



## -9- KWALIFICATIES VOOR VEDANTA

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 1*

### Zien waar je staat en wat je werkpunten zijn



#### **De mind, afgedwaald van haar ware aard.**

In de schijnbare werkelijkheid waarin we leven zijn we geconditioneerd geraakt door onder meer onze ouders, leraren, priesters, vrienden, overheid en reclame-industrie. Daardoor hebben we de onjuiste ideeën ontwikkeld over onszelf waardoor we ons begrensd, afgescheiden, en in meer of mindere mate incompleet en incompetent voelen, "niet goed genoeg".

Onze levensstijl en al onze acties zijn gebaseerd op deze onjuiste ideeën. Het is dan ook onvermijdelijk dat we onze dagen doorbrengen met het streven naar veiligheid, plezier, deugdzaamheid,

om de vermeende tekortkomingen te overwinnen. Het idee dat de wereld waarin we leven een dualistische realiteit is (ik, het subject, heb objecten/ervaringen/acties nodig om...) wordt hierdoor versterkt.

En daarmee is de mind afgedwaald van het spoor van haar ware aard, die onveranderlijk is, zonder specifieke kenmerken, en actieloos. Onze mind is daardoor vooral bezig met (1) wat we willen en (2) wat we niet willen – onze voorkeuren en weerstanden – is steevast gericht op objecten, en voortdurend in verandering.

Een mind geconditioneerd door deze factoren is niet in staat om op een effectieve manier zelfonderzoek te doen, noch om de ontdekkingen die daaruit voortvloeien te verwerken. Zo'n mind zal immers al wat onderwezen wordt interpreteren vanuit de eigen onwetendheid, waardoor gemist wordt wat werkelijk wordt bedoeld en identificatie met haar ware natuur niet plaats kan vinden. Het is een mind die het Zelf, puur bewustzijn, zal zien als een object dat ervaren of verkregen moet worden, of als een "plek" waar het moet zien te geraken.

#### **De bron van ons lijden ligt in het niet krijgen wat we willen.**

De kwalificaties zijn er – evenals de leringen van Vedanta – niet op gericht om ons een "betere persoon" te maken of om psychologische wonden te helen. Vedanta stelt dat je wat de "bron van je lijden" betreft niet verder hoeft te kijken dan het feit dat je op dit moment, in de huidige omstandigheden, niet krijgt wat je wilt. Daarom word je gestimuleerd om je verlangens en waarden te onderzoeken en alles wat de mind verstoort en naar buiten richt, onder controle te krijgen, zodat het je niet langer in de weg staat om Vedantisch zelfonderzoek te doen.

#### **Vedanta**



## Zorgen voor een gezonde mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 2

### De allereerste, meest basale kwalificatie.

Hierna wordt een heel scala aan kwalificaties en werkpunten besproken, maar de allereerste, meest basale kwalificatie houdt in dat je een diep besef hebt van het feit dat je geluk niet zit in het verkrijgen/hebben/vasthouden van objecten. Anders gezegd, je bent er volledig van doordrongen dat het leven een "zero-sum-game" is, immers, bij alles wat je wint verlies je ook iets, en andersom. Het komt er op neer dat je weet dat het leven een "construct" is, bedoeld om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.

### Sadhana Chatushtaya – De viervoudige discipline.

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

#### 1. Viveka – Onderscheidingsvermogen

*Onderscheid maken tussen wat "echt" is (ik – het Zelf) en wat "schijnbaar echt" is. | Jezelf identificeren met wat echt is, met dat dus wat onveranderlijk is en altijd aanwezig.*

#### 2. Viracya – Onthechtheid

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

#### 3. Mumukshutva – Brandend verlangen naar bevrijding

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

#### 4. Shad Sampat – De zes deugden

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

## Vedanta



## De kwalificaties als spirituele training

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 3

### Purushartha Nishchaya – Helderheid van doel.

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

### Kwalificaties als praktische spirituele training.

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

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

Kwel jezelf niet met zelfkritiek en stop niet met zelfonderzoek omdat je denkt nooit aan de "vereisten" te kunnen voldoen. De kwalificaties zijn niet bedoeld om je te diskwalificeren voor zelfonderzoek. Het zijn overigens kwaliteiten die in meer of mindere mate in vrijwel elke mind van nature aanwezig zijn.

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

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

## Vedanta



## Kenmerken van de gekwalificeerde mind

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 4

### Een gezonde, gekwalificeerde mind is een open mind.

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

---

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

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

---

*Er wordt simpelweg geprobeerd te begrijpen wat er gebeurt, precies zoals het gebeurt. Er wordt niet geprobeerd om de realiteit te conformeren aan bestaande voorkeuren en weerstanden.*

- (4) Een open mind leert van de ervaring van anderen.

---

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

- (5) Een gekwalificeerde mind is een devote, toegewijde mind.

---

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

- (6) Een gekwalificeerde mind weet wat te doen en doet dat zonder aarzelen.

---

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

## Vedanta



## 1. Viveka – Onderscheidingsvermogen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 5

### ONDERSCHIEDINGSVERMOGEN

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



### Atma Anatma Viveka

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

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

Een mind met onderscheidingsvermogen is overtuigd van het feit dat alleen het Zelf echt is, en dat de tastbare grofstoffelijke en subtiele werelden, het niet-Zelf, niet echt zijn, of anders gezegd, "schijnbaar echt". Ze zijn wel tastbaar (bestaand) doch veranderlijk en tijdgebonden, en zijn afhankelijk van puur bewustzijn voor hun bestaan, zonder welke ze er niet zouden zijn. Andersom is het bestaan van het Zelf niet afhankelijk van welk object of welke actie dan ook.

VB: Een regenboog bijvoorbeeld bestaat wel degelijk, doch is "schijnbaar echt", daar deze voor zijn bestaan afhankelijk is van het samenspel tussen onze ogen en bepaalde fysieke condities. Als de condities die het tot leven brachten er niet langer zijn, houdt de regenboog op te bestaan.

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

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

### Vedanta



## Viveka – Onderscheidingsvermogen

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 6*

**Mensen lijden omdat ze dat wat "schijnbaar echt" is (hun lichaam en mind) verwarren met het deel dat "echt" is.**

Elk bewust wezen bestaat uit bewustzijn en materie. Materie verandert, bewustzijn niet. Het "bewustzijnsdeel" observeert je lichaam en mind al sinds de geboorte; het kent alle veranderingen die plaatsvonden in lichaam en mind, tot op de dag van vandaag. Het is puur bewustzijn, het deel dat we "echt" noemen. Het deel dat verandert, lichaam en mind, noemen we "schijnbaar echt". Je kunt niet de vinger leggen op iets dat nooit hetzelfde is van het ene op het andere moment. "Schijnbaar echt" betekent dat het wel ervaren wordt maar geen zelfstandigheid heeft. In die zin is het niet echt. Mensen lijden omdat ze dat wat "schijnbaar echt" is, hun lichaam en mind, verwarren met het deel dat "echt" is. Het onveranderlijke deel ben jij, het Zelf. Als je dit niet weet dan zul je zeggen dat jij verandert als het lichaam en de mind veranderen. Het is niet zo dat de schijnbare realiteit niet bestaat! Het is een spirituele mythe dat vrijheid niet mogelijk is zolang je de wereld nog steeds ervaart. En het is niet zo dat de schijnbare realiteit verdwijnt zodra je weet wie je bent; ook een verlicht wezen heeft nog altijd met dit veranderende deel te maken.

### **De onderscheidende mind.**

1 – Een onderscheidende mind vermijdt op intelligente wijze de kleingeestige drama's, conflicten en kleine zeurende wensen en verleidingen van het dagelijkse leven, en ziet haar weerstanden en voorkeuren, herinneringen, dromen, angsten en verlangens als bijverschijnselen van voorbijgaande aard.

2 – Een onderscheidende mind probeert niet om actie te vermijden – actie is immers onvermijdelijk – doch handelt vanuit de juiste redenen.

3 – De onderscheidende mind weet dat geen enkele actie blijvende vrijheid kan voortbrengen en vermijdt dan ook bezigheden die slechts in het moment even bevrijding geven van zorgen. Veel liever richt de aandacht zich op het onderzoeken wat het is dat op de achtergrond de ontplooiing van bepaalde acties lijkt te sturen.

4 – Een onderscheidende mind weet dat het leven een "zero-sum-game" is, omdat duidelijk is hoe de dualiteit zich in alles uit; bij alles wat gewonnen wordt, wordt namelijk ook altijd iets verloren, en andersom. Als de frustrerende natuur van samsara eenmaal gezien wordt voor wat het is, beïnvloeden verwachtingen van objectgericht geluk de standvastigheid van de mind niet of nauwelijks.

5 – Een gekwalificeerde persoon is volledig doordrongen van de kennis over het onderscheid tussen wat echt is en wat schijnbaar echt is, en baseert zijn of haar levenskeuzes hierop. Iemand zónder onderscheidingsvermogen blijft halsstarrig verwachten dat de realiteit zich zal voegen naar zijn of haar persoonlijke voorkeuren en weerstanden. Zo'n persoon is dus niet gekwalificeerd voor Vedanta.

6 – Met het voortdurende besef dat alleen het Zelf, puur bewustzijn, echt is en al het andere slechts schijnbaar echt, keert de onderscheidende mind de aandacht weg van de wereld van de objecten om deze telkens weer terug te brengen naar het Zelf, net zolang tot de aandacht daarop gestabiliseerd is.

## Vedanta





## 2. Viracya – Onthechtheid

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 7*

### — ONTHECHTHEID —

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



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

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

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

### Objectiviteit is een belangrijk kenmerk van onthechtheid.

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

De schijnbare realiteit waarin we leven heeft een objectief en een subjectief aspect. Geld, bijvoorbeeld, heeft een objectieve waarde; er kunnen dingen mee gekocht worden die nodig zijn om te blijven leven. In wereldse termen gezien is het echt, maar er is sprake van een subjectieve waarde, zodra gedacht wordt dat geld een gevoel van onveiligheid kan doen verdwijnen.

