



-10 DE ONTSLUIERING VAN HET ZELF

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 1

Het vanzelfsprekende bewust worden



Doel van onderstaande logische analyse is om de gewoone – alledaagsheid – aan te tonen van:

PUUR BEWUSTZIJN
≈
ABSOLUTE WAARHEID
≈
AWARENESS
≈
ABSOLUTE REALITEIT
≈
ZELF

of welke naam ook maar gegeven wordt aan dat wat onze diepste essentie is, onze ware aard.

Wat is nou de meest bekende en vertrouwde ervaring die je hebt?

Het antwoord is zo voor de hand liggend dat je er overheen kijkt. Als je namelijk iets voortdurend, zonder onderbreking ervaart... als het altijd en onveranderlijk aanwezig is... dan is het moeilijk je ervan bewust te worden. Het is als de zwaartekracht die voortdurend op je lichaam drukt: hij is er altijd, doch je merkt hem niet op, omdat hij nooit niét aanwezig is.

Zo is het ook met de meest vertrouwde ervaring die je hebt. Het is constant (onveranderlijk, altijd aanwezig) en je kunt je er bewust van worden. Wat is het?

De meest vertrouwde ervaring die je hebt is..... dat JE BESTAAT!

Alles wat je ervaart of weet, gebeurt binnen de context van je bestaan. We denken er niet over omdat... het altijd aanwezig is. Terwijl je er nu over aan het denken bent, voel je, ervaar je, of weet je op de een of andere manier ogenblikkelijk dat je bestaat, toch?

Hoe weet je dat je bestaat? Je weet het gewoon! Het is niet omdat je het ziet, hoort, voelt, denkt, of wat dan ook. Het is simpelweg het meest “basale weten” dat elk individu heeft: “Ik besta!” Weten dat je bestaat is het meest vanzelfsprekende, meest fundamentele, dat we continu ervaren of weten.

Puur bewustzijn, het Zelf, het zijn woorden die verwijzen naar datgene wat onze diepste essentie is, naar de meest vertrouwde ervaring die we hebben: “Ik besta!” Puur bewustzijn moet er zijn, want anders kun je niets ervaren of weten. Het moet er zijn opdat je kunt bestaan.

Vedanta



Het vanzelfsprekende bewust worden

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 2

Ons “bestaansgevoel” komt niet van lichaam, mind, gevoelens, ego of intellect.

Het idee dat je iets nieuws zult ontdekken als je op zoek gaat naar de absolute waarheid klopt niet. Je zult namelijk volstrekt niets nieuws ontdekken. Als je denkt dat dat wel zo is, dan heb je er een probleem bij, want als je steeds aan het zoeken bent naar iets dat nieuw is, zul je zoeken op de verkeerde plaatsen, waarmee alleen onwetendheid gevoed wordt.

Onze gedachten, gevoelens en fysieke lichaam zijn een vanzelfsprekendheid voor ons. Ons bestaan – puur bewustzijn – is zo mogelijk nog vanzelfsprekender, doch niemand heeft ons ooit verteld dat ook dit een afzonderlijk “iets” is. Dus hebben we abusievelijk aangenomen dat het “bestaansgevoel” dat zo evident is voor ons, van het lichaam komt.

Het "bestaansgevoel" – puur bewustzijn – is iets anders dan lichaam, mind, gevoelens, ego en intellect. En het is niet alleen iets anders dan al deze aspecten, het is: (1) datgene waaruit deze aspecten ontstaan zijn; (2) datgene waar ze in verschijnen; (3) datgene waardoor ze waargenomen worden.

Nadenken over het feit dat je absolute bestaan – puur bewustzijn – los staat van lichaam, mind, gevoelens, ego, en intellect, kan helpen om tijdens je zelfonderzoek niet te verzanden in magisch denken als “wat is dit mysterieuze Zelf nu toch?”

Wees ervan overtuigd – zelfs als je het nog niet volledig begrijpt – dat het puur bewustzijn waar je over aan het nadenken bent en waar je altijd naar op zoek bent geweest, niets meer is dan dat wat de meest bekende en vertrouwde ervaring voor je is... je bestaan. Het is echt zo simpel. Dat is waarom Vedanta zegt dat zelfrealisatie niets bijzonders is, en dat het niet een speciale ervaring is.

Parama Sukkadam – het allerhoogste geluk.

"Parama" betekent het allerhoogste, het grootste. "Sukkadam" betekent: moeiteloosheid, comfort, gerustheid. Parama sukkadam duidt op vrijheid van moeilijkheden, pijn, ongemak, ongerustheid. Het kan vertaald worden als “het allerhoogste geluk.” Vedanta zegt: “Jij bent parama sukkadam, omdat je alles bent dat is, terwijl je nooit ook maar iets doet. Al wat je “doet” is: ZIJN – bestaan zoals je bent, zonder begrenzingsen of specifieke kenmerken... onveranderlijk.. altijd stralend.

Dit pure basale bewustzijn dat je zo vanzelfsprekend bent, is zo simpel, zo moeiteloos omdat het altijd IS – waarmee bedoeld wordt dat jij – het Zelf – altijd BENT. En als zodanig is het – ben jij – de enige constante, de nooit veranderende oergrond die van een volledige en natuurlijke vanzelfsprekendheid is. Dat jij, puur bewustzijn, altijd bent, betekent dat je als de zon bent die altijd licht geeft, zonder ooit iets te doen. Jij bent moeiteloosheid; het allerhoogste geluk; degene die weet; de onveranderlijke getuige van alle dingen die veranderen.

Vedanta



Je bent niet de som van je ervaringen

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 3

Wij denken allen over onszelf dat we een “zelf” zijn; we gebruiken de term “mijzelf” met betrekking tot onszelf. Maar wie is dit “zelf” nou werkelijk, wat is de ware natuur ervan?

