



-8- HET PROCES VAN ZELFONDERZOEK

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 1

De vier stadia van het proces van zelfonderzoek



Wat Vedanta onderwijst is niet uniek, het gaat immers over de fundamentele waarheid die universeel is. Wel uniek is hoe Vedanta dat doet, middels methodieken van gestructureerd zelfonderzoek die de onderzoeker stap voor stap meeneemen van het probleem van ons existentiële lijden, AJNANAM of AVIDYA, "onwetendheid", naar het ontdekken van onze ware aard die onbegrensd is, heel, compleet. Zelfkennis dus, met als doel ultieme innerlijke vrijheid, "moksha".

VIER STADIA IN HET PROCES VAN ZELFONDERZOEK:

- (1) ADHIKARITVAM – de mate van gekwalificeerdheid van de onderzoeker.
- (2) SHRAVANA – luisteren naar de leringen.
- (3) MANANA – contemplatie en bevraging.
- (4) NIDIDHYASANA – constante meditatie op de fundamentele non-duale natuur van de realiteit; praktische toepassing van zelfkennis.

Shravana.

Letterlijk betekent shravana "luisteren". Luisteren met een open mind naar datgene wat onderwezen wordt. Een term voor het proces van Vedantisch zelfonderzoek waarbij specifieke didactische methodieken gebruikt worden. Door de beperkingen van de taal kunnen woorden niet direct datgene beschrijven wat onbegrensd en zonder specifieke kenmerken is. Onze ingeboren onwetendheid maakt het bovendien lastig, zo niet onmogelijk, om uit het vaak figuurlijke gebruik van ervaringsgerichte taal op te maken wat de exacte geïmpliceerde betekenis is van de gebruikte woorden. Inherent aan de shravana-fase is dan ook het samen werken met een leraar, die de impliciete betekenis van de teksten op een systematische wijze voor je kan ontvouwen. Hij of zij leidt je door het proces van zelfonderzoek heen, net zolang tot elke twijfel verdwenen is en je de stof volledig begrijpt, hetgeen een einde maakt aan onwetendheid. Tijdens het proces pas je de methodieken toe op je ervaringen in de praktijk van het dagelijkse leven, om zelf direct te ontdekken wat ze onthullen over je eigen ware natuur.

_____ *

*Ervaringsgerichte taal: taal die lijkt aan te geven dat het Zelf een object is dat verkregen kan worden; een emotionele "staat van Zijn" die ontwikkeld en in stand gehouden moet worden; een bijzondere plaats of hogere staat die bereikt moet worden; een grotere entiteit waar we in op moeten gaan. | **Atma Vidya: zelfkennis.***

Vedanta



De vier stadia van het proces van zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 2

Manana.

Dit is het onderdeel van het zelfonderzoek waarin je aangemoedigd wordt vragen te stellen over alles betreffende de leringen waar je nog twijfels bij hebt. Zelfs wanneer je op een gegeven moment volledig begrijpt wat er bedoeld wordt, zullen onvermijdelijk nog twijfels naar boven komen over bepaalde punten die niet overeen lijken te komen met je ervaringen. Het bevragen van alles dat nog niet helemaal duidelijk is, is van vitaal belang voor het proces van de assimilatie van zelfkennis. Zolang er nog twijfel is zal de waarheid die door de leringen onthuld wordt immers niet meer blijven dan een geloof; en hoe krachtig geloof ook kan zijn, het zal nooit alle sporen van existentiële angst volledig kunnen verwijderen. Als de visie van non-dualiteit een geloof blijft in plaats dat het een realiteit voor je is, zul je dus nooit je onbegrensde natuur kennen en het hoogste levensdoel – "ultieme innerlijke vrijheid" – kunnen bereiken. Alleen kennis kan ons bevrijden van onzekerheid en lijden.

Nididhyasana.

Als alle twijfels weggenomen zijn en zelfkennis een feit is, dan moet deze nog volledig geassimileerd raken. Daarom is "nididhyasana" nodig, wat inhoudt dat je door blijft gaan met het lezen en horen van de leringen en ze blijft toepassen op elke ontmoeting, interactie, elke ervaring in je leven. De conditionering van onze onwetendheid is namelijk zo krachtig dat de neiging blijft bestaan ons te identificeren met het begrensde schijnbare individu dat we lijken te zijn, zelfs wanneer we onze ware identiteit kennen. Daarom moet de mind steeds weer opnieuw gericht worden op haar ware natuur.

