt alleen plaats in het heden. Je kunt een herinnering ervaren, doch deze brengt je niet naar het verleden. De herinnering verschijnt in puur bewustzijn en wordt nu ervaren.

————— *Zit er waarheid in het idee van “in het Nu zijn”?* —————

Het is zeker waardevol om te oefenen met het terugtrekken van de mind van alle verlangens en angsten die er de oorzaak van zijn dat we spijt hebben van het verleden en hopen op bepaalde resultaten in de toekomst. Het kalmeert de mind, maakt het mogelijk om de grip die de vasanas op ons hebben teniet te doen, en helpt de mind meer sattvisch te worden, waardoor ons zelfonderzoek effectiever wordt.



## 5 – De verlichtingsmythe van het Ontwaken

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 27*

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "ONTWAKEN" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6 – De verlichtingsmythe van Verruimd Bewustzijn

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "VERRUIMD BEWUSTZIJN" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

## 7 – De verlichtingsmythe van de Ervaring van Eenheid

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta de "ERVARING VAN EENHEID" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---



## 5 – De verlichtingsmythe van Ontwaken

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 28*

- Het Zelf slaapt niet en heeft nooit geslapen. Het is het “zelfverlichtende, altijd schijnende licht” waarin alle objecten gekend worden.
- Het is via de mind dat de – schijnbare – persoon schijnbaar begrijpt wie hij of zij is. Het is echter niet de schijnbare persoon die “het begrijpen doet”, want het lichaam-mind-zintuigen-complex waaruit de persoon opgebouwd is, is niet meer dan inerte materie.
- Alle functies van de "lichaam-mind-zintuigen-machine" zijn slechts spontane gebeurtenissen die in puur bewustzijn plaatsvinden als resultaat van de wetten die het mechanisme van het (schijnbare) manifeste universum besturen. Het is dus niet het (schijnbare) individu, noch puur bewustzijn dat ontwaakt.

## 6 – De verlichtingsmythe van Verruimd Bewustzijn

- Daar puur bewustzijn – onbegrensd bewust bestaan – aldoordringend en non-duaal is, kan het onmogelijk verruimen.

## 7 – De verlichtingsmythe van de Ervaring van Eenheid

- Het concept van “eenheid” impliceert “tweeheid” (dualiteit). Puur bewustzijn is echter non-duaal (niet uit delen bestaand), heel en compleet. We ervaren dus altijd alreeds eenheid.
- Net zoals de golf al een is met de oceaan, zijn wij al een met het Zelf.
- Uiteindelijk is elke ervaring eindig en kan deze dus nooit het eeuwige Zelf definiëren.



## 8 – De verlichtingsmythe van de Transcendente Staat

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 29*

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta een "TRANSCENDENTE STAAT" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---

Welke waarheid zit er in het idee van een "TRANSCENDENTE STAAT" ?

---

---

---

---

## 9 – De verlichtingsmythe van Eeuwig Geluk – Bliss

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "EEUWIG GELUK - BLISS" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke waarheid zit er in het idee van "EEUWIG GELUK - BLISS" ?

---

---

---

---

**Vedanta**



## 8 – De verlichtingsmythe van de Transcendente Staat

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 30*

- Ook een “transcendente staat” is slechts een ervaring die in de mind verschijnt.
- Daar de mind simpelweg een object is dat verschijnt in puur bewustzijn, is elke mindset die er in aanwezig is – inclusief die van een “transcendente staat” – eveneens niets meer dan een object. En daar geen enkel object permanent is, kan ook een specifieke mindset het onbegrensde, tijdloze Zelf niet typeren.
- Puur bewustzijn kan niet worden ervaren door de mind omdat het subtieler is dan de mind.
- Verlichting is simpelweg de "kennis" (het weten) dat het ZELF het doodgewone en onveranderlijke puur bewustzijn is, waardoor we weten wat we weten, en wat we niet weten.

————— *Zit er waarheid in het idee van een “Transcendente staat”?* —————

Het is mogelijk om kennis te verwerven over het Zelf door een indirecte ervaring, mits die ervaring op de juiste wijze onderzocht en begrepen wordt. De ervaring zelf is echter niet het Zelf.

## 9 – De verlichtingsmythe van Eeuwig Geluk – Bliss

- Geen enkele ervaring is onveranderlijk en oneindig.
- De ervaring van het blissgevoel is de volte en onbegrensde van puur bewustzijn die gereflecteerd wordt in een heldere mind. Die ervaring wordt veroorzaakt door de afwezigheid van bindende verlangens. Het geluksgevoel is dus niet de aard van het Zelf.
- Het Zelf heeft geen kenmerken en de mind heeft geen leven van zichzelf dus hoort bliss, het geluksgevoel, niet bij het ZELF, noch bij de mind, doch bij de schijnbare relatie tussen beide.
- Als je door-en-door zeker weet dat je puur bewustzijn bent dan zul je niet langer het verlangen hebben je goed te voelen omdat je weet dat jij de bron van alle goedheid bent.
- Wanneer we weten— de kennis hebben — dat we puur bewustzijn zijn, dan is er geen verlangen meer om een specifieke emotionele gemoedstoestand te cultiveren. We zijn tevreden met elke gemoedstoestand die zich in het moment aan ons presenteert, wetend dat deze onvermijdelijk weerom oplost in puur bewustzijn ZIJN.