Wat zien we bij de eerste ontmoeting met iemand? Als de persoon voor ons staat dan zien we het fysieke lichaam dat een duidelijke levendheid heeft. Het maakt bewegingen en respondeert met de omgeving. Kortom, we zien simpelweg lichaam en bewustzijn.

Zodra we met de persoon spreken wordt het wat gecompliceerder. Om met elkaar te kunnen communiceren en misschien zelfs elkaar te leren kennen, beginnen we elkaar over onszelf te vertellen. We vertellen elkaar waar we vandaan komen, wat we doen, waar we van houden en waar we niet van houden, wat we denken, geloven en voelen, welke uitdagingen we allemaal op ons pad hebben gehad en wat we gepresteerd hebben. En... vooral over onze problemen praten we graag. Kortom, we vertellen elkaar over onze ervaringen. Dat is hoe we onszelf definiëren. We lijken te denken dat onze ervaringen gelijk te stellen zijn aan wie we zijn. Maar... is ervaring het Zelf?

- Als je al je ervaringen optelt ben jij dan de som ervan? Als dat zo zou zijn, wie was je dan toen je net geboren was en nog geen ervaringen had?
- Als jij de som van je ervaringen zou zijn, zouden dan niet al je ervaringen hier, nu, aanwezig moeten zijn opdat je kunt zijn wie je bent?

VB: Als ik de persoon ben die kwaadheid ervoer toe hij deze ochtend zijn ontbijt niet op tijd kreeg, ben ik dan nog steeds diezelfde ik, terwijl ik nu heerlijk onderuitgezakt me prettig voel terwijl ik een spannende film aan het bekijken ben zonder ook maar enige gedachte aan ontbijt? Ben ik de kwade persoon of ben ik de zich prettig voelende persoon? En als je nu zou stellen dat ik beide ben... wie ben ik dan als ik 's avonds in een diepe droomloze slaap ben, en geen enkele sensatie, emotie, waarneming en denkactiviteit ervaar?

Eerdere onderzoekspistes zoals die van de “locatie van objecten” lieten ons zien dat ervaring feitelijk niet iets buiten ons is, waar wij ingaan, doch dat ervaring plaats vindt binnen het “veld” van ons bewustzijn. Wij zijn de getuige van de ervaring en alle objecten die erbij betrokken zijn, inclusief de persoon die de ervaring lijkt te hebben, de persoon die we denken te zijn.

De vergaande implicatie van deze waarheid is dat de waarnemer niet het object kan zijn dat waargenomen wordt. En daar we niet een van de objecten kunnen zijn die we waarnemen, kunnen we ook niet de persoon zijn die ze ervaart, en die door ons wordt waargenomen. Dus... wie zijn we dan? Het simpele antwoord is: het Zelf. Doch dit is niet het Zelf dat we zien; het is niet het Zelf dat we gewoonlijk aanzien voor wie we zijn.



De ziener & dat wat gezien wordt

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 4

Het Zelf is vanzelfsprekend.

Ook al stellen we het “IK”, degene die weet, steevast gelijk aan het lichaam-mind-zintuigen-complex – "karya-karana-sanghata" – in werkelijkheid is het bestaan ervan volledig onafhankelijk van welk gekend fenomeen ook. Deze waarheid zullen we nu onderzoeken, waarbij uitgegaan wordt van het belangrijke basisprincipe dat voor alles wat gekend wordt een kennisinstrument nodig is.

In onze dualistische wereld is "waarneming" het meest gangbare kennisinstrument: ■ IK (subject)

- ZIE / HOOR / PROEF / RUIK / TAST / VOEL / DENK (kennisinstrument)
- DAT (object)

Waarneming en de kennis die ervan afgeleid wordt maken het degene die de objecten ervaart alleen mogelijk om kennis op te doen over andere objecten dan zichzelf. Doch hoe wordt de IK nu gekend? Als het persoonlijke IK een object wordt, wie neemt deze IK dan waar? En als er een andere IK bestaat, wie neemt déze dan waar? Etc.

Het Zelf, of IK, is een vanzelfsprekendheid. Er is immers geen enkele twijfel over het feit dat ik besta en er is geen kennisinstrument voor nodig om dat te weten te komen. De waarneming van het bestaan van al het andere vereist wel een kennisinstrument en is daarom afhankelijk van “degene die weet”, de IK.

Zo wordt duidelijk dat IK niets anders is dan het bewustzijn waar alle objecten in verschijnen, wat door Vedanta Brahman* wordt genoemd. IK is dus gelijk aan Brahman. Daar er geen enkele twijfel is dat ik besta, hoeft het bestaan van het Zelf niet bewezen te worden. Het Zelf wordt in Vedanta “vanzelfsprekend” genoemd. Het is dat waar we naar verwijzen als we IK zeggen. Vedanta verwijst naar dit IK met de term AHAM.

_____ * _____
Brahman: *het universele Zelf; ongedifferentieerd, puur bewustzijn, niet geassocieerd met wat dan ook; de absolute realiteit die één is en ondeelbaar, oneindig en eeuwig; het aldoor-dringende en onveranderlijke bestaan. Let.: het oneindige. Het betekent in essentie “onbegrensdsheid”.*

Vedanta



Atma Anatma Viveka

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 5

Adhyaropa-Apavada – Superimpositie en Negatie.