Nididhyasana zorgt ervoor dat na zelfrealisatie vervolgens ook zelfactualisatie plaats vindt, wat betekent dat een volledig begrip ontstaat over wat het betekent om het onbegrensd puur bewustzijn te zijn, dat schijnbaar verbonden is met een "mind-lichaam-zintuigen-mechanisme" en dus functioneert als een begrensd individu binnen de context van de wereld waarin we leven, de schijnbaar dualistische realiteit.

Nididhasana wordt ook BRAHMA-ABHYASA genoemd: "de toepassing van kennis"; het is contemplatie, meditatie op Brahman, het universele Zelf. Met andere woorden, denken en praten over Brahman, anderen onderwijzen over Brahman en zelfkennis, "brahma vidya", als allerbelangrijkste doel in het leven hebben.

Nididhyasana is dus de fase waarin we zelfkennis toepassen op elk aspect van ons leven, totdat de visie van non-dualiteit zo natuurlijk is geworden dat we er niet langer aan hoeven te denken. Zodra we er net zo krachtig van overtuigd zijn dat we onbegrensd puur bewustzijn zijn als we ooit waren over de schijnbare persoon die we leken te zijn, dan is de zelfonderzoeksmismissie geslaagd, en is Vedanta niet meer nodig.

Vedanta



De parabel over de leeuw die dacht een schaap te zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 3



Dit is het verhaal over de leeuw die dacht een schaap te zijn. Het illustreert:

- (1) Onze existentiële verwarring, de onwetendheid over wie we zijn.
- (2) Het proces van zelfonderzoek dat tot zelfrealisatie leidt.
- (3) Het belang van het verbonden blijven met de Vedantische leringen zelfs nadat verlichting is bereikt.

Op een ochtend struinde een zwangere leeuwin door de jungle, op zoek naar prooi. Toen ze een schaapskudde tegenkwam en een van de schapen uit de groep geïsoleerd had om er vervolgens op toe te springen, bracht de plotselinge adrenalinestoot in een keer de geboorte van haar babyleeuw op gang. Het welpje werd geboren, doch de moederleeuw overleed daarbij.

Ook al mag een volwassen leeuw dan een machtig en majestueus wezen zijn, een leeuwenwelp is klein en kwetsbaar en nog heel erg schattig. De schaapskudde had dan ook te doen met het kleine weesje en ontfermde zich over hem; het werd opgenomen in de kudde en groeide op tussen de schapen, at gras, blaatte net als zij, en had geen flauw idee van zijn ware identiteit als leeuw. In de loop van de tijd groeide het welpje uit tot leeuw, maar het bleef grazen als een schaap, blaten als een schaap, en dacht van zichzelf dat het een schaap was.

Op een dag was de schaapskudde aan het grazen op een open plek toen een grote leeuw de schapen in de gaten kreeg. De leeuw was perplex want tussen de schapen liep de tamme leeuw – inmiddels al een grote volwassen leeuw geworden – te grazen en te blaten als een schaap tussen de schapen. Zodra de kudde het roofdier opmerkte stookte de groep angstig uiteen, inclusief de leeuw die al zo lang tussen hen geleefd had en die er volledig van overtuigd was een schaap te zijn. Hij waande zich in hetzelfde gevaar als zijn mede kuddegenoten.

De wilde leeuw besloot de tamme leeuw te volgen, met de bedoeling om uit te vinden wat er aan de hand was. Al na een korte achtervolging wist hij hem klem te lopen bij de rand van een meer. Tot zijn grote verbazing zag hij de tamme leeuw daar bibberend van angst staan.

“Alsjeblieft, eet me niet op,” smeekte de tamme leeuw.

“Ik ga jou helemaal niet opeten,” antwoordde de leeuw. “Waarom zou ik je opeten?”

“Omdat leeuwen schapen eten,” zei tamme leeuw.

“Maar je bent geen schaap!” zei de leeuw. “Je bent een leeuw, net als ik.”

“Nee”, kreunde de tamme leeuw, met een van ongeloof vertrokken gezicht.

“Hoe kan ik nou als jij zijn? Jij bent een grote leeuw, de koning van de jungle, en ik ben maar een zwak klein schaap.”



De parabel over de leeuw die dacht een schaap te zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 4

We pauzeren even in het verhaal om te kijken naar de betekenis van een aantal details in het licht van de Vedanta leringen.