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

***Superimpositie:** het projecteren van een subjectieve waarde op een object. Het verschijnt in twee vormen: (1) een bepaald object voor iets anders aanzien, en (2) een waarde toevoegen aan een object die niet inherent is aan de natuur van het object.*

### Vedanta



## Viracya – Onthechtheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 8

### De mind kan niet tot onthechting gedwongen worden.

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

### Kenmerken van de onthechte mind.

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

\*

**Vasanas:** de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen. Deze effecten laten sporen, indrukken, na in de mind die zich uiten als gewoonten, verlangens en angsten en als een duidelijke voorkeur voor het ene en afkeer van het andere. | **Zero-sum-game:** bij alles wat je "wint" is er ook altijd iets dat je verliest, en andersom. Het besef dat het leven een zero-sum-game is wil zeggen dat je weet dat het leven een "construct" is, bedoeld om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben. | **Samsara:** chakra, of wiel, dat ronddraait in een oneindige herhaling; meestal gebruikt in de betekenis van "het wiel van dood en geboorte". Het verwijst naar het objectgerichte plezier dat we voortdurend najagen in de schijnbaar dualistische realiteit van het wereldse leven. Belangrijk kenmerk van samsara is "voortdurende verandering".

## Vedanta





### 3. Mumukshutva – Brandend Verlangen naar Vrijheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 9

#### — BRANDEND VERLANGEN NAAR VRIJHEID —

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



#### **Moksha, bevrijding, is de topprioriteit in mijn leven.**

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

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

#### Vedanta



## Mumukshutva – Brandend Verlangen naar Vrijheid

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 10*

### Een verlangen als kwalificatie... hoe zit dat?

---

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

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

---

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

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

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

---

Vedanta



## 4.1 Sama – Mentale discipline

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 11

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

### MENTALE DISCIPLINE

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



### Wat controle over de mind inhoudt.

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

### Wat conditioneert onze mind?

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

### Vedanta



## Sama – Mentale discipline

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 12

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

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

#### De Tegengestelde Gedachte toepassen

Bij het toepassen van de tegengestelde gedachte – pratipaksha bhavana – wordt gereflecteerd op de kenmerken die het tegenovergestelde zijn van de beperkende gedachten. Die kenmerken komen voort uit onze waarden. Als je je hoogste waarden onderzoekt, zullen slechte waarden wegvallen en komen de hoogste naar de voorgrond, waarmee dus je gedachten en gevoelens zullen veranderen. Byron Katie's methodiek "The Work" wordt gezien als een pratipaksha bhavana benadering, daar het ook hier gaat om neutralisering van vasanas met behulp van kennis. Zie ook: hoofdstuk "meesterschap over de mind".

#### Observeren

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

#### Analyseren van de inhoud van de gedachten

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

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

### Verlangens evalueren aan de hand van je prioriteiten

- (1) HÉ, DIT IS EEN VERLANGEN - WAAR BRENGT HET ME NAAR TOE?
- (2) ALS IK ER AAN TOEGEEF, KRIJG IK DAN MEER DAN IK NU HEB?
- (3) WAT KRIJG IK ALS IK KRIJG WAT IK WIL?
- (4) EN... HEB IK DAT NIET AL - IS DAT NIET AL MIJN NATUUR?

## Vedanta



## Sama – Mentale discipline

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 13*

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

Een andere manier om "sama" te praktiseren en onthechtheid te versterken is het erkennen van het feit dat alle objecten in de wereld Isvara's domein zijn en niet het onze. Dit is een onderdeel van karma yoga, waarbij het gaat om het accepteren van het feit dat alles gaat zoals het moet gaan, in lijn met wetten die wij niet zelf gemaakt hebben, en die we op geen enkele manier kunnen manipuleren.

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

### Hoe werkt de gedisciplineerde, observerende mind?

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

De introspectieve mind reduceert extraverte activiteiten en engagementen zodanig – minder bezittingen, relaties, verantwoordelijkheden – dat er voldoende ruimte is voor zelfonderzoek. "Minder is meer", is de mantra van deze mind.

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

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

### Obstakels voor Sama.

(1) Slaperigheid – "tamas" – die optreedt gedurende meditatie. (2) Een mind die van de ene naar de andere gedachte hopt – "rajas". (3) Onderbewuste problemen – conditioneringen – die de mind afstoppen. (4) Gehechtheid aan de "sattva" die door meditatie voortgebracht wordt.

Voor Sama-oefeningen zie oefeningendeel achteraan dit hoofdstuk →

## Vedanta



## 4.2 Dama – Beheersing van de zintuigen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 14

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

### BEHEERSING VAN DE ZINTUIGEN

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



### Waarover kun je beheersing krijgen?

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

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

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

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

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

— \* —

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

Vedanta





## Dama – Beheersing van de zintuigen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 15

### Onderdrukking, ontkenning en veroordeling werken niet.

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

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

#### ZINTUIGEN & ACTIE-ORGANEN

Zintuiglijke (waarnemings-) instrumenten: oren – huid – ogen – tong – neus

De zintuiglijke organen (jnanendriyas): horen – voelen – zien – proeven – ruiken

Actie-organen (karmendriyas): stem – handen – voeten – genitaliën – anus

### Sama versus Dama.

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

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

Voor Dama-oefeningen zie oefeningendeel achteraan dit hoofdstuk →

\*

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

## Vedanta



## 4.2.a Uparati

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 16

Onderdeel van Dama

### —AFWENDEN VAN NAJAGEN ZINTUIGLIJKE OBJECTEN—

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



### Het onderscheiden tussen Zelf en Ego.

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

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

—“Ik ben onbegrensd, en vreugde is mijn natuur.”—

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

Als eigenaarschap aan het ego onthouden wordt, dan verliest het als het ware zijn vorm, die afhankelijk is van bewustzijn dat zich identificeert met objecten. Als deze identificatie ophoudt, stort het ego in. Het zal zich dus met hand en tand verzetten om dit gevoel van identiteit veilig te stellen. Het niet leunen van het ego op objecten ontstaat door onderscheidingsvermogen en wordt versterkt door onthechtheid. We moeten onszelf voortdurend herinneren: "IK BEZIT NIET – NIETS IS VAN MIJ", wat overigens niet betekent dat we een gebrek aan verantwoordelijkheid moeten gaan kweken.

Vedanta



## 4.3 Svadharma – Persoonlijk dharma

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 17

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

### PERSOONLIJK DHARMA

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



### Je eigen dharma volgen.

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

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

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

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

### Vedanta



## Svadharna – Persoonlijk dharma

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 18

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

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

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

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

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

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

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

## Vedanta



## **Svadharna – Persoonlijk dharma**

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 19*

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

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

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

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

### **Het nakomen van de verplichtingen aan jezelf.**

Svadharna ligt in het verlengde van de introspectieve kwaliteiten die nodig zijn voor zelfonderzoek. Het vraagt van ons om gefocust te blijven op de eigen spirituele groei, en trouw te blijven aan onze eigen persoonlijke natuur, in plaats dat we in beslag genomen worden door zelfgenoegzame compassie met anderen of door onszelf te vernederen in de vergelijking met anderen. Het komt er op neer dat ons handelen zowel in lijn is met onze eigen unieke persoonlijkheid en geneigdheden, als met de universele ethische wetten. Het vloeit voort uit de verplichtingen die we hebben ten aanzien van factoren als: onze eigen natuur, maatschappelijke klasse, sociale positie, latente neigingen, en in welke tijd en plaats ons leven zich afspeelt.

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

### **Uparama – tevredenheid door (het volgen van) dharma.**

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

## **Vedanta**



## 4.4 Titiksha – Verdraagzaamheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 20

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

### VERDRAAGZAAMHEID

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



### Geduld is het sleutelwoord.

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

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

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

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

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

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

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

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

### Vedanta





## Titiksha – Verdraagzaamheid

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 21

### Karma yoga helpt bij het ontwikkelen van verdraagzaamheid.

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

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

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

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

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

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

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

## Vedanta



## 4.5 Shradda – Vertrouwen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 22

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

### — VERTROUWEN —

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



### Het belang en de functie van vertrouwen.

Ook al is Vedanta geen op geloof gebaseerde religie, de kwaliteit van "geloof" – in de zin van vertrouwen – is een essentiële vereiste voor de Vedanta student. Met vertrouwen wordt hier niet een blind vertrouwen bedoeld, doch een voorlopig vertrouwen dat je hebt in de geschriften en de leraar, in afwachting van het resultaat van je eigen onderzoek. Het is gebaseerd op het feit dat je moet toegeven (1) dat het je tot op heden niet gelukt is de “zelfrealisatiecode” te kraken die je verlost van alle lijden, en (2) dat je ook moet toegeven dat Vedanta een grote “staat van dienst” heeft als het gaat om de aantallen zoekers die zij, gedurende vele eeuwen, bevrijd heeft.

Nederigheid is hier een sleutelwoord. Het is de bereidheid om elk geloof, alle opinies en begripkaders die je in het verleden opgebouwd hebt – hoe dierbaar ook – opzij te zetten, om de Vedanta leringen een kans te geven. Hieronder een voorbeeld van het belang en de functie van vertrouwen.

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

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

### Vedanta



## Shradda – Vertrouwen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 23

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

### Ego tijdelijk buitenspel, opdat zelfkennis kan doordringen.

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

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

Vedanta zegt: "Er is niets mis met je, op geen enkel niveau!" Zelfs onze onwetendheid is niet onze fout. Het vertrouwen dat gevraagd wordt is het vertrouwen in het feit dat we puur en perfect zijn, in afwachting van het resultaat van ons, op de geschriften gebaseerde, zelfonderzoek. "Zelfs als je gelooft dat je aan handen en voeten gebonden bent, leef dan alsof je vrij bent", en waarschijnlijk zul je zien dat de realiteit je voor de volle honderd procent steunt. Ervaring probeert je misschien iets anders te vertellen, maar kennis laat zien dat het waar is.

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

\* —————

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

## Vedanta



## Shradda – Vertrouwen

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 24*

### “Domweg geloven” wordt krachtig ontmoedigd door Vedanta.

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

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

Vedanta is – ook al werden de Upanishads duizenden jaren geleden geschreven – een levende traditie, geen statische verzameling doctrines of gedragsregels. De leraar gebruikt de woorden van de traditie om ons de logica van onze eigen ervaring te laten zien. Het is als een lichtstraal die het donker – de onwetendheid – doet verdwijnen. Door het toepassen van de logica en het ontdekken van de gedegenheid ervan krijgen we gaandeweg meer vertrouwen in de Vedanta leringen en de leraar, zoals we een boezemvriend, en het advies dat hij ons geeft, vertrouwen.

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

## Vedanta



## Shradda – Vertrouwen

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 25*

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

---

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

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

---

Vedanta



## 4.6 Samadhana – Concentratie op het Zelf

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 26

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

### CONCENTRATIE OP HET ZELF

- De mind altijd en hoe dan ook geconcentreerd houden op het Zelf, op: "Ik ben heel en compleet, actieloos puur bewustzijn", kortom, jezelf identificeren als puur bewustzijn.
- Weten wat je doel is (vrijheid) en het denken constant gericht houden op het Zelf, de stilte; de mind wordt niet gesust of anderszins afgeleid of geëntertaind. ■ Eenpuntig de aandacht gericht kunnen houden gedurende langere periodes op een specifieke gedachtegang over een bepaald onderwerp (de leringen van Vedanta). ■ Devotionele mind.