De kern van het Vedantisch zelfonderzoek is ATMA-ANATMA-VIVEKA, het proces van het onderscheiden van "ik" en niet-ik". De standaard methodologie die gebruikt wordt om dit onderscheid te maken is ADHYAROPA-APAVADA, ofwel superimpositie en negatie. Het is een techniek die het ons mogelijk maakt om te starten vanuit een gemeenschappelijk aanvaard gezichtspunt over de realiteit, om dit vervolgens met systematisch onderzoek uiteen te rafelen en te laten opgaan in de subtielere ondergrond ervan. Vervolgens wordt dit het nieuwe gezichtspunt en wordt het onderzoek voortgezet op die onderliggende laag. Zo voortgaand, waarbij steeds nieuwe diepere lagen als "voorlopig waar" worden aangemerkt (adhyaropa) waarna er negatie op wordt toegepast (apavada) blijft van alle waarneembare fenomenen na het afpellen van alle lagen uiteindelijk steeds de kern over: puur bewustzijn, het aldoordringende, het enig bestaande IK, dat waar alles uit/door/in bestaat.

Het fysieke lichaam verschijnt in ons, niet andersom.

Vrijwel iedereen neemt aan dat het fysieke lichaam de begrenzing van het IK aan geeft, wat blijkt uit het feit dat ik – terwijl iemand op een haarbreedte van me af staat – pas zeg dat ik aangeraakt wordt als het lichaam van de ander contact maakt met het mijne. Het is niet gek dat we het idee hebben dat we het lichaam zijn, daar we in dat lichaam lijken te bestaan en we het kunnen manoeuvreren zoals we willen, terwijl we met onze wilskracht geen interne en onmiddellijke controle hebben over de acties van enig object buiten het lichaam.

We hebben trouwens ook geen IK-gevoel met betrekking tot enig object buiten het lichaam. Ik voel niet dat ik mijn auto ben; ik denk niet dat ik mijn kind ben. Kortom, we neigen te geloven dat we datgene zijn wat binnen de begrenzing van onze huid is, en dat alles wat buiten onze huid bestaat iets anders is. De praktische consequentie van de aanname dat ik het lichaam ben is dat er automatisch van wordt uitgegaan dat de conditie, de omstandigheden en de acties van het lichaam MIJN conditie, omstandigheden en acties zijn. Dus, als het lichaam koud of warm is, dan heb ik het koud of warm; als het gezond is of ziek, dan ben ik gezond of ziek; als het loopt, praat, eet of slaapt... Wat het lichaam ook maar ervaart, ervaar ik; wat het lichaam ook doet, doe ik; wat de toestand van het lichaam ook is, ben ik.

* _____

Superimpositie (adhyaropa): 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 dat object. | **Negatie:** ontkenning. Het tenietdoen. Negatie betekent niet dat de wereld en het individu niet meer waarneembaar zijn voor de zintuigen, doch dat deze gekend worden als zijnde projecties van onwetendheid, en in die zin dus niet echt zijn.

Vedanta



De ziener & dat wat gezien wordt

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 6

Dr̥g-drishya-viveka – Het onderscheiden van de ziener en dat wat gezien wordt.

De onjuiste gevolgtrekking dat wij het lichaam zijn, kan gecorrigeerd worden door het toepassen van een variant op het maken van het onderscheid ("viveka") tussen IK en NIET-IK. Het is een analyse die DR̥G-DRISHYA-VIVEKA wordt genoemd, het maken van het onderscheid tussen de ziener: DR̥G, en dat wat gezien wordt: DRISHYA.

Deze analyse is gebaseerd op het reeds eerder besproken fundamentele principe dat elk waargenomen object per definitie iets anders moet zijn dan de waarnemer, anders gezegd, dat hetgeen waargenomen wordt een gekend object is en dus niet het wetende, kennende subject kan zijn.

De simpele doch verreikende implicatie van dit feit is dat de karakteristieken en kwaliteiten van het gekende object niet toegeschreven kunnen worden aan het wetende subject, daar het gekende object iets anders is dan het wetende subject.

Met behulp van deze analyse zijn we in staat om een mentale scheiding te maken tussen degene die weet – de weter/kenner – en dat wat gekend wordt, waardoor een accurater begrip kan ontstaan over de ware natuur van het Zelf.

"IK" is niet het lichaam.

We associëren onszelf met het grofstoffelijke of fysieke lichaam zodra we zeggen “ik ben dik” – ik ben lang” – “ik ben zwart” – “ik heb blauwe ogen”, etc. Als je naar de logica van je eigen ervaring kijkt dan zijn er twee argumenten die het idee teniet doen dat ons Zelf het fysieke lichaam is:

- (1) Een individu verliest nooit het gevoel dát ene specifieke individu te zijn dat hij of zij meent te zijn, ook al ondergaat het fysieke lichaam dramatische veranderingen gedurende ons leven.
- (2) Al is het lichaam van een overledene wel degelijk aanwezig, je kunt niet zeggen dat de persoon – in termen van zijn/haar persoonlijkheid – aanwezig is.

Het fysieke lichaam is feitelijk niet meer dan een samenvoeging van grofstoffelijke elementen en is daarom inert. Ook al hebben we een “ik-gevoel” dat geassocieerd is met het fysieke lichaam, de onvermijdelijke conclusie is dat het IK niet begrensd wordt door het fysieke lichaam.

_____ * _____
Inert: willoos; bewegingloos; energieloos; niet-levend.



De ziener & dat wat gezien wordt

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 7

"IK" is niet Prana - de levensenergie.

In het verlengde van het fysieke lichaam is het pranalichaam de levensenergie die de fysiologische systemen van het lichaam beheerst. Het is verantwoordelijk voor de volgende vijf functies – fysiologische systemen – in het grofstoffelijke lichaam:

- (1) Ademhaling – PRANA
- (2) Uitscheiding van afval – APANA
- (3) Spijsvertering/assimilatie – SAMANA
- (4) Circulatie/distributie – VYANA
- (5) Uitwerping van het subtiele lichaam uit het grofstoffelijke lichaam ten tijde van de dood/het ontspringen van de gedachten – UDANA

Het is het lichaam waar we ons mee associëren als we honger of dorst hebben, het warm of koud hebben, energiek of moe zijn. Daar al deze stadia constant in beweging zijn kunnen we concluderen dat onze ware identiteit ook niet door dit prana-lichaam begrensd wordt.