- (1) De tamme leeuw lijdt aan onwetendheid over zijn ware natuur, het fundamentele probleem waar Vedanta zich op richt.
- (2) Om de onwetendheid van de tamme leeuw te doen verdwijnen verkondigt de wilde leeuw hem de fundamentele waarheid “Je bent een leeuw”, wat in Vedantische termen gelijk staat aan de mahavakya “Tat tvam asi” die “Jij bent dat” betekent.

Wat opvalt is dat het statement “Je bent een leeuw”, de onwetendheid van de tamme leeuw niet doet verdwijnen, terwijl een mahavakya de essentiële waarheid is die zelfkennis teweeg zou moeten brengen. Hoe kan het dan dat de leeuw in de verwarring blijft vastzitten? Het kan zijn dat hij niet voldoende gekwalificeerd is, waardoor hij niet de nodige rijpheid heeft om zelfkennis te kunnen opnemen. Maar wat als hij wel voldoende gekwalificeerd zou zijn geweest?

Als een leraar een student niet meer vertelt dan: "Jij bent dat: heel, compleet, onbegrensd, actieloos, ongeboren, altijd aanwezig, aldoordringend, non-duaal puur bewustzijn", dan mag dat de student misschien wel een goed gevoel geven, doch het verwijdert niet zijn of haar onwetendheid. En eenmaal weer thuis – met alle dagelijkse beslommeringen – is er niets veranderd aan het lijden van de student.

Zo'n leraar is slechts aan het “prediken”. Zijn woorden hebben niets van doen met effectief onderwijs. Er is geen sprake van een PRAMANA en ook niet van een PRAKRIYA die gebruikt wordt, waardoor de student niet in staat is de betrouwbaarheid van de woorden direct te zien in termen van zijn eigen ervaring, hetgeen de onbalans en de verwarring in de mind alleen maar groter maakt. De student moet met een analytisch kennisinstrument, toegepast door een gekwalificeerde leraar, gestimuleerd worden om zijn of haar eigen ware natuur zelf te ontdekken.

In ons leeuwenverhaal is het dus niet voldoende dat de wilde leeuw de andere leeuw vertelt wat zijn ware aard is. Hij heeft een "prakriya" nodig om de leeuw deze zelf te laten ontdekken. Met dit in het achterhoofd pakken we de draad van het verhaal weer op.

_____ *

Mahavakya: “groot (belangrijk) statement”. “Tat tvam asi” is er een van. In Vedanta zijn er zo enkele ; ze stellen het individu gelijk aan het absolute, daarmee uitdrukking gevend aan de visie van non-dualiteit, de essentiële waarheid, die de kern is van de leringen van Vedanta. | Tat → dat (het Zelf). | Tvam → ik (de persoon). | Tattvam → waarheid. | Tat tvam asi → het pure bewustzijn dat jij bent, is (gelijk aan) het pure bewustzijn in alles. | **Pramana:** betrouwbaar kennisinstrument; logisch bewijs; van de stam “MA” wat “meten” betekent; “PRA” betekent: “voor”. | **Prakriya:** analytische zelfonderzoek methodiek.



De parabel over de leeuw die dacht een schaap te zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 5

Daar zijn woorden niet leken door te dringen sleepte de wilde leeuw de tamme leeuw naar de rand van het meer en droeg hem op naar zijn weerspiegeling in het water te kijken. “Kijk goed, mijn vriend,” zei de wilde leeuw. “Kijk naar jezelf! Lijkt deze weerspiegeling nou meer op mij, of op die schapen waar je mee optrekt?”

Tamme leeuw keek lang naar zijn weerspiegeling in het oppervlak van het water, keek vervolgens naar de wilde leeuw en bestudeerde hem intens van top tot teen, om dan weer naar zijn eigen weerspiegeling in het water te kijken. Wat een majestueus gezicht, die woeste manen om zijn gezicht, de scherpe tanden, het slanke gespierde lijf, de machtige klauwen en de staart met een toef haar op het eind, die zijn schoonheid alleen maar nog meer vergrootte en hem een gevoel van balans gaf. Het was op dat moment dat hij zich plotseling zijn ware aard als koning van de jungle realiseerde.