### Eenpuntige aandacht gedurende langere periodes.

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

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

LANGE TERMIJN: alleen een geconcentreerde mind is in staat tot de standvastigheid die nodig is om de uitdagingen te weerstaan waar elke zoeker onvermijdelijk mee geconfronteerd wordt (wereldse verantwoordelijkheden/sociale conditionering/persoonlijke twijfels) en toegewijd te blijven aan het doel van zelfrealisatie en uiteindelijk: innerlijke vrijheid.

CONCENTRATIE: Praktisch gezien is concentratie op het Zelf het vermogen om: (1) Je steeds weer los te kunnen maken van zintuiglijke prikkels. (2) Voortdurend te reflecteren op wat niet klopt in het najagen van objectgerichte bezigheden. (3) Aandacht onafgebroken op het Zelf – "naar binnen" – gericht te houden. (4) Onophoudelijk bezig te zijn met zelfonderzoek en meditatie op de leringen van Vedanta.

### Het creëren van een stabiele, vredevolle mind.

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

Een kalme mind zal: (1) Zich concentreren op subtiele objecten. (2) De diepere betekenis van de leringen overdenken. (3) Luisteren naar de stilte. (4) Onderscheid maken tussen het Zelf en alles dat er slechts een schaduw van is.

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

## Vedanta





## Samadhana – Concentratie op het Zelf

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 27*

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

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

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

————— *Het enige onderwerp dat van belang is voor diegene die naar  
vrijheid zoekt is het Zelf, omdat dat het enige is dat vrij is* —————

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

### **De devotionele mind.**

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

————— \* —————

**Dharmisch:** *in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum.*



## Samenvatting Kwalificaties

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 28

### 1. Viveka – Onderscheidingsvermogen

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

### 2. Viracya – Onthechtheid

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

### 3. Mumukshutva – Brandend Verlangen naar Vrijheid

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

#### 4.1 Sama – Mentale discipline

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

#### 4.2 Dama – Beheersing van de zintuigen

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

Vedanta



## Samenvatting Kwalificaties

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 29

### 4.2.a Uparati

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

### 4.3 Svadharma – Persoonlijk dharma

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

### 4.4 Titiksha – Verdraagzaamheid

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

### 4.5 Shradda – Vertrouwen

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

### 4.6 Samadhana – Concentratie op het Zelf

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

Vedanta



## Kwalificaties van de leraar

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 30

### DE DRIE BASISKWALIFICATIES VAN DE LERAAR

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

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



### Vertrouwen in de kennis en respect voor de traditie als onafhankelijk kennisinstrument.

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

### Nederigheid en Compassie.

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

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

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

## Vedanta



## Kwalificaties van de leraar

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 31*

### Effectief kunnen communiceren.

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

### Vertrouwen bijbrengen aan de student & fouten kunnen toegeven.

- De student vertrouwen bijbrengen lukt alleen als de leraar zelf een volledig vertrouwen in de geschriften heeft en het kennisinstrument – Vedanta – effectief weet te hanteren.
- De leraar moet bereid zijn om het toe te geven als hij of zijn iets niet weet om vervolgens het betreffende onderwerp te checken in de geschriften.
- Een ware leraar heeft geen behoefte aan discipelen. Vedanta is een onafhankelijk kennisinstrument; de leraar onderwijst studenten het Zelf, niet het ego.

### Correct gebruik van taal en Vedanta terminologie.

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

### Zuivere mind.

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

### Mind van een leraar.

- Niet iedereen is uit “leraarschout” gesneden. Er is een specifiek soort mind en temperament nodig om effectief onderricht te kunnen geven. Iemand kan zelfgerealiseerd zijn, en een zeer gekwalificeerde mind hebben, doch dit wil nog niet zeggen dat deze persoon de vaardigheid heeft om zelfkennis aan een ander te ontvouwen.

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

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

## Vedanta



## Kwalificaties van de leraar

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 32

### Rijpheid & Zelfwaardering.

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

## Nawoord bij de kwalificaties voor Vedanta



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

Bevrijding gebeurt als de tijd rijp is, niet vroeger en niet later. In Vedanta wordt dit DEVAM genoemd – “goddelijke genade”. Hoe klein je leven ook mag lijken in verhouding tot het totaal, het is niet alleen belangrijk voor jou, maar ook voor de gehele creatie; je bent hier om een bijdrage te leveren. En als de wereld op de een of andere manier nog niet klaar is voor de “verlichte jij”, dan zal je verlichting uitgesteld worden tot het wel zover is; doch: “wanneer de student en de leraar gekwalificeerd zijn, en God\* toegeeflijk is, dan is verlichting onvermijdelijk.”

Onze verlichting is niet alleen een persoonlijke bevrijding maar gebeurt ook ten dienste van het geheel. Het goddelijke kent de noden van het totaal en voorziet daarin, dus bepaalt wanneer het jou je verlichting geeft. Ondertussen stel je je mind bloot aan de leringen van Vedanta wanneer je maar kunt, werk je oprecht en blijmoedig aan jezelf en stop je met het je zorgen maken over het resultaat.

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

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

## Vedanta





## OEFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta*

1 – Checklist Kwalificaties	Algemeen	pag. 34
2 – Disciplineren van de mind	Sama	pag. 49
3 – Evalueren van verlangens	Sama	pag. 56
4 – Schuld en schaamte	Sama	pag. 58
5 – Voedingsdiscipline	Dama	pag. 64
6 – Spraakdiscipline	Dama	pag. 65
7 – Dikke en dunne kikker – een verhaal	Titiksha	pag. 66
8 – Jezelf welkom heten	Samadhana	pag. 67
9 – Wie spreekt daar?	Samadhana	pag. 71

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 34*

Lees de hierna volgende kwalificaties een voor een door, en pauzeer een moment na elke kwalificatie. Begrijp je wat er bedoeld wordt? Wees rücksichtslos eerlijk over wat je weet en wat je niet weet.

Vraag jezelf bij elk onderwerp in hoeverre het al een deel van je leven is, in hoeverre de strekking van het statement al door je geleefd wordt.

Plak er spontaan een percentage op (ga er dus niet over nadenken). ▼

<i>In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?</i>	<i>%</i>
--	----------



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 35

### Viveka | Onderscheidingsvermogen

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Het onderscheid tussen puur bewustzijn (mijn ware aard) en de objecten die erin verschijnen is me duidelijk.</i>	
<i>Ik beseft dat alleen het Zelf echt is (niet afhankelijk van eender welk object of welke actie), en dat de tastbare grofstoffelijke en subtiele werelden niet echt zijn, of anders gezegd, "schijnbaar echt".</i>	
<i>Het onderscheid tussen wat "eeuwig/permanent" is, (het Zelf, onbegrensd, altijd aanwezig, onveranderlijk, non-duaal puur bewustzijn), en dat wat "niet eeuwig" is (wereld v.d. veranderende objecten, incl. de mind) is me duidelijk.</i>	
<i>Ik ben doordrongen van de kennis over het onderscheid tussen wat echt is en wat schijnbaar echt is, en baseer mijn levenskeuzes hierop.</i>	
<i>Het is duidelijk voor me dat het manifeste universum in al zijn grofstoffelijke en subtiele aspecten onderworpen is aan de begrenzingen van "tijd en "ruimte".</i>	
<i>Ik weet dat elk object in zijn aard begrensd en vergankelijk is en dus niet in staat is om blijvend geluk of permanente vervulling te geven.</i>	
<i>Mijn lijden ontstaat doordat ik dat wat "schijnbaar echt" is (mijn lichaam en mind) verwar met het deel dat "echt" is, onveranderlijk... het Zelf.</i>	
<i>Mijn mind vermijdt op intelligente wijze de kleingeestige drama's, conflicten en kleine zeurende wensen en verleidingen in het dagelijkse leven.</i>	
<i>Mijn mind ziet de eigen weerstanden en voorkeuren, herinneringen, dromen, angsten en verlangens als bijverschijnselen van voorbijgaande aard.</i>	
<i>Geen enkele actie kan blijvende vrijheid voortbrengen. Ik richt de aandacht liever op het onderzoeken wat het is dat op de achtergrond de ontplooiing van bepaalde acties lijkt te sturen.</i>	
<i>Ik vermijd bezigheden die slechts in het moment even bevrijding geven van zorgen.</i>	
<i>Het leven is een "zero-sum-game". Dualiteit uit zich immers in alles: bij alles dat gewonnen wordt, wordt ook altijd iets verloren, en andersom.</i>	
<i>Het leven is een "construct" dat als doel heeft me te leren wie ik ben, niét om me de objecten te geven die ik denk nodig te hebben.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 13 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 36

### Viracya | Onthechtheid

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
---	---

Vi: zonder – Racya: passie, binding, verlangen

<i>Er is geen verlangen naar specifieke resultaten van eigen acties.</i>	
<i>Ik ben niet geïnteresseerd in tijdgebonden objecten, daar deze nooit het blijvende geluk brengen waar ik naar verlang.</i>	
<i>Er is geen verlangen naar verandering, noch op grofstoffelijk (lichaam/voorwerpen), noch op subtiel vlak (bijvoorbeeld spirituele zijnstoestanden).</i>	
<i>Ik ben bereid af te zien van zintuiglijk genot, emotionele passie en intellectuele ideeën ter wille van een vredige mind.</i>	
<i>Er is objectiviteit ten opzichte van lichamelijke en mentale pijn.</i>	
<i>Ervaringen worden niet persoonlijk genomen.</i>	
<i>Ik verwacht niet dat de wereld zich zal voegen naar mijn nukken en grillen.</i>	
<i>Ik blijf onverstoord als ik niet krijg wat ik wil.</i>	
<i>Ik ben niet het pijnlijke lichaam noch de verdrietige mind, doch het puur bewustzijn dat deze veranderlijke fenomenen observeert.</i>	
<i>Ik accepteer pijn die niet vermeden kan worden.</i>	
<i>Mijn mind zoekt niet alleen geen vervulling door verkrijging van objecten en de ervaring die dit oplevert, doch is zelfs bereid objecten op te geven ter wille van een vreedevolle mind.</i>	
<i>Mind ziet in elke omstandigheid of activiteit de mogelijkheid om een innerlijke tevredenheid te cultiveren, die los staat van welke actie of welk object dan ook.</i>	
<i>Mijn mind trekt de zintuigen terug zodra het toegeven aan zintuiglijke impulsen tot gebondenheid leidt.</i>	
<i>Mijn mind wordt gekenmerkt door een ironische, humoristische gelijkmoedigheid naar zichzelf en de wereld toe.</i>	