"IK" is niet de zintuigen.

De zintuigen kunnen ingedeeld worden in (1) de ZINTUIGLIJKE INSTRUMENTEN en (2) de ACTIE-ORGANEN. Beide zijn onderdeel van het lichaam, terwijl de zintuiglijke organen deel van de mind zijn, wat je bijvoorbeeld kunt zien aan het verschijnsel van fantoompijn bij mensen bij wie een lichaamsdeel geamputeerd werd.

ZINTUIGEN & ACTIE-ORGANEN

<i>Zintuiglijke (waarnemings-) instrumenten:</i>	<i>Oren – Huid – Ogen – Tong – Neus</i>
<i>De zintuiglijke organen (Jnanendriyas):</i>	<i>Horen – Voelen – Zien – Proeven – Ruiken</i>
<i>Actie-organen (Karmendriyas):</i>	<i>Stem – Handen – Voeten – Genitaliën – Anus</i>

We hebben de mogelijkheid dat "IK" het inerte lichaam zou zijn al uitgesloten, en toch lijken de zintuiglijke organen bewust voelende entiteiten te zijn ("ik zie", ik hoor") De conditie van die zintuiglijke organen (scherpe ogen, een fijne neus), evenals de kenmerken van de objecten die ze waarnemen (zoals kleuren, vormen, geuren, smaken) worden echter beide door mij gekend, en zijn onderworpen aan verandering, waarmee ze dus niet "IK" kunnen zijn.

"IK" is niet de mind - manas.

"Mind" is een algemene term om alle mentale processen mee aan te duiden. Vedanta beschrijft de mind – ook antahkarana of "innerlijk instrument" genoemd – in termen van twee basisfuncties:

- (1) Mind integreert de data die het doorgestuurd krijgt via de zintuigen zodanig dat een coherente ervaring ontstaat voor het individu, waarbij het intellect voorzien wordt van herkenbare objecten die het kan analyseren.
- (2) Mind produceert vervolgens een emotionele respons op de zintuiglijke stimuli. Zij doet ons zeggen: "ik ben gelukkig", "ik ben verdrietig", "ik ben kwaad" etc.

Daar de mind continu stimuli samenvoegt in de vorm van herkenbare – en veranderlijke – objecten en ook de emotionele respons op de stimuli voortdurend verandert, kan de mind niet "IK" zijn.

Vedanta



De ziener & dat wat gezien wordt

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 8

"IK" is niet het intellect - buddhi.

Mind is niet in staat om beslissingen te nemen. Het is de taak van het intellect om waargenomen objecten te analyseren en te bepalen of het waargenomene "vriend of vijand" is, zodat besloten kan worden of het individu moet vechten, vluchten, zich beter gedeisd houdt, of het waargenomene vriendelijk welkom heet. Dit is het aspect waar we ons mee identificeren als we zeggen "ik denk, geloof, of weet dit". Daar de verschillende uitingen van het intellect – ideeën, overtuigingen, opinies – onderhevig zijn aan verandering, kan ook dit niet "IK" zijn.

"IK" is niet het geheugen - chitta.

Het geheugen is het reservoir van opgeslagen informatie en bestaat vooral uit gedachten over ervaringen uit het verleden, waarvan impliciet aangenomen wordt dat ze laten zien wie ik ben. Daar deze gedachten gekende objecten zijn, kunnen ze niet "IK" zijn. Ook het geheugen is dus niet "IK".

"IK" is niet het ego - ahamkara.

Ego is het "ik-gevoel" en ligt aan de basis van onze identiteit als een individueel persoon. Het is de notie dat we een afgescheiden, onafhankelijke, wilskrachtige "doener" en "ervaarder" zijn. Onze identificatie met het ego laat ons bijvoorbeeld zeggen "ik werk", "ik ervaar". Zowel de schijnbare acties als de schijnbare persoon die ze lijkt uit te voeren en die de resultaten ervan ervaart, zijn echter objecten die door mij gekend worden. Daarom zijn "doener" en "ervaarder" beiden niet "IK".

"IK" is niet "de grote leegte".

Er is nog één andere mogelijkheid die onderzocht kan worden als blijkt dat we niets zijn van wat we dachten te zijn. We hebben het hier over "de grote leegte" waarover vaak gesproken wordt in de spirituele wereld (o.a. in het Boeddhisme). Vedanta stelt duidelijk dat dit idee onjuist is, omdat het feit dat IK BESTA, het enige is waar geen negatie op toegepast kan worden. Immers, stel dat ik mezelf zou willen ontkennen, wie is dan degene die het ontkennen zou doen? En stel dat het zou lukken, wie zou dan degene zijn die weet dat ik teniet gedaan ben?

Dat ik aanwezig ben is een feit, zelfs in stadia als objectloos plezier, de diepe slaap, of opgaan in een gedachtevrije meditatieve staat. Anders zou ik niet kunnen weten dat er een afwezigheid is van gedachten en objectieve ervaringen. Als ik niet altijd aanwezig zou zijn, hoe zouden dergelijke stadia dan gekend kunnen zijn? Ook al worden deze stadia niet direct gekend en is er slechts sprake van "afgeleide kennis" doordat ik een herinnering heb aan het feit dat ik niets ervoer en diep in slaap was bijvoorbeeld, dan nog blijft het een feit dat ik me alleen iets kan herinneren dat ik ervaren heb. IK, dus niet de schijnbare persoon die ik denk te zijn, moet aanwezig zijn geweest gedurende het stadium van mijn veronderstelde afwezigheid. Vedanta erkent dit stadium en noemt het "causaal lichaam", doch verleent het niet de status van de ultieme realiteit zoals in het Boeddhisme bijvoorbeeld wel gedaan wordt. Daar dit stadium gekarakteriseerd wordt door objectiviteit en verandering, kan ook hier de "IK"-identiteit niet geclaimd worden.