Net zoals het spiegelende water in het verhaal een medium van reflectie is waardoor de leeuw zijn ware natuur herkent, zijn ook de Vedanta leringen een "woordspiegel" waarin we onze ware natuur gereflecteerd zien. Het is belangrijk om hier op te merken dat de leraar, die de spiegel ophoudt om de student te helpen zijn "oorspronkelijke gezicht" te zien, de student niet verlicht kan maken. De student moet zelf in de woordspiegel kijken om zijn eigen reflectie gespiegeld te zien en zo zijn ware aard te ontdekken.

Alles dat we tot nu toe hebben opgemerkt over het verhaal valt in de categorie van "shravana", het ontdekkingsproces waarbij de leringen van Vedanta als woordspiegel fungeren om onze ware natuur mee te ontdekken. Als het verhaal zo dadelijk weer verder gaat krijgen we iets te zien van de "manana"-fase van zelfonderzoek, de fase van contemplatie en bevraging.

De twee leeuwen begonnen samen op te trekken, door de jungle te zwerven en prooi te bekluren. Zo nu en dan flitste een twijfel door de mind van onze eens tamme leeuw. Hoe betrouwbaar was het nieuwe besef over zijn ware identiteit..... had hij het nou eigenlijk wel goed gezien toen hij meende een machtige leeuw te zijn? Maar elke keer weer was het samen oplopen met zijn nieuwe vriend en het waarnemen van de overeenkomsten tussen hen, voldoende om zichzelf gerust te stellen over zijn recent ontdekte identiteit. En toch, telkens wanneer hij en wilde leeuw elkaar een tijdje niet zagen en hij op zijn eentje door de dichte bossen liep, hoorde hij steeds dat zeurende stemmetje van onzekerheid in zijn kop. Hoe zeer hij het ook probeerde te negeren..... het lukte hem niet om volkomen ongevoelig voor deze scepsis te blijven.

Toen de twee leeuwen op een dag weer samen waren en ze in de schaduw van een boom lagen te rusten, vroeg de twijfelende leeuw aan zijn vriend of er niet nog een andere manier was waarop hij zijn ware aard bevestigd kon krijgen. Als antwoord begon de wilde leeuw luid te brullen en moedigde hij zijn vriend aan om hetzelfde te doen. Terwijl de twijfelende leeuw's voorzichtige gegrom allengs aanzwol tot een indrukwekkend gebrul, smolt elke twijfel weg en omarmde hij zijn ware natuur als machtige leeuw nog inniger.

Vedanta



De parabel over de leeuw die dacht een schaap te zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 6

Manana is dus – altijd in combinatie met "shravana" – de fase waarin alle mogelijke twijfels gedurende het proces van zelfonderzoek de ruimte krijgen en eens en voor altijd tot rust gebracht worden. Zelfs nadat iemand zijn of haar ware identiteit gerealiseerd heeft en vervolgens successievelijk alle nog overblijvende twijfels verdreven heeft, is het proces van zelfonderzoek echter nog niet compleet. Om zelfkennis door-en-door te kunnen laten assimileren is "nididhyasana", het "praktiseren" van puur bewustzijn, nodig. Om te zien waarom dat is, keren we weer terug naar het verhaal.

Terwijl hij zich volledig in zijn kracht voelde, gesterkt door de herbevestiging van zijn ware identiteit, bedankte de zelfgerealiseerde leeuw zijn vriend en ging hij op pad, de jungle in. De avond viel en onze leeuw, ver verwijderd van de beschermende aanwezigheid van de schaapskudde, vlijde zich neer zonder enige angst, en viel in een diepe slaap.

De volgende ochtend werd hij wakker met een rammelende maag door alle inspanningen van de vorige dag en besloot hij op pad te gaan op zoek naar eten. Al gauw kwam hij bij een open plek in het bos waar hij de schaapskudde zag grazen. Zonder nadenken sloot hij zich bij de schapen aan en begon gras te eten, zoals zijn ochtend-routine van kleins af aan altijd was geweest.

Merkwaardig niet? Je zou denken dat de leeuw niet weet wie hij is.... Logisch gezien kan dat niet zo zijn, daar het een existentiële onmogelijkheid is dat onwetendheid die verwijderd is, terugkeert. Immers, iets dat heeft opgehouden te bestaan kan niet plotseling terugkomen om een bestaan te claimen dat er niet meer is.