Totaal: ..... Gedeeld door 14 = ..... (gemiddelde)	
--	--

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 37

### Mumukshutva | Brandend verlangen naar Vrijheid

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik heb een intens verlangen los te komen van de binding met objecten (voortkomende uit onwetendheid). Het Zelf is immers de allerhoogste waarde.</i>	
<i>Ik heb het uithoudings- en doorzettingsvermogen dat nodig is om de veelheid aan obstakels op het pad het hoofd te bieden.</i>	
<i>Ik acht het volledig uitgesloten dat er iets zou kunnen gebeuren in het wereldse leven dat mij permanent geluk oplevert. Ik ben het werelds streven beu.</i>	
<i>Ik wil bevrijding in mijn leven en dat wil ik meer dan wat ook.</i>	
<i>Het gaan van het pad van zelfkennis is voor mij een keuzeloze keuze. Er is in dit leven voor mij geen andere optie meer.</i>	
<i>De zin van mijn leven is duidelijk en staat ondubbelzinnig in het teken van zelfrealisatie.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 6 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 38

### Sama | Mentale Discipline

In hoeverre is onderwerp / strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik kijk naar de mind vanuit het standpunt van het Zelf.</i>	
<i>Ik kijk objectief naar de mind. Ik laat de mind denken doch ga er niet in mee.</i>	
<i>Ik geef niet toe aan angsten en verlangens die opkomen in de mind, doch leef in overeenstemming met een hoger principe, hetgeen de mind kalm maakt.</i>	
<i>Ik heb controle over de mind; er is een onverstoobarheid, gemoedsrust en sereniteit die voortvloeit uit continue bezinning (door observatie, niet wilskracht!) op waar het objectgerelateerde geluk in tekort schiet.</i>	
<i>Ik laat gedachten toe zoals ze zijn, waarbij ik tegelijkertijd afzie van het geloven in deze gedachten en het handelen vanuit deze gedachten.</i>	
<i>Ik onderzoek mijn hoogste waarden, waardoor de slechte waarden wegvallen.</i>	
<i>Ik erken dat alle objecten in de wereld Isvara's domein zijn, niet het mijne.</i>	
<i>Mijn mind is introspectief, innerlijk in rust en beschouwend. Zij onderzoekt de fenomenen die in haar opkomen binnen het kader v.d. leringen van Vedanta.</i>	
<i>Mijn mind reduceert extraverte activiteiten en engagementen zodanig (minder bezittingen, relaties, verantwoordelijkheden) dat er voldoende ruimte is voor zelfonderzoek. "Minder is meer" is mijn mantra.</i>	
<i>Ik ben niet bang voor de gedachten die in mijn mind verschijnen. Ik houd een zekere afstand tussen mijzelf en de gedachtevormen.</i>	
<i>Mijn mind is bereid om de eigen aannames over de betekenis van het leven in vraag te stellen.</i>	
<i>Ik weet dat de conclusies die mijn mind trekt uit haar ervaringen niet altijd correct zijn.</i>	
<i>Mijn mind blijft open, wat er ook gebeurt; zij is immers puur bewustzijn, toegewijd aan het zoeken van zichzelf zonder oordelen en conclusies.</i>	
<i>Mijn mind is open en leert van de ervaring van anderen.</i>	
<i>Mijn mind is van rede, en neigt niet naar bijgeloof, opinies en aannames.</i>	
<i>Mijn mind is devoot en toegewijd. Er is de kalme bereidheid om mezelf met heel mijn hart te wijden aan de taak die voorligt.</i>	
<i>Mijn mind weet wat te doen en doet dat zonder aarzelen.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 17 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta





## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 39

### Dama | Beheersing van de Zintuigen

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik heb de wilskracht om heftige emoties als woede in bedwang te houden; ik identificeer me er niet mee en breng ze niet naar buiten. Emoties zet ik om in zelfonderzoek.</i>	
<i>Ik heb zelfbeheersing en ontken, onderdruk, of veroordeel niets.</i>	
<i>Ik weet mijn dwangmatige (door mijn vasanas aangedreven) neigingen te beugelen door te kijken welke motieven (welke verwachtingen) er achter zitten.</i>	
<i>Ik beseft dat elke actie van mij het hele actie (karma-) veld beïnvloedt.</i>	
<i>Daar ik alles ben dat is, zal alles wat ik doe uiteindelijk aan mijzelf gedaan worden.</i>	
<i>Ik breng de verlangens die onrust veroorzaken tot rust door stil te staan bij datgene wat er niet klopt in ze, en bewust te zijn van hun onvermogen om blijvende beurediging te schenken.</i>	
<i>In het licht van mijn doel (ultieme vrijheid – moksha) is zintuiglijk plezier van een totale nutteloosheid.</i>	
<i>Ik eet primair om mijn lichaam te voeden, niet “voor de smaak”.</i>	
<i>Als ik eet concentreer ik me op het effect van de voeding op mijn spijsvertering, op wat er met mijn energiepeil gebeurt nadat de smaak verdwenen is.</i>	
<i>Ik observeer wat het effect is op mijn energiepeil zodra het voedsel aan het verteren is en in de bloedstroom en van daaruit in de cellen opgenomen wordt.</i>	
<i>Mijn spreekgewoonten zijn geen belediging voor mijzelf en zijn niet kwetsend voor anderen.</i>	
<i>Mijn spraakgebruik is waarachtig en plezierig. Het is passend in de betreffende context en draagt bij aan die context.</i>	
<i>Ik praat niet om het praten; ik heb daarvoor teveel zelfwaardering en verspil niet graag energie.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 13 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 40

### Uparati | Afwenden van najagen zintuiglijke objecten

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Geen enkel object is “van mij”! Ik ben namelijk puur bewustzijn, en niet een lichaam dat dingen bezit, noch een mind die dingen voelt, of een actor die dingen doet.</i>	
<i>Ik ben absoluut kalm, rustig en onthecht.</i>	
<i>Ik waak ervoor acties te doen die me afleiden van mijn groei of die deze belemmeren.</i>	
<i>Ik onderscheid feilloos het Zelf van het ego.</i>	
<i>Mijn ego leunt niet op objecten; daardoor raak ik steeds meer onthecht.</i>	
<i>Ik ben heel en compleet.</i>	
<i>Ik ben het Zelf, puur bewustzijn.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 7 = ..... (gemiddelde)</b>	

### Svadharna | Persoonlijk Dharma

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik leef mijn eigen leven.</i>	
<i>Ik wil niet anders zijn dan ik ben; ik leef niet naar een ideaal.</i>	
<i>Ik zie mezelf zoals ik ben.</i>	
<i>Ik ben blij met waar ik ben en handel van daaruit.</i>	
<i>Ik hou van mezelf; ik accepteer mezelf met alles erop en eraan.</i>	
<i>Ik doe wat gedaan moet worden, ongeacht de plek of de omstandigheden, en ongeacht of ik het fijn vindt of niet.</i>	
<i>Mijn belangrijkste doel is het hebben van een vredevolle mind.</i>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 41

### Svadharna | Persoonlijk Dharma (vervolg)

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>De verplichtingen naar mezelf toe – gebaseerd op mijn eigen karma en conditioneringen – zijn prioriteit.</i>	
<i>Ik draag alleen zorg voor de behoeften van anderen als ik eerst aan die van mij voldaan heb.</i>	
<i>Ik hoef de wereld niet te redden; de wereld is het speelveld van het ego, dus er zal altijd goed en fout, geluk en verdriet zijn.</i>	
<i>Zonder onderscheid altijd op (het idee over) de noden van anderen gericht zijn belemmert de groei van iedereen. Het is misplaatste compassie.</i>	
<i>Ik zie af van het aanbieden van hulp als er sprake van een schuldgevoel bij me of als ik mijn eigen reputatie wil proberen op te krikken.</i>	
<i>Mijn primaire focus ligt bij het uitwerken van mijn eigen issues; als ik dat niet doe zal bevrijding onhaalbaar zijn.</i>	
<i>Ik blijf handelen in lijn met dharma, de universele ethische wetten en ageer als dharma geweld wordt aangedaan.</i>	
<i>Ik ruim eerst mijn eigen achtertuin op, voordat ik de burens ervan probeer te overtuigen dat zij die van hun moeten opruimen.</i>	
<i>Als ik een verlangen heb om “anders te zijn” dan zet ik dit om in het verlangen te weten wie ik ben.</i>	
<i>Ik kan niet iets zijn dat ik niet ben.</i>	
<i>Als ik fouten gemaakt heb en slechte dingen heb gedaan dan straf ik mezelf niet door boetedoening. Als ik had geweten wie ik werkelijk ben, zou ik nooit hebben kunnen doen wat ik gedaan heb.</i>	
<i>Wat goed is voor mij om te doen is niet altijd gelijk aan wat ik prettig vind.</i>	
<i>Wat ik nodig heb is niet altijd dat wat ik dénk nodig te hebben.</i>	
<i>Ik kan mijn verlangens en angsten recht aankijken en tegen ze opstaan.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 21 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 42

### Titiksha | Verdraagzaamheid

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik doorsta de speldenprikken van het leven met gelijkmoedigheid, met een kalme afwachtendheid.</i>	
<i>Ik doorsta beproevingen zonder de behoefte ze te veranderen, zonder enige zorgelijkheid, verongelijkheid of geklaag.</i>	
<i>Ik blijf gelijkmoedig in mijn omgang met tegengestelden als plezier en pijn, hitte en kou etc.</i>	
<i>Ik volhard in het gekozen pad met een blij gemoed, ongeacht de obstakels die er onderweg zijn.</i>	
<i>Geen enkel ongemak, geen enkele onaangenaamheid duurt eeuwig, waardoor ik het kan laten voor wat het is, totdat het weer voorbij is.</i>	
<i>Ik kan mensen niet veranderen. Ik geef ze de vrijheid om te zijn wat ze zijn, terwijl ik goed voor mezelf zorg door indien nodig grenzen te trekken.</i>	
<i>Alles gebeurt onder invloed van de onveranderlijke karmische wetten. Mijn huidige omstandigheden zijn het onvermijdelijke resultaat van mijn eigen acties uit het verleden.</i>	
<i>De natuur van de manifestatie is volledig onpersoonlijk en ik functioneer volgens Isvara's plan.</i>	
<i>Mijn mind is in staat om moeilijkheden en teleurstellingen te dragen zonder te proberen in te grijpen of wraak te nemen.</i>	
<i>Ik draag op onthechte wijze mijn lijden.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 10 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 43