————— *Zit er waarheid in het idee van “Eeuwig Geluk – Bliss”?* —————

Een min of meer constant geluksgevoel is wel degelijk mogelijk door de consequente toepassing van zelfkennis en spirituele oefeningen die de mind zuiveren en zo gereed maken voor zelfonderzoek en het opnemen en verwerken van zelfkennis. Bliss – anantam – kunnen we zien als een symbool voor het Zelf.

**Vedanta**



## 10 – De verlichtingsmythe van de Gradaties van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 31*

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "GRADATIES VAN VERLICHTING" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke waarheid zit er in het idee van "GRADATIES VAN VERLICHTING" ?

---

---

---

---

## 11 – De verlichtingsmythe van Spirituele Superkrachten

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "SPIRITUELE SUPERKRACHTEN" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---



## 10 – De verlichtingsmythe van de Gradaties van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 32*

- Je weet dat je puur bewustzijn bent of je weet het niet.
- De heilige en charismatische symptomen die geassocieerd worden met sommige verlichte wezens zijn een uitdrukking van de reflectie van puur bewustzijn in een heldere mind, doch zijn op zich geen indicator van verlichting.

————— *Zit er waarheid in het idee van de “Gradaties van Verlichting”?* —————

Er zijn wel gradaties van “vertrouwen in de kennis”. We kunnen een indirect begrip verworven hebben óver het Zelf, doch nog niet de directe kennis hebben dat we het Zelf **ZIJN**. Dus ook al zijn er geen gradaties van zelfkennis of verlichting, er is wel een proces van stadia van begrip via welke we ons richting zelfrealisatie bewegen.

## 11 – De verlichtingsmythe van Spirituele Superkrachten

- Spirituele krachten/vaardigheden worden gekenmerkt — zoals het geval is bij alle objecten — door het feit dat ze geen permanente fenomenen zijn.
- Ze brengen slechts begrensde resultaten voort.
- Er mee bezig zijn creëert onvermijdelijk vasanas en karma, en leidt tot nog meer gebondenheid aan het wiel van samsara.





## 12 – De verlichtingsmythe van Energie/Energie-overdracht

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 33*

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta "ENERGIE & ENERGIE-OVERDRACHT" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

---

## 13 – De verlichtingsmythe van de Speciale Status

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom "SPECIALE STATUS" volgens Vedanta een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

## 14 – De verlichtingsmythe van het Perfecte Leven

Noteer zo kort en bondig mogelijk waarom volgens Vedanta het "PERFECTE LEVEN" een onjuiste notie is met betrekking tot "verlichting".

---

---

---

---

---

Welke waarheid zit er in het idee van het "PERFECTE LEVEN" ?

---

---

---

---

**Vedanta**



## 12 – De verlichtingsmythe van Energie/Energie-overdracht

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 5 – de mythes rond verlichting | pag. 34*

- Puur bewustzijn heeft geen kenmerkende kwaliteiten en is dus totaal vrij van energie. Het ervaren van bepaalde energetische kwaliteiten is dan ook geen teken van verlichting.
- De kwaliteit van onze energie wordt bepaald door de gunas en de vasanas, niet door zelfkennis.
- Energie-overdracht combineert de energiekraft van de gever met de ontvankelijkheid en de verwachtingen van de ontvanger.

## 13 – De verlichtingsmythe van de Speciale Status

- Verlichting/bevrijding is simpelweg de natuur van het non-duale, universele Zelf en verleent de persoon geen speciale status.

## 14 – De verlichtingsmythe van het Perfecte Leven

- Een perfect leven is niet de focus bij verlichting.
- Kennis is geen ervaring, noch heeft het direct iets te maken met ervaring.
- Karma interesseert het niet of we verlicht zijn of niet.

————— *Zit er waarheid in het idee van het “Perfecte Leven”?* —————

Daar de essentie van ervaring "interpretatie" is, heeft zelfrealisatie wel degelijk een grote impact op de kwaliteit van onze ervaringen doordat de non-duale visie nu de basis is van waaruit geïnterpreteerd wordt wat er gebeurt, in plaats van onze voorkeuren en weerstanden (conditioneringen). Interpretatie van ervaringen vanuit het standpunt van het Zelf maakt het mogelijk om welke ervaring dan ook te verwerken en naar waarde te schatten.