Vedanta



De ziener & dat wat gezien wordt

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 9

Conclusie: Ik ben simpelweg puur bewustzijn.

Tot hiertoe heeft de “drg-drishya-viveka” analyse, “het onderscheid tussen de ziener en dat wat gezien wordt”, laten zien wat we allemaal niet zijn. We zijn niet: het fysieke lichaam, de fysiologische systemen, zintuigen, mind, het intellect, geheugen, ego, en ook niet “de grote leegte”.

Er is echter één gemene deler bij al deze aspecten die het kritisch onderzoek doorstaan heeft, namelijk: puur bewustzijn. In alle gevallen ben “IK” steeds degene die bewust is, de waarnemer. Je zou dus denken dat we met ons onderzoek nu op de eindbestemming aangekomen zijn en dat we de ware identiteit van “IK” vastgesteld hebben.

Maar wat is nu de ware aard van "de waarnemer"?

Die waarnemer lijkt een schijnbaar onafhankelijke entiteit te zijn die zich verhoudt tot objecten, en die de functie uitoefent van “het getuige zijn, het kennen, het gewaar zijn” van deze objecten.

Om te kunnen bepalen wat de ware aard van de “waarnemer” is, dienen de objecten verwijderd te worden en moeten we onderzoek doen naar de “waarnemer” zelf. Saillant nu is, dat de “waarnemer” zijn status verliest wanneer de objecten verwijderd zijn. Hij verliest zijn status als subject in de context van de subject/object relatie, de relatie van degene die weet – de “weter/kenner” – versus dat wat geweten/gekend wordt.

Wat overblijft kan niet langer gezien worden als een functie, immers, inherent aan actie is de dualiteit van een subject dat in actie is (en een actie op zich is een object) waarbij meestal andere objecten betrokken zijn (tv kijken, praten met iemand etc.)

De waarnemer verliest nu dus zijn status als “waarnemer” en wat overblijft zonder de functie van gewaarzijn – dus zonder de actie van weten, of het waarnemen van objecten – is simpelweg... puur bewustzijn.

De waarheid is dat “IK” al deze aspecten ben èn tegelijkertijd geen van deze aspecten ben. Anders gezegd, al deze aspecten zijn feitelijk mij, omdat zij hun bestaan ontlenen aan het bewustzijn dat ik ben, maar als ik geen van deze aspecten ben dan is mijn bestaan als puur bewustzijn dus niet afhankelijk van die aspecten. Of die aspecten nu wel of niet verschijnen beïnvloedt namelijk totaal niet mijn onveranderlijke, voortdurend aanwezige bestaan als de getuige van hun afwezigheid.



Sat-Chit-Ananda Atma

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 10

Vedanta omschrijft het Zelf (“IK”) als SAT-CHIT-ANANDA ATMA, wat omschreven wordt als: “Ik ben onbegrensd bewust bestaan”. Sat: “bestaan”. Chit: “bewustzijn”. Ananda: “volte” die “onbegrensdheid” impliceert.

Er kan geen lijn getrokken worden tussen IK en niet-IK om aan te geven waar het een begint en het ander eindigt. Het collectieve geheel van niet-IK bestaat binnen het onbegrensde bereik van “IK”. Puur bewustzijn stopt niet daar waar een object begint, het omvat en doordringt alle objecten. Alle fenomenen – grofstoffelijk en subtiel – bestaan binnen puur bewustzijn en, aangezien er geen tweede bewustzijn of andere materiële bron bestaat, zijn alle fenomenen in essentie niets anders dan puur bewustzijn. Elk manifest object is voor zijn bestaan volledig afhankelijk van puur bewustzijn, terwijl puur bewustzijn voor het eigen bestaan volstrekt niet afhankelijk is van enig object. Hiermee is de synonieme natuur van de termen BESTAAN – PUUR BEWUSTZIJN – en ONBEGRENSDHEID een feit, mijn ware natuur als onbegrensd bewust bestaan: sat-chit-ananda.

Het bewustzijn in de schijnbare persoon (chidabhasa)

De aanwezigheid van bewustzijn (chidabhasa*) in het individu wordt traditioneel uitgelegd met behulp van de “begrenzingstheorie” (avaccheda-vada) en de reflectietheorie (pratibimba-vada).

Avaccheda-vada – de begrenzingstheorie.

De begrenzingstheorie vergelijkt bewustzijn met ruimte, en de aanwezigheid van bewustzijn in het individu met de ruimte in een pot. Ruimte doordringt weliswaar het gehele universum, doch wanneer ergens een pot staat lijkt een deel van de ruimte begrensd te worden door die pot. In werkelijkheid is precies het omgekeerde waar.



De pot bestaat binnen het ruimteveld. Ruimte is aanwezig in de pot, in het materiaal waar de pot van is gemaakt, en buiten de pot. Ruimte is dus – of de pot er nu al dan niet is – een naadloos geheel, ondeelbaar, aldoordringend. En toch lijkt de pot de ruimte op te delen en een eigen aparte identiteit te verlenen aan de ruimte in de pot. Dit is exact hoe het werkt met de onwetendheid die ervoor zorgt dat wij denken dat het Zelf het “lichaam-mind-zintuigen-complex” – het individu – is, waardoor het lijkt alsof puur bewustzijn er binnenin zit, en dus gebonden is aan dat lichaam-mind-zintuigen-complex.

_____ *

Chidabhasa: ook pratibimba genoemd; synoniem voor het schijnbare individu. **Chid:** bewustzijn (awareness). **Abasa:** reflectie. Het is de reflectie van het Zelf in een sattvische (heldere) mind. Gereflecteerd bewustzijn dus, of bewustzijn dat verschijnt als objecten, inclusief het meest subtiele object, de levensenergie.