### Shradda | Vertrouwen

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik heb een diep vertrouwen in het Zelf en in mijn pad van zelfonderzoek.</i>	
<i>Ik vertrouw de geschriften en de leraar in afwachting van de resultaten van mijn onderzoek. Ik neem dus zonder meer aan dat ik heel en compleet ben, en dat ik “goed genoeg” ben.</i>	
<i>Ik onderzoek de Vedanta leringen om het bewijs te vinden dat ik inderdaad “heel en compleet” ben, dat ik “goed genoeg” ben.</i>	
<i>Ik heb de bereidheid om elk geloof, alle opinies en begripkaders die ik in het verleden opgebouwd heb – hoe dierbaar ook – opzij te zetten om de Vedanta leringen een kans te geven.</i>	
<i>Ik begrijp dat ik mezelf allang had bevrijd als dat in mijn vermogen had gelegen en vertrouw erop dat zelfkennis dit wél kan.</i>	
<i>Mijn vertrouwen om de existentiële puzzel op te lossen richt zich niet meer op het ego doch op de leringen, het onderricht en de leraar.</i>	
<i>Het ego is als een schaduw; het is volledig van mij afhankelijk en vormt dus geen probleem. Het heeft de non-dualiteitsvisie geassimileerd en staat stevig geworteld in het Zelf/als het Zelf.</i>	
<i>Ik leef alsof ik vrij ben, ook als ik geloof dat ik “aan handen en voeten gebonden” ben, en ik zie dat de realiteit me voor de volle honderd procent steunt.</i>	
<i>Ik accepteer het kennisinstrument (Vedanta) en laat het zijn werk doen.</i>	
<i>Ik meet de waarheid van Vedanta niet af aan mijn persoonlijke opinies, doch ik meet mijn persoonlijke opinies af aan de waarheid van Vedanta.</i>	
<i>Het kennisinstrument (Vedanta) wordt effectiever naarmate mijn vertrouwen groeit.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 11 = ..... (gemiddelde)</b>	

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 44

### Samadhana | Concentratie op het Zelf

In hoeverre is onderwerp / strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Ik houd de mind altijd en hoe dan ook geconcentreerd op het Zelf, op: "Ik ben heel en compleet, actieloos puur bewustzijn". Kortom, ik identificeer mezelf als puur bewustzijn.</i>	
<i>Ik weet wat mijn doel is (vrijheid) en houd het denken constant gericht op het Zelf, de stilte; de mind wordt niet gesust, anderszins afgeleid of geëntertand.</i>	
<i>Mijn aandacht wordt gedurende langere periodes eenpuntig gericht op een specifieke gedachtegang (de leringen van Vedanta).</i>	
<i>Mijn geconcentreerde mind biedt me de standvastigheid die nodig is om de uitdagingen te weerstaan waar ik als zoeker mee geconfronteerd wordt (wereldse verantwoordelijkheden / sociale conditionering / persoonlijke twijfels).</i>	
<i>Mijn geconcentreerde mind biedt de standvastigheid die nodig is om toegewijd te blijven aan het doel van zelfrealisatie en uiteindelijk innerlijke vrijheid.</i>	
<i>Mijn concentratievermogen helpt mij om me steeds weer los te maken van zintuiglijke prikkels.</i>	
<i>Mijn concentratievermogen helpt mij om voortdurend te reflecteren op wat niet klopt in het najagen van objectgerichte bezigheden.</i>	
<i>Mijn concentratievermogen helpt mij om de aandacht onafgebroken op het Zelf ("naar binnen") gericht te houden.</i>	
<i>Mijn concentratievermogen helpt me onophoudelijk bezig te zijn met zelfonderzoek en meditatie op de leringen van Vedanta.</i>	
<i>Mijn mind is kalm en concentreert zich op subtiele objecten.</i>	
<i>Mijn mind is kalm en overdenkt de diepere betekenis van de leringen.</i>	
<i>Mijn mind is kalm en luistert naar de stilte.</i>	
<i>Mijn Sadhana reduceert de geneigdheid van de mind tot "multitasken" en het hebben van een overvloed aan interesses.</i>	
<i>Het enige onderwerp dat van belang is voor mij op mijn zoektocht naar vrijheid is het Zelf, omdat dat het enige is dat vrij is.</i>	

Vedanta





## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 45

### Samadhana | Concentratie op het Zelf (vervolg)

In hoeverre is onderwerp/strekking van het statement deel van mijn leven?	%
<i>Om het Zelf in gedachten te houden breng ik de mind keer op keer terug naar de leringen, waardoor de neiging om te dolen afneemt.</i>	
<i>Ik leid een introspectief en dharmisch leven.</i>	
<i>Ik overdenk alle verlangens en angsten in het licht van de leringen en zie mijn dagelijkse leven zich voegen naar het zelfonderzoek.</i>	
<i>Mijn mind is een devotionele mind, die me de kalme bereidheid geeft me met heel mijn hart te wijden aan de taak die voorligt.</i>	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 18 = ..... (gemiddelde)</b>	

Totaaloverzicht alle kwalificaties		%
Viveka	Onderscheidingsvermogen	
Viracya	Onthechtheid	
Mumukshutva	Brandend verlangen naar vrijheid	
Sama	Mentale discipline	
Dama	Beheersing van de zintuigen	
Uparati	Afwenden najagen zintuiglijke objecten	
Svadharna	Persoonlijk dharma	
Titiksha	Verdraagzaamheid	
Shradda	Vertrouwen	
Samadhana	Concentratie op het Zelf	
<b>Totaal: ..... Gedeeld door 10 = ..... (gemiddelde)</b>		

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 46*

### Eindevaluatie

Welke kwalificaties voor Vedanta vragen om extra aandacht van je?

- 1- Merk op welke kwalificaties voor Vedanta al krachtig aanwezig zijn in je. Sta even stil bij enkele van deze aspecten en zie of je concrete voorbeelden kunt vinden uit je dagelijkse leven die dit staven.
- 2- Merk op welke kwalificaties voor Vedanta juist nog aandacht behoeven. Check welke sadhanas je hier vooral bij zullen kunnen helpen.
- 3- Maak een overzicht van een selectie van stellingen waarop je minder dan 60% scoorde en zet ze onder elkaar op een apart vel, gegroepeerd per kwalificatie.

### Werkpunten komende tijd

Welke **Kwalificatie** wil je extra aandacht geven?

---

---

---

Welke **Sadhana** wil je hiervoor gebruiken?

---

---

---

Hoe ga je dit de komende tijd vorm geven?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 47*

### Sadhanas – Spirituele training

Het regelmatig reflecteren op de kwalificaties voor Vedanta en de mate waarin ze in je mind aanwezig zijn, is op zich al een praktische spirituele training! En dan zijn er verder nog de yoga's die hierna kort besproken worden. Ze zijn geen alternatieven voor elkaar, noch zijn ze bedoeld voor bepaalde persoonlijkheidstypes. Iedereen heeft een mind, intellect en ego. Het is noodzakelijk dat we ze alle drie herconditioneren en zodanig coördineren dat ze ons ondersteunen in zelfonderzoek. Het causale lichaam kan zeker geprogrammeerd worden door het subtiele lichaam, en de verschillende yoga's zijn Vedantische methoden om dit te bewerkstelligen. De essentie van zelfonderzoek is het gaande houden van een onophoudelijke waakzaamheid in de confrontatie met de intimiderende stortvloed aan geneigdheden en vooringenomenheden die het causale lichaam ons presenteert. Zodra je je bewust wordt van een bepaalde vooringenomenheid dan is het neutraliseren ervan al begonnen. Zelfonderzoek gaat de confrontatie aan met deze geneigdheden met behulp van de logica van de teachings, net zolang tot het subtiele lichaam niet langer projecteert en ontkent, of tenminste net zolang tot we ons bewust zijn van de invloed van de betreffende vooringenomenheid op de mind en we niet langer reflexmatig reageren in onze respons erop. Doel is het subtiele lichaam om te laten schakelen van impulsief/emotioneel instrument naar bedachtzaam/rationeel instrument.

#### 1 – Karma Yoga (voor het ego)

Karma yoga is een effectieve methode om los te komen van bindende vasanas en het gevoel van persoonlijk “doenerschap”, ego, uit te roeien. Het helpt een houding te ontwikkelen van gelijkmoedigheid, nederigheid, dankbaarheid, overgave, en leidt tot de vredevolle mind die noodzakelijk is om zelfkennis te assimileren. Karma yoga is een levenshouding, die een erkenning inhoudt van het feit dat ons hele doen en laten onderdeel is van een groter geheel. De houding wordt ontwikkeld tijdens de dagelijkse bezigheden, door onze acties in harmonie te brengen met de natuurlijke orde (dharmische acties) en actie te vermijden die de natuurlijke orde verstoren (adharmische acties).

*Zie hoofdstukken "Vasanas & hoe ervaringen ontstaan", en "Karma yoga".*

#### 2 – Upasana Yoga (voor de mind) – Bhakti/Devotie

Door middel van devotie toe wijding worden emoties die gekoppeld zijn aan de jacht op objecten omgezet in devotie gericht op het Zelf. Onlosmakelijk verbonden met karma yoga is het doordringen zijn van de betekenis van Isvara. Daar hoort een devotie praktijk en houding bij (bhakti), zoals “bidden” of “chanten”, wat beide manieren zijn om het goddelijke te erkennen, waardering uit te drukken voor de overvloed van ons leven – de grootste gift van het goddelijke – en om ondersteuning te vragen. Door devotie beoefening wordt nederigheid en dankbaarheid gecultiveerd, waarmee we loskomen van onze behoefte controle te willen hebben en verantwoordelijkheid voor alles te claimen. Onze “persoonlijk agenda” vervalt dus.

*Zie hoofdstuk "Devotie".*

### Vedanta



## OEF. 1 – CHECKLIST KWALIFICATIES

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 48*

### Sadhanas – Spirituele training

#### 3 – Upasana Yoga (voor de mind) – Dhyana/Meditatie

Beoefening van meditatie om een rustige mind te cultiveren die gebruikt kan worden als basis voor zelfonderzoek. Bij meditatie is sprake van een geschoolde, gezuiverde, vreedevolle, rustige – sattvische – mind, die gericht is op de reflectie van het Zelf. Meditatie is bewustzijn in de vorm van eenpuntige aandacht gericht op de stilte, met als uiteindelijk doel het verschuiven van de aandacht van de blissvolle sattvische mind naar de stille “ruimte” eromheen – “directe absorptie in de stilte”. Het is het onderzoek naar hoe/door wie de stilte gekend wordt.