Wat gebeurt hier? Waarom gedraagt de leeuw zich plotseling weer als een schaap? Welnu.... het is een gewoonte. Hij heeft het zijn hele leven lang zo gedaan. En levenslange gewoontes zijn hardnekkig! Zelfkennis kan in een flits doorbreken, diep ingebedde gedachtepatronen kunnen daarentegen niet van de ene op de andere dag verdwijnen. Het veranderen van de mind vraagt tijd. De kennis die de leeuw de vorige dag had opgedaan door de ontdekking van zijn ware identiteit was dus nog niet volledig geassimileerd. Kennis die niet volledig geassimileerd is maakt het mogelijk dat de door onwetendheid ontstane gedachtepatronen en gedragsneigingen blijven voortbestaan.

Wat zou onze leeuw nu moeten doen om zijn diep geconditioneerde gedachtepatronen te doen verdwijnen? Wat zou hij moeten doen om de kennis te assimileren dat hij een leeuw is? We keren terug naar het verhaal om te zien hoe hij dit doet.



De parabel over de leeuw die dacht een schaap te zijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 8 – het proces van zelfonderzoek | pag. 7

Na een tijdje gegraasd te hebben kreeg de leeuw dorst en kuierde hij naar de oever van de rivier. Terwijl hij zich vooroverboog om te drinken zag hij zijn reflectie in het water waarop de herkenning van zijn ware natuur meteen weer wakker werd gemaakt in hem. Het stemde hem tot nadenken over zijn gedrag eerder op de ochtend. “Waarom,” grinnikte hij in zichzelf, “zou een machtige leeuw als ik, gras eten als ontbijt en blaten als een schaap?”

Met een licht beschaamd gevoel beloofde hij zichzelf plechtig om iedere dag naar de rivier terug te keren om zichzelf te herinneren aan zijn ware identiteit, net zolang tot de gewoontegedachte om zichzelf als schaap te zien totaal verdreven zou zijn, en hij eens en voor altijd met een onwankelbaar vertrouwen zou staan in zijn ware natuur als de koning van de jungle.

Ook al zal de leeuw niets nieuws zien telkens als hij weer terugkeert naar de rivier, toch is het van vitaal belang dat hij het doet en enige tijd spendeert met kijken naar de weerspiegeling van zichzelf in het water en dat hij daarna door de dag heen regelmatig reflecteert op wat hij in het water weerspiegeld zag. Als hij zichzelf op deze manier steeds weer herinnert aan zijn ware natuur, en zo zijn ware identiteit telkens weer bevestigt, dan zal dit proces uiteindelijk de oude gewoonten en gedachtepatronen ontwortelen en leiden tot de volledige assimilatie van zelfkennis. Dit is de betekenis van "nididhyasana" – contemplatie – of "brahma-abhyasa" – het “praktiseren” van puur bewustzijn. Ook na zelfrealisatie is er dus nog werk aan de winkel!

Hoe lang dit proces van volledige assimilatie duurt? Zo lang als nodig; er zijn geen regels voor. Het is nodig tot de onwetendheid volledig verdwenen is, totdat de overtuiging “ik ben het lichaam – een van de drie lichamen*, causaal, subtiel, fysiek – volledig teniet gedaan is. En als je net zo stevig gegrond bent in de kennis dat je Brahman bent – onbegrensd puur bewustzijn – als je ooit was in de overtuiging dat je het "mind-lichaam-zintuigen-complex" was, dan is niet alleen de zelfkennis geassimileerd doch dan ben je zelfgeactualiseerd.

Dan is er geen "brahma-abhyasa" meer nodig, en is er sprake van krita-kriyā, wat wil zeggen dat alles wat nodig is ("kriyā") gedaan is ("krita"). Het betekent dat je geworteld bent in heelheid, compleetheid, dat je onwankelbaar staat als onbegrensd puur bewustzijn.

* _____

De drie lichamen: het causale, subtiele en fysieke lichaam. | **Causaal lichaam:** de oorsprong van het subtiele en fysieke lichaam, de bron van onze conditioneringen, onze gedachtepatronen en gewoontepatronen. | **Subtiel lichaam:** het geheel van mind, intellect, ego, zintuigen en fysiologische functies; ook overkoepelend “mind” genoemd. | **Ego:** de doekracht en “ik-gedachte” (de gedachten die een individu over zichzelf heeft). | **Fysiek lichaam:** het grofstoffelijke lichaam van vlees en bloed.

Vedanta