Vedanta



Chidabhasa – Het bewustzijn in de schijnbare persoon

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 11

Pratibimba-vada – de reflectietheorie.

De reflectietheorie beziet het intellect, buddhi, als een reflecterend medium, te vergelijken met een spiegel of de maan. Hoewel het reflecterende medium zelf geen lichtgevende bron is, lijkt het alsof het dat wel is. Het is namelijk in staat om licht dat er vanuit een andere bron op schijnt te weerkaatsen naar andere objecten, waarmee het die objecten in het licht zet.

Zo werkt het ook met het intellect, dat de bron van bewustzijn lijkt te worden doordat het “licht” van bewustzijn door het intellect weerkaatst wordt in het volledige “lichaam-mind-zintuigen-complex”.

Puur bewustzijn is het “origineel” (bimba), en het bewustzijn dat het lichaam-mind-zintuigen-complex belicht is de reflectie daarvan (pratibimba). Daar onwetendheid ervoor zorgt dat we het gereflecteerde bewustzijn aanzien voor puur bewustzijn, lijkt het alsof bewustzijn beperkt is tot, en begrensd wordt door het lichaam-mind-zintuigen-complex (het individu).

Gereflecteerd bewustzijn kun je zien als datgene wat je ervaart.

Zoals we eerder vaststelden bij het onderzoek naar de locatie van objecten, bestaat onze directe ervaring volledig uit gedachten (vrittis*). Anders gezegd, we ervaren externe objecten niet direct. Door de werking van een complexe keten van functies zijn de objecten die we waarnemen feitelijk gedachtevormen die in onze mind verschijnen.

Deze "vrittis" – de vormen en sensaties waar onze gedachten uit bestaan – zijn als golven die ontstaan en omhoogkomen en dan weer breken en terugglijden in de oceaan van het subtiele* lichaam. Zodra ze beschenen worden door het “licht” van puur bewustzijn worden de vormen van deze gedachtegolven duidelijk en verschijnen ze als de grofstoffelijke en subtiele objecten die we ervaren.

Kortom, we kunnen zeggen dat alles wat waargenomen, voorgesteld of anderszins ervaren kan worden gereflecteerd bewustzijn is, daarbij inbegrepen het lichaam-mind-zintuigen-complex waaruit de schijnbare persoon bestaat, wat op zich slechts een door puur bewustzijn belicht object is en dus door de mind gekend wordt.

_____ *

*Vritti: gedachte of gedachtegolf in de mind die gekend wordt wanneer deze belicht wordt door puur bewustzijn. Ook genoemd: mentale draaikolk of mentale modificatie. | **Subtiele lichaam:** het geheel van mind, intellect, ego, zintuigen en fysiologische functies; ook overkoepelend “mind” genoemd. | **Schijnbare persoon:** een uniek complex van specifieke kenmerken van mind, lichaam en zintuigen, de begrensde identiteit die we denken te zijn.*

Vedanta



Chidabhasa – Het bewustzijn in de schijnbare persoon

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 12

Gereflecteerd bewustzijn en de analogie van Emmer & Water.

Stel je het beeld voor van een emmer gevuld met water, en het zonlicht dat erop schijnt. In deze analogie vertegenwoordigt

- (1) DE EMMER: het fysieke lichaam.
- (2) HET WATER in de emmer: het subtiele lichaam.
- (3) DE RIMPELINGEN op het wateroppervlak: de “vrittis” (de veranderingen, wendingen, die onderdeel zijn van de mentale activiteit)
- (4) HET ZONLICHT: puur bewustzijn.

Het zonlicht beschijnt zowel de emmer als het water en wordt weerkaatst door de rimpelingen van het water, waarbij het een bonte verscheidenheid aan unieke vormen onthult. Evenzo schijnt het “licht” van puur bewustzijn op zowel het fysieke als het subtiele lichaam, waarbij het weerkaatst wordt door de gedachtegolven die opkomen in de mind, en een grote waaier aan sensaties, emoties en denk-patronen.



De fundamentele verwarring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 13

Het Upadhi effect.

Door maya* – de kracht van onwetendheid – lijkt het onbegrensde puur bewustzijn zich te begrenzen doordat er een identificatie plaatsvindt met een specifiek begrensd lichaam-mind-zintuigen-complex, de Upadhi.

Upadhi

Een Upadhi is een "begrenzend toevoegsel" dat zijn kenmerken leent aan een ander object. Het doet het lijken alsof dat object iets is wat het niet is, of dat het object een kenmerk heeft wat het niet bezit. VB: Als je een heldere bergkristal op een rode doek legt dan zal het lijken alsof de kristal rood is, daar de kleur van de doek door de helderheid van de doorzichtige kristal heen zal schijnen. Ondanks het feit dat de inherente kleurloosheid van de kristal onaangetast blijft, lijkt het alsof de natuur van de kristal veranderd is. Op exact dezelfde wijze werkt het bij het lichaam-mind-zintuigen-complex, de Upadhi, die puur bewustzijn lijkt te conditioneren en te doen verschijnen als een individuele persoon.

De rol van het lichaam-mind-zintuigen-complex

Ook al lijkt het lichaam-mind-zintuigen-complex met zijn diversiteit aan verschijningsvormen een bewuste entiteit te zijn, feitelijk is het inert*. Het is onbewuste materie die geen onafhankelijke wil of actievermogen heeft. We kunnen het zien als een ingewikkeld organisch mechanisme dat ontworpen is om de waarnemings-, denk-, voel-, en actie-functies uit te voeren. Het mag dan wel geen eigen wil hebben, het raakt wel geactiveerd zodra het doorstraald wordt door puur bewustzijn, waarop het spontaan zijn karmische programmering begint uit te werken.