*Zie hoofdstuk "Meditatie" (Pratyahara stiltemeditatie).*

#### 4 – Triguna Vibhava Yoga (balanceren van de gunas)

Triguna vibhava yoga is gericht op het "lichaam-mind-zintuigen-complex" als geheel. Het ondersteunt de ontwikkeling van een karma yoga houding via een gedisciplineerde levensstijl gebaseerd op het leren managen van de invloed van de drie gunas – triguna vibhava yoga. We kunnen er de drie aspecten van het subtiele lichaam mee zuiveren (mind, intellect en ego), alsmede het fysieke lichaam.

*Zie hoofdstuk "Gunas & Energiemanagement".*

#### 5 – Jnana Yoga (voor het intellect)

Jnana Yoga verwijst naar het gebruik van verschillende "prakriyas", zelfonderzoek methodieken, of leringen die gebruikt worden om ons door een systematische analyse van onze eigen ervaringen heen te leiden, waarmee de ware natuur van het Zelf onthuld wordt.



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 49*

*Sama*

### Deel 1 – Hoe aandacht zich gedraagt

Wanneer aandacht niet door de wil wordt bestuurd, gedraagt zij zich als een reactie op de omgeving of volgens oude patronen.

#### **Aandacht verplaatsen door de kamer.**

Verplaats je aandacht één minuut lang door de kamer en merk op hoe je aandacht soms een tijdje hier blijft hangen of dáár wordt afgestoten.

Als je op een zeer vertrouwde plek bent, kan het gebeuren dat de aantrekkingskracht of het afstoten van vrijwel alles ongeveer gelijk is. Doe in dat geval de oefening nog eens in een ruimte die nieuw is voor je.

#### **Kijken naar gebeurtenissen.**

Sluit één minuut lang je ogen en kijk terug op de gebeurtenissen van de afgelopen week.

Merk op hoe je aandacht bij bepaalde zaken blijft hangen en lijkt te worden afgestoten bij andere zaken.

### Deel 2 – Gefixeerde aandacht vrijmaken

Door herhaaldelijk aandacht te schenken aan – en weer terug te trekken uit – een gebied waarop aandacht is gefixeerd, zal uiteindelijk de gefixeerde aandacht uit dat gebied herwonnen worden. Doorgaans vindt dat herwinnen abrupt plaats en gaat het gepaard met één of meer van de volgende resultaten: (1) Een plotseling inzicht in het gebied. (2) Een oplossing dient zich aan. (3) Het gebied verdwijnt helemaal. (4) Verlichting van pijn. (5) Ontlading van een naar gevoel of een emotionele uiting. (6) Ontlading van een oud trauma. (7) Een verandering van perspectief (een nieuwe kijk op de belangrijkheid). Sommige gebieden kunnen zo vastzitten of emotioneel beladen zijn dat je er niet onmiddellijk aandacht aan kunt schenken of je aandacht ervan los kunt maken (zoals bij gevaar).

#### **Wissel de volgende stappen met elkaar af:**

- | 1 | Kies een gevoelig gebied/thema uit je leven en beschrijf het in detail, totdat je aandacht erop gefocust is.
- | 2 | Beschrijf iets uit je omgeving in detail, totdat je aandacht niet meer bij het gebied is.

Blijf deze stappen afwisselend herhalen, totdat één of meer van de bovenstaande resultaten bereikt zijn. Wees er op voorbereid dat dit proces de nodige tijd kan vergen. Het kan oude wonden openhalen. Geef niet op als het er stevig aan toe gaat. Ga er mee door totdat je eruit bent.

**Vedanta**



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 50*

### Deel 3 – Expansie & Integratie ervaren

*[Geleide meditatie]*

Vorm je een indruk van de ruimte die je inneemt.

*(pauze)*

---

Hoe ver strekt deze zich uit?

*(pauze)*

---

Laat nu zo moeiteloos als je kunt jouw ruimte in alle richtingen groter worden.

*(pauze)*

---

Neem alles en iedereen daarin mee.

*(pauze)*

---

Vorm nu de indruk dat je de ruimte bevat die je zojuist hebt gecreëerd.

*(pauze)*

---

Neem waar hoe alles in jou (*het Zelf – Puur Bewustzijn*) verschijnt.

*(pauze)*

---

Herhaal de hele meditatie drie keer.

**Vedanta**





## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 51*

### Deel 4 – Aandacht onder controle van de wil brengen

#### **Stilstaand Voorwerp.**

Kies een stilstaand voorwerp uit en richt er gedurende twee minuten je aandacht op (*onderzoek het*). Elke keer dat je aandacht afdwaalt, breng je deze weer terug.

---

Na 2 minuten klinkt er een belletje (*is je aandacht nog steeds bij het voorwerp?*) en wordt de aandacht op een ander (*stilstaand*) voorwerp gericht.

#### **Mentaal beeld of een Herinnering.**

Kies een mentaal beeld of een herinnering en richt er gedurende twee minuten je aandacht op. Elke keer dat je aandacht afdwaalt, breng je deze weer terug.

---

Doe alles wat voor jou nodig is om er voor te zorgen dat het beeld niet verdwijnt. Als je na een aantal pogingen nog steeds problemen hebt met deze stap van de oefening, ga dan terug naar het onderzoeken van stilstaande voorwerpen.

---

Na 2 minuten klinkt er een belletje en wordt de aandacht gericht op een ander mentaal beeld/andere herinnering.

#### **Pieter zegt...**

De groepsleider geeft de groep instructies: tik tegen je hoofd, ga staan, geef je buurman een hand, etc.

---

De groepsleden moeten alleen de instructies opvolgen, die beginnen met: “Pieter zegt”; in ander gevallen negeren ze de opdracht.

---

Degene, die in een bepaalde ronde de minste fouten maakt wordt de volgende groepsleider.

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

*Wil: de kracht om een beredeneerde keuze te maken, een beslissing te nemen of je eigen handelingen te sturen.*



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 52*

### Deel 5 – Herkennen eigen programmering en uitwissen ervan

#### Herkennen van je eigen programmering en de vaardigheid om deze uit te wissen.

##### **Bewust Bewegen.**

Start: je zit of staat en bent in rust.

Nadat de oefening is begonnen mag je blijven staan of zitten of je waar dan ook naar toe bewegen, zolang je maar doelbewust de beslissing uitspreekt (verbaal of mentaal) om te bewegen voordat je daadwerkelijk beweegt.

Elke onwillekeurige beweging die je ontdekt moet worden: Gestopt ..... Onder woorden gebracht ..... En dan doelbewust worden voorgezet.

##### **Verband tussen onwillekeurige gedragingen en psychische toestand.**

Deze oefening is een verdieping van de vorige. Nu wordt ook het verband opgemerkt tussen onwillekeurige gedragingen en je psychische toestand.

##### VOORBEELD:

(beslissing): “Ik ga naar die muur toe lopen.”

(onwillekeurige beweging): Je betrapt je erop dat je aan de linkerkant van je hoofd krabt. (je stopt en merkt bij jezelf een gevoel van onzekerheid op.)

(je spreekt de beslissing uit): “Ik ga links aan mijn hoofd krabben.” (doe dit totdat die handeling niet langer een gevoel van onzekerheid met zich mee brengt.)

(beslissing): “Ik ga stoppen met links aan mijn hoofd te krabben.” (en je doet dit).  
(beslissing): “Ik ga uit het raam kijken “ (en je doet dit) etc.



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 53*

### Deel 6 – Bewust richten van de aandacht

*[Lees onderstaande instructies hardop voor aan iemand anders/studiegroep en pauzeer na elke opdracht ca. 10 sec., tot de ander of de groep deze heeft uitgevoerd.]*

- 1 – Kijk naar de wand vóór je en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 2 – Dank je wel. Kijk naar de wand links van je en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 3 – Dank je wel. Kijk naar de wand rechts van je en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 4 – Dank je wel. Kijk naar de wand achter je en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 5 – Dank je wel. Kijk naar het plafond en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 6 – Dank je wel. Kijk naar de vloer en ontdek iets, wat je nog niet eerder hebt opgemerkt.  
\_\_\_\_\_
- 7 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de wand links van je.  
\_\_\_\_\_
- 8 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de wand achter je.  
\_\_\_\_\_
- 9 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 10 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op het plafond.  
\_\_\_\_\_
- 11 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de vloer.  
\_\_\_\_\_
- 12 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op jezelf.  
\_\_\_\_\_
- 13 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de geluiden die je hoort.  
\_\_\_\_\_
- 14 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de botten in je lichaam.  
\_\_\_\_\_

**Vedanta**



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 54*

### Deel 6 – Bewust richten van de aandacht

- 15 – Dank je wel. Kijk naar de wand vóór je en richt je aandacht op de wand vóór je.  
\_\_\_\_\_
- 16 – Dank je wel. Beslis nu in welke richting je zo dadelijk gaat kijken.  
\_\_\_\_\_
- 17 – Wanneer je zeker bent van je besluit, kijk dan in die richting.  
\_\_\_\_\_
- 18 – Dank je wel. Beslis in welke richting je zo dadelijk gaat kijken.  
\_\_\_\_\_
- 19 – Wanneer je zeker bent van je besluit, kijk dan in die richting.  
\_\_\_\_\_
- 20 – Dank je wel. Beslis in welke richting je zo dadelijk gaat kijken.  
\_\_\_\_\_
- 21 – Wanneer je zeker bent van je besluit, kijk dan in die richting.  
\_\_\_\_\_
- 22 – Dank je wel. Beslis in welke richting je zo dadelijk gaat kijken en waarop je je aandacht gaat richten.  
\_\_\_\_\_
- 23 – Dank je wel. Wanneer je zeker bent van je besluit, doe het dan.  
\_\_\_\_\_
- 24 – Dank je wel. Beslis in welke richting je zo dadelijk gaat kijken en waarop je je aandacht gaat richten.  
\_\_\_\_\_
- 25 – Wanneer je zeker bent van je besluit, doe het dan.  
\_\_\_\_\_
- 26 – Dank je wel. Beslis in welke richting je zo dadelijk gaat kijken en waarop je je aandacht gaat richten.  
\_\_\_\_\_
- 27 – Wanneer je zeker bent van je besluit, doe het dan.  
\_\_\_\_\_
- 28 – Dank je wel. Sluit nu je ogen en richt je aandacht op de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 29 – Dank je wel. Verplaats je aandacht naar de wand links van je.  
\_\_\_\_\_
- 30 – Dank je wel. Verplaats je aandacht terug naar de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 31 – Dank je wel. Verplaats je aandacht terug naar de wand links van je.  
\_\_\_\_\_
- 32 – Dank je wel. Verplaats je aandacht naar de wand achter je.

**Vedanta**



## OEF. 2 – DISCIPLINEREN VAN AANDACHT

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 55*

### Deel 6 – Bewust richten van de aandacht

- 33 – Dank je wel. Verplaats je aandacht naar de wand vóór je.  
\_\_\_\_\_
- 34 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de wand links van je en de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 35 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de wand vóór je en de wand achter je.  
\_\_\_\_\_
- 36 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de vloer en het plafond.  
\_\_\_\_\_
- 37 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de vloer, het plafond en de wand vóór je.  
\_\_\_\_\_
- 38 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de vloer, het plafond, de wand vóór je en de wand achter je.  
\_\_\_\_\_
- 39 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de vloer, het plafond, de wand vóór je, de wand achter je en de wand links van je.  
\_\_\_\_\_
- 40 – Dank je wel. Verdeel nu je aandacht tussen de vloer, het plafond, de wand vóór je, de wand achter je, de wand links van je en de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 41 – Dank je wel. Verminder nu de moeite die je doet om je aandacht te richten op de vloer, het plafond, de wand vóór je, de wand achter je, de wand links van je en de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 42 – Verminder de moeite die je doet nog verder.  
\_\_\_\_\_
- 43 – Nog één keer. Doe nu de minst mogelijke moeite om toch nog je aandacht gericht te houden op de vloer, het plafond, de wand vóór je, de wand achter je, de wand links en de wand rechts van je.  
\_\_\_\_\_
- 44 – Doe je ogen weer open, kijk om je heen en rond deze oefening af.



## OEF. 3 – EVALUEREN VAN VERLANGENS

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 56*

### *Sama*

Omgaan met dwingende verlangens die plotseling opkomen. Een oefening waarmee je een gezonde gewoonte kunt ontwikkelen om dwingende verlangens tot rust te brengen door ze te toetsen aan je prioriteiten.

#### **Deel 1 – Bevraag jezelf zodra een dwingend verlangen de kop op steekt.**

-1- Benoem het: "hé, dit is een verlangen". Mijn verlangen is:

---

---

-2- Als mijn verlangen vervuld zou worden, heb ik dan meer dan ik nu heb?

*Word nu stil. Neem de tijd om de vraag door te laten dringen. Geef niet meteen antwoord!*

▪ ja    ▪ nee    ▪ ik weet het niet

*En als het antwoord "ja" is: kun je er absoluut (100%) zeker van zijn dat dit waar is?*

-3- Waarom wil ik dat wat ik wil?

---

---

-4- Wat is de kwaliteit waar ik naar verlang?

---

---

-5- Wat krijg ik eigenlijk als ik zou krijgen wat ik wil? Geeft het werkelijk die mate van bevrediging die ik ervan hoop te krijgen?

---

---

-6- Wat is de impact v.d. vervulling van mijn verlangen op mijn fysieke gezondheid?

---

---

-7- Wat is de impact van de vervulling van mijn verlangen op mijn innerlijke rust?

---

---

-8- Wanneer ervaar ik de kwaliteit waar ik naar verlang al in mijn leven, op een manier die past bij wie ik ben, bij wat mijn diepste waarden zijn?

VB:

---

VB:

---

VB:

### **Vedanta**



## OEF. 3 – EVALUEREN VAN VERLANGENS

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 57*

### Deel 2 – Het Verlangen in het Verlangen.

Met deze oefening kun je zien of je op een diepere laag kunt komen. Wat is het verlangen dat onder het huidige verlangen ligt? Als je op een onderliggend verlangen uitkomt kun je daar deel 1 van deze oefening nog eens mee doen.

Verlangen:

---

---

---

En wat is dáárin in het Verlangen?

---

---

---

En dáárin?

---

---

---

---

En dáárin?

---

---

---

---

Etc.







## OEF. 4 – SCHULD & SCHAAMTE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 58*

*Sama*

### Deel I – Schuldgevoel

Beschrijf een situatie waarin je je erg schuldig voelde over iets of naar iemand toe.

-1- De situatie:

---

---

---

---

---

---

---

---

-2- Wat is het precies waar je je in die situatie schuldig over voelt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vedanta**



## OEF. 4 – SCHULD & SCHAAMTE

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 59

Schuldgevoel verwijst naar overschrijding van:

- (1) Eigen Dharma (wat is goed voor mij)
- (2) Universele Waarden.

-3- Wat was het verlangen dat de dharmische overschrijding veroorzaakte en dat bevredigd wilde worden en je schuldig deed voelen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schuld komt door een overschrijding van dharma.

We gebruiken onze omgeving (andere mensen, materie) om te krijgen wat we willen. Tegelijkertijd heeft de omgeving (het totaal) eigen noden. Als je echtgenoot bent en vader, dan vertegenwoordigt je gezin de noden van het totaal. De gezins-eenheid past in een groter plaatje. Het is een uitdrukking van een universele behoefte aan leven en gelukkig zijn. Als je thuiskomt na een dag hard werken en meteen de tv aan zet omdat je even bij wilt komen, daarbij je kinderen negerend, dan geef je voorrang aan je eigen behoeften boven die van je kinderen, hetgeen een overschrijding van dharma is. Het ego zal het op allerlei manieren proberen te rechtvaardigen (“ik sloof me de hele dag uit om geld te verdienen voor mijn gezin en ik verdien nu rust”), doch zal geen rust vinden daar dharma bij ieder van ons “ingebouwd” is; we zullen ons schuldig voelen. Schuld is een van de meest verstoringende emoties en het is belangrijk om te onderzoeken aan welke adharmische waarden voorrang wordt gegeven boven het volgen van dharma.

*Dharma: een verwijzing naar het geheel van onpersoonlijke fysieke, psychologische en ethische wetten (de natuurlijke orde) dat ten grondslag ligt aan de werking van het manifeste universum. Dharma is ons instinctieve gevoel over “goed” en “slecht”, wat gebaseerd is op het principe van wederkerige verwachting, anders gezegd: hoe we hopen of verwachten dat anderen ons behandelen, is hoe we anderen zouden moeten behandelen. (5) In de basis komt dharma neer op het principe van geweldloosheid; alle universele waarden zijn op dit principe terug te voeren. | Ad*

*harmisch: tegen de natuurlijke orde ingaand.*

Vedanta



## OEF. 4 – SCHULD & SCHAAMTE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 60*

Schuldgevoel ontstaat vanuit een lage zelfwaardering.

---

-4- Wat is het aspect in jou waar je een lage zelfwaardering voor voelt en waardoor je je schuldig bent gaan voelen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schuld is het resultaat van een lage zelfwaardering.

---

De enige manier om iets ten positieve te veranderen aan een lage zelfwaardering is om datgene te gaan doen wat goed is voor jou en te stoppen met je al te veel aan te trekken van wat anderen over je denken. Integer zijn naar jezelf toe is het enige waarmee zelfwaardering kan groeien.

Het gevoel van lage zelfwaardering is ook de behoefte om je geliefd te voelen terwijl je vindt dat je waardeloos en de liefde onwaardig bent, wat er toe kan leiden dat je de behoefte hebt om anderen gelukkig te maken.

Het is belangrijk dat je gezonde grenzen hebt. Als jij ze zelf niet stelt, dan leggen anderen je wel die van hun op, en dat is vragen om moeilijkheden.

Vedanta

---



## OEF. 4 – SCHULD & SCHAAMTE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 61*

### Deel II – Schaamte.

Beschrijf een situatie waarin je je over iets schaamde.

-1- De situatie:

---

---

---

---

---

---

---

---

-2- Wat is het precies waar je in die situatie over schaamde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## OEF. 4 – SCHULD & SCHAAMTE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 63*

### Schaamte is als een parasiet die ons leegzuigt.

Schaamte gaat bijna altijd hand in hand met schuldgevoel. Het kan gaan over iets dat we hebben gedaan of juist niet gedaan hebben, schaamte over gewoonten die we verborgen houden voor anderen, schaamte over onze achtergrond (VB: een armlastig of disfunctioneel gezin van herkomst), schaamte over levenskarma zoals seksueel misbruik, alcoholverslaafde ouders, adoptie, seksuele oriëntatie, verwaarlozing, gebrek aan liefde, of schaamte veroorzaakt door een laag zelfbeeld.

Kortom, er zijn vele redenen waarom we ons kunnen schamen en geen van alle zijn bevorderlijk voor een vredevolle mind. Religie speelt een belangrijke rol in het gebruiken van schaamte om te manipuleren en controleren, en mensen in te peperen dat ze zondig en onwaardig zijn. Zelfs als we nooit door religie geïndoctrineerd zijn geweest vindt schaamte zijn weg naar de psyche van de meeste mensen. Het lijkt een onlosmakelijk onderdeel te zijn van de menselijke conditie. Veel ouders gebruiken schaamte en beschuldiging om hun kinderen onder controle te houden. Het veroorzaakt een lelijke, donkere en krachtige negatieve psychologische conditie omdat schaamte zichzelf als een parasiet hecht aan al het goede van het leven. Onbewust wordt het een filter waar doorheen we het leven ervaren. Het fluistert als het ware steeds in ons oor met de “stem van de kleinering”, terwijl het het vertrouwen in onszelf en in het leven, de goedheid en het plezier wegzuigt als een bloedzuiger. Het wordt vaak niet opgemerkt omdat het erg goed is in het maskeren van zichzelf, hetzij door egotripperij of door het tegenovergestelde, zelfvernedering.

### Schaamte ontstaat vanuit angst.

Schaamte is iets dat bijna elk menselijk wezen kent. Het is moeilijk om door de onderliggende negatieve conditioneringen heen te komen daar ze de mind zo krachtig in de greep hebben en zich dag in en dag uit uitwerken in alle gebieden van ons leven. Omdat we het tot norm hebben laten worden merken we niet eens meer op hoe zeer de mind door schaamte geconditioneerd is geraakt.

Schaamte uit zich in wrok, humeurigheid, depressie, boosheid, gebrek aan vertrouwen en de onwil om compromissen te sluiten, een verdedigende houding en reactiviteit. Het creëert een mind die altijd achterdochtig is, bang dat anderen over ons zullen oordelen, bang voor kritiek. Mind zoekt echter ook juist deze kritiek op, omdat het gelooft dat het afstraffing verdient. Het uit zich vaak als kritiek, oordeel, of het afwijzen van anderen, een projectie van de eigen angst om “door de mand te vallen” als onwaardig, nutteloos, van generlei waarde voor wie dan ook.