De rol van puur bewustzijn

Daar puur bewustzijn aldoordringend, en van een perfecte volle natuur is, heeft het geen enkel verlangen en is actieloosheid er inherent aan. Waar zou puur bewustzijn heen kunnen bewegen als het altijd en overal reeds aanwezig is? En waarom zou het überhaupt een actie willen ontplooiën? Wat zou het kunnen hopen te verkrijgen of bereiken als het alles reeds "heeft"?

De fundamentele verwarring

De fundamentele verwarring aangaande onze ware identiteit ontstaat doordat we ons abusievelijk identificeren met het lichaam-mind-zintuigen-complex, de Upadhi. Deze fundamentele verwarring ligt aan de wortel van al het lijden en alle ontevredenheid van de schijnbare persoon.

*

*Maya: de afwezigheid van zelfkennis. Het is het principe dat dualiteit doet ontstaan. Het woord "maya" betekent "dat wat niet is", een term die gebruikt wordt om macrokosmische onwetendheid en de effecten ervan te beschrijven. Het is de versluitende en projectieve kracht van het universum, de kracht van de kosmische illusie. Een kracht die in het Zelf bestaat (niet gelijk dus aan het Zelf!) waardoor het onbegrensd is, en de oorzaak van de schijnbare realiteit. | **Lichaam-mind-zintuigen-complex:** dat wat het individu maakt tot wat het schijnbaar lijkt te zijn. | **Inert:** willoos; bewegingloos; energieloos; niet-levendheid.*

Vedanta



De fundamentele verwarring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 14

De onpersoonlijke natuur van het subtiele lichaam.

Door onze identificatie met de persoon – het lichaam-mind-zintuigen-complex – gelooft het Zelf schijnbaar dat het (1) waarneemt, (2) denkt, (3) voelt, en (4) acties uitvoert. Deze identificatie is een onverklaarbaar verschijnsel, veroorzaakt door maya, de kracht van onwetendheid, die ironisch genoeg inherent is aan de “almacht” van puur bewustzijn. De vier functies behoren niemand werkelijk toe, om de simpele reden dat er feitelijk niemand is aan wie ze kunnen toebehoren! Puur bewustzijn is zeker niet een individu dat vaardigheden bezit en acties kan ontplooiën. En zoals al eerder vastgesteld, heeft het schijnbare individu geen levendheid van zichzelf, geen persoonlijke wil, noch de mogelijkheid om onafhankelijk te functioneren.

Waar het op neer komt is dat de functies van “waarnemen, denken, voelen en acties ontplooiën” niet de persoonlijke aangelegenheid zijn die we dachten. Ze zijn het product van een mechanisch proces. Als puur bewustzijn het lichaam-mind-zintuigen-complex doorstraalt, dan verschijnen deze functies spontaan.

Het proces kan vergeleken worden met de manier waarop een projector licht door een film heen laat schijnen, zoals in de bioscoop gebeurt. Als het licht op de film schijnt, flitsen beelden over het bioscoopscherm en lijkt er actie plaats te vinden. Zo ook lijken er waarnemingen, emoties, gedachten en acties te verschijnen zodra puur bewustzijn “licht” schijnt op het lichaam-mind-zintuigen-complex. Dat ze verschijnen is niet omdat een bepaalde onafhankelijke entiteit deze verschijnselen op de een of andere manier bewust tevoorschijn tovert. Alle schijnbare actie is simpelweg de onvermijdelijke consequentie van het spontane functioneren van het mechanisme van het lichaam-mind-zintuigen-complex wanneer dit belicht wordt door puur bewustzijn.

Begrip van de onpersoonlijke natuur van het subtiele lichaam is essentieel als we willen begrijpen waarom we niet kunnen weten wat ieder ander denkt en waarom we niet alle vaardigheden, krachten, en kwaliteiten kunnen hebben die we zouden willen hebben. Het maakt duidelijk waarom het schijnbare individu niet alwetend en almachtig is.

Ook al ben ik het alom aanwezige puur bewustzijn, ik word schijnbaar begrensd door de identificatie met een specifiek lichaam-mind-zintuigen-complex. Door die identificatie word ik beperkt door de vasana's – persoonlijke voorkeuren en geneigdheden – die het conditioneren, wat zich uit als mijn kenmerken, mogelijkheden, vaardigheden, talenten, voorkeuren en weerstanden, angsten en verlangens.

Net als wanneer ik door de lens van een telescoop kijk en mijn blikveld door het bereik van de telescoop begrensd wordt, kijkt puur bewustzijn als het ware door de “lens” van een specifiek individu. Daarmee lijkt het begrensd te worden in mogelijkheden en ervaringen door de specifieke kenmerken van het lichaam waarvoor het gedefinieerd wordt.

Vedanta



De fundamentele verwarring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 15

Als puur bewustzijn ben ik overal en altijd aanwezig.

Waarom kennen wij – als onbegrensd puur bewustzijn – niet de gedachten van andere mensen, kunnen we niet elke willekeurige grote fysieke of mentale heldendaad verrichten die we maar willen, en kunnen we niet beschikken over de bovennatuurlijke krachten die sommige grote yogi's schijnen te bezitten?

De waarheid is dat we als onbegrensd puur bewustzijn wel degelijk alle ervaringen kunnen hebben (en hebben) binnen het spectrum van de mogelijkheden van de mens, daar het ene, aldoordringende bewustzijn “huist” in iedereen – het verschijnt in elk lichaam-mind-zintuigen-complex – en de ervaringen heeft van iedere persoon die maar leeft in de schijnbare realiteit. Vanuit het begrensde perspectief gezien dat het aanneemt zodra het zich identificeert met een specifiek lichaam kan puur bewustzijn echter alleen datgene ervaren (ook al is bewustzijn strikt genomen geen ervarder) wat plaatsvindt binnen het bereik van het betreffende schijnbare individu.