Als schaamte in het onbewuste verborgen is gaat de mind vaak in overcompensatie door een identiteit te creëren als “de bikkelaar” die alles aankan, of de zelfgenoegzame, iemand die alles voor elkaar krijgt en voor iedereen zorgt, de efficiënte werker, degene waar nooit voor gezorgd wordt doch die altijd voor anderen zorgt en daar stiekem wrokkig over is.

Daar schaamte zo'n lelijk en verborgen geheim is zal zelfkennis niet werken totdat het gezien wordt voor wat het is en we onszelf in alle eerlijkheid kunnen omarmen in de realiteit waarin we ons bevinden.

Vedanta



## OEF. 5 – VOEDINGSDISCIPLINE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 64*

*Dama*

### Observatie van de wijze waarop we onszelf voeden.

We neigen ernaar vooral onze mind te voeden – “eten voor de smaak” – in plaats dat we ons lichaam voeden. In deze oefening probeer je juist om je niet te concentreren op de smaak van de voeding, maar op het effect ervan op je spijsvertering.

- 1 – Kijk naar het voedsel dat je eet en de hoeveelheden waarin je het consumeert. Vergeet de smaak wanneer je kauwt.
- 2 – Kijk dan naar hoe je spijsvertering reageert door te zien wat er met je energiepeil gebeurt nadat de smaak verdwenen is.
- 3 – Observeer wat het effect is op je energiepeil zodra het voedsel aan het verteren is en in de bloedstroom en van daaruit in de cellen opgenomen wordt.

Sattvische voeding zal een gevoel van lichtheid en helderheid produceren. Tamasische voeding zal – na complete vertering – lusteloosheid, slaperigheid, logheid produceren. Rajasische voeding zal je activeren, stimuleren.

- Eet terwijl je zit, op een rustige, vredige plaats.
- Neem een goede zithouding aan en zorg voor een buikademhaling.
- Vermijd activiteiten als lezen, TV kijken of vervelende gesprekken.
- Vijftig maal kauwen per hap is het minimum voor een goede vertering; minstens 100 als je een gezondheidsprobleem hebt, minstens 200 keer bij ernstige ziekte.

Voor al ons voedsel en in het bijzonder voor koolhydraten geldt dat het proces van vertering in de mond begint. Door te kauwen kan het spijsverteringsenzym Pytaline, dat in het speeksel zit, zich goed vermengen met de koolhydraten. Pytaline breekt de koolhydraten af; dit is het begin van het dynamische proces van voedsel dat in energie omgezet wordt. Koolhydraten moeten in de mond voorgekauwd worden! Het is onontbeerlijk om volle granen goed te kauwen. Onvoldoende gekauwde granen kunnen niet goed afgebroken worden en daardoor kunnen de voedingsstoffen, eiwitten en zetmeel zich niet van de vezels afscheiden. Als granen onvoldoende gekauwd worden kunnen de maagzuren en de enzymen uit de pancreas het voedsel niet afbreken tot basiscomponenten. De granen worden dan slechts gedeeltelijk opgenomen door de darmen. Een verstoorde spijsvertering en onvoldoende voedselopname kunnen het gevolg zijn. Ook groenten moeten goed gekauwd worden om de harde celstoffen rond de voedzame kern van de plant af te breken.

*Tomozaburo Ogata (professor School of Medicine, Universiteit Tokio) ontdekte dat kauwen de productie van een bepaald hormoon stimuleert dat alle cellen in het lichaam sterker maakt, verjonging teweeg brengt, veroudering tegengaat en de schildklier aanzet tot het aanmaken van T-cellen die alle ziekten bestrijden.*

**Vedanta**





## OEF. 6 – SPRAAKDISCIPLINE

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 65*

*Dama*

### De noodzaak van een waarachtig en plezierig spraakgebruik

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

Als je niet met pijn kunt dealen vanuit de visie van non-dualiteit dan zul je proberen verlichting van de pijn te krijgen op mechanische manieren, zoals via fysiek geweld bijvoorbeeld, en zul je spreekgewoonten ontwikkelen die zelfbeledigend zijn én kwetsend voor anderen.

De regels voor communicatie vragen om een waarachtig en plezierig spraakgebruik, voor zover je succesvol in het leven wilt meebewegen tenminste. Het moet passend zijn in de betreffende context en zelfs bijdragen aan die context. Praten, slechts om het praten is een teken van lage zelfwaardering en een verspilling van energie.

Als woede je in de greep heeft, is het niet verstandig om liefdevolle woorden te spreken. Zij zullen niet op de goede manier naar buiten komen. Je kunt je op dat moment dan ook beter uit de situatie terugtrekken.

#### ■ DOE EEN STAP TERUG VOORDAT JE SPREEKT:

Denk na over wat je wil zeggen en waarom je het wil zeggen.  
“Waarom wil ik dit zeggen?”

Bedenk: “Is dit wat ik het goddelijke wil aanbieden?”

#### ■ AHIMSA: Vermijd verbaal geweld; het is kwetsender dan fysiek geweld.

■ SATYAM: het spreken van de waarheid; als je iets zegt dan moet je het ook menen. Het ventileren van emotie is iets anders dan waarheid spreken.

■ PRIYAM: spreek op een vriendelijke toon, met woorden die mild, zachtaardig, beleefd zijn.

■ HITAM: woorden zouden nuttig moeten zijn voor zowel spreker als luisteraar.

**Vedanta**



## OEF. 7 – DE DIKKE EN DE DUNNE KIKKER, EEN VERHAAL

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 66*

————— *Titiksha* —————

### Een Vedantische analogie

Op een dag vonden twee kikkers – de dikke en de dunne – een emmer vol melk. Ze wisten dat ze het eigenlijk niet zouden moeten doen, maar konden de verleiding niet weerstaan om in de emmer te springen. Ze dronken en dronken en dronken. En al snel zwollen ze beiden op. Zo erg zelfs, dat ze niet meer uit de emmer konden springen.

De dikke kikker – een hopeloze dramaqueen – begon te jammeren en te klagen dat ze nu wel zeker zouden gaan sterven, en hoe oneerlijk het allemaal was. De dunne kikker die echt een coole kikker was zei: “Joh, relax, er zal wel iets gebeuren, dat is altijd zo. Alles verandert voortdurend in de wereld. Gewoon blijven zwemmen!”

En dus bleven ze zwemmen en de dikke kikker begon weer te klagen. “Blijf nou gewoon zwemmen,” zei de dunne kikker, “er gaat iets veranderen; er zal snel iets gaan gebeuren!”

Maar weer begon de dikke kikker klaaglijk te huilen en jammerde hij hoe moe hij was, dat het allemaal hopeloos was, dat ie het niet lang meer kon volhouden en... in een keer kreeg hij een grote gulp melk binnen en verdronk.

De dunne kikker bleef onverdroten doorzwemmen. Hij werd ontzettend moe, maar gaf niet op. En terwijl hij maar bleef zwemmen merkte hij dat de melk dikker en dikker werd. Op een gegeven moment veranderde de melk in boter en... hij klom uit de emmer.

In het wereldse leven – in samsara – verandert alles voortdurend. Niets blijft hetzelfde. Blijf doorgaan en blijf positief. Doe wat je te doen staat om de uitdaging waar je mee geconfronteerd wordt aan te gaan en.. je zult er doorheen komen!

Dus... wees net als de dunne kikker en relax. Je mooie Zelf is altijd oké, wat er ook gebeurt of niet gebeurt. Blijf positief en observeer hoe de gunas je voorkeuren en weerstanden veroorzaken, al je angsten en al die irritante gedachten die ermee omhoog komen. Zie ze voor wat ze zijn en ze zullen hun controle over je kwijt raken. Dit is het managen van de gunas en je voorkeuren en weerstanden. Het is de meest krachtige manier om de mind te zuiveren en voor te bereiden op "moksha", ultieme innerlijke vrijheid. Als je op deze manier naar de dingen kijkt, hoe kan je dan niet alles dat gebeurt omarmen als een cadeau?

————— **Vedanta** —————





## OEF. 8 – JEZELF WELKOM HETEN

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 68*

2 – Geef een concreet voorbeeld van een situatie waarin je zelf overduidelijk een verhaal projecteert op de wereld waarbij je verwacht dat de ander er in meegaat.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat doet dit uiteindelijk met jezelf en met je relatie met de ander?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## OEF. 8 – JEZELF WELKOM HETEN

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 69*

3 – Reflecteer nu op onderstaande teksten. Laat ze tot je doordringen:

VANUIT HET PERSPECTIEF VAN HET INDIVIDU GEZIEN:

---

- Dit is Isvara's wereld, waarin ik – individu – een plek heb gekregen, en waarin de ander een plek heeft gekregen.

VANUIT HET PERSPECTIEF VAN HET ZELF GEZIEN:

---

- Isvara is een verschijning in mij, puur bewustzijn.
- Ik, puur bewustzijn, ben onbegrensd bewust bestaan (sat chit ananda).
- Niets kan iets aan mij toevoegen of aan mij afdoen.
- Ik ben de oergrond van alles.
- Alles is afhankelijk van mij.
- Ik ben van niets afhankelijk.

**Vedanta**

---



## OEF. 8 – JEZELF WELKOM HETEN

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 70*

4 – Als je naar je voorbeelden bij 1 en 2 kijkt vanuit het besef dat de wereld niet “jouw wereld” is, en niet de wereld van de ander, doch dat het Isvara's wereld is...

Beschrijf wat er in je mind gebeurt als je naar die situaties kijkt vanuit dit perspectief.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5 – Als je nu kijkt naar de pijnlijke gedachten die je opschreef en je ziet dat deze niet in harmonie zijn met je diepste kernwaarden, kijk dan welke gedachten je in die situatie kunt denken die wel in harmonie zijn met je diepste kernwaarden (pratipaksha bhavana). (zie ook hoofdstuk "Meesterschap over de mind")

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## OEF. 9 – WIE SPREEKT DAAR?

*Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 9 – kwalificaties voor vedanta | pag. 71*

### *Samadhana*

Telkens als je iets denkt of zegt over jezelf, de ander, de wereld, stel jezelf dan deze vragen die je helpen los te komen van de identificatie met de jiva en zijn of haar idee controle te hebben over wat er gebeurt. De oefening helpt je aandacht weer terug te richten op het Zelf.

1 – WIE SPREEKT DAAR? (*vul je naam in*) ....., de jiva (*het individu*).

\_\_\_\_\_

2 – WAAR KOMT DE ACTIE VANDAAN? – Isvara, Gunas, Vasanas.

\_\_\_\_\_

3 – WIE OBSERVEERT DIT ALLES? – Ik, puur bewustzijn !

**Vedanta**