Als een individu zou willen ervaren wat er in een ander individu gebeurt, dan moet het als het ware in het lichaam-mind-zintuigen-complex van die ander kunnen “springen” en “wonen” terwijl het tegelijkertijd binnen dat van zichzelf blijft. En dat is een onmogelijkheid voor een individu dat per definitie beperkt is tot bepaalde fysieke en mentale grenzen.

Waarom kan een individu niet in het lichaam-mind-zintuigen-complex van een ander individu "springen"?

Het schijnbare individu heeft geen levendheid van zichzelf. Het lichaam-mind-zintuigen-complex ontleend zijn levendheid volledig aan puur bewustzijn. En dat heeft vanwege de aldoordringendheid en de perfecte compleetheid ervan geen “verlangen” om zo'n sprong te maken, daar het in feite al verschijnt als het schijnbare lichaam-mind-zintuigen-complex van het andere individu en daar doorheen ook ervaringen heeft.

Bovendien kan het één niet opgaan in het ander in een dualistische realiteit waarin per definitie afscheiding bestaat. Als die – schijnbare – afscheiding er niet zou zijn, dan zou het manifeste universum ineensstorten en opgaan in zijn non-duale oerconditie. Het verdwijnt dan zoals het dat doet tijdens de diepe slaap.

_____ * _____
Schijnbaar (echt): wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden.



De fundamentele verwarring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 16

Het lichaam-mind-zintuigen-complex begrenst het ervaringsveld dat toegankelijk is voor het individu.

We kunnen het effect van onze schijnbare conditionering vergelijken met "het ervaren van de sfeer van een huis". Ook al zijn er meerdere huizen in een bepaalde buurt, de sfeer van eender welk huis kan alleen ervaren worden als we in dat specifieke huis zijn. Bovendien kunnen we niet gelijktijdig de sfeer in twee of meer huizen in een keer ervaren.

Net zo werkt het bij puur bewustzijn. Het is weliswaar aldoordringend, doch zodra het (schijnbaar) onder de betovering van maya komt – de kracht van onwetendheid – raakt het geassocieerd met een specifiek begrensd standpunt, en blijft het zich daarmee definiëren zolang het onwetend blijft. Het is simpelweg een kwestie van de associatie met een specifiek lichaam-mind-zintuigen-complex, de upadhi (met de menselijke geboorte als gevolg). Eenmaal geconditioneerd door de upadhi – het specifieke individu waar we mee geassocieerd zijn – nemen we alleen die objecten waar die zich binnen de reikwijdte van onze persoonlijke zintuigen en mind bevinden. De analogie voortzettend van onze mind als een huis kunnen we het volgende stellen:

Alleen enkele specifieke personen – lees: gedachten, emoties en sensaties die in de mind ervaren worden – kunnen zich daadwerkelijk in de ruimte van het huis bevinden. Zonder uitzondering bestaan echter alle mensen in de aldoordringende ruimte (puur bewustzijn) waar het huis zich ook in bevindt. Zo bestaan ook sommige objecten/gedachten binnen een specifieke mind, terwijl vele andere er buiten bestaan. Alle objecten/gedachten – gekend en niet gekend, inclusief de mind zelf – bestaan echter in hetzelfde puur bewustzijn.

Waarom het onmogelijk is om te sterven

De analogie van het huis illustreert ook de reden waarom het het onmogelijk is om te sterven. Alhoewel je geniet van de unieke combinatie van kwaliteiten die een bepaald huis heeft dat je binnentreedt en waarmee je een nieuwe ervaring beleeft, is het duidelijk dat het niet zo is dat je pas begint te bestaan als je het huis binnen gaat. Noch is het zo dat je stopt te bestaan als je het huis weer verlaat. En zelfs als het huis zou afbranden, of door een orkaan verwoest zou worden of je door om eender welke reden het huis nooit meer binnen zou kunnen gaan, dan zou jouw bestaan onaangetast blijven door deze omstandigheid. Ook al zou je niet langer die unieke combinatie van kwaliteiten ervaren die zo eigen was aan het huis, je zou bijvoorbeeld de kenmerken van elk willekeurig ander huis dat nog wel overeind staat kunnen ervaren of je zou simpelweg genieten van de uitgestrektheid van de natuur.

*

Upadhi: een begrenzend toevoegsel dat zijn kenmerken leent aan een ander object. Het doet het lijken alsof dat object iets is dat het niet is, dat het object een kenmerk heeft dat het niet bezit. | **Maya:** de afwezigheid van zelfkennis. Het is het principe dat dualiteit doet ontstaan. Het woord "maya" betekent "dat wat niet is", een term die gebruikt wordt om macrokosmische onwetendheid en de effecten ervan te beschrijven.

Vedanta



De fundamentele verwarring

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 17

Projectie: superimpositie.

Het lichaam-mind-zintuigen-complex – de Upadhi – begrenst niet alleen het ervaringsveld dat toegankelijk is voor het individu, het zorgt ook voor het toedichten van kenmerken en kwaliteiten aan puur bewustzijn. Het toedichten van kwaliteiten aan een entiteit die deze niet werkelijk bezit wordt "superimpositie" genoemd. Het is dus de projectie van dat wat slechts schijnbaar echt is, "mithya", op dat wat echt is, "sat". Dat wat echt is, is de ondergrond voor de superimpositie. Als gevolg daarvan neigen we te denken dat we het lichaam-mind-zintuigen-complex zijn, het individu dat we lijken te zijn. En we beseffen niet dat we het puur bewustzijn zijn dat dit lichaam-mind-zintuigen-complex belicht, anders gezegd, het "licht" waarin het bestaan van dit complex gekend wordt.

WEDERKERIGE SUPERIMPOSITIE & DE ANALOGIE VAN DE IJZEREN VUURBOL.

We projecteren niet alleen het schijnbaar echte op wat "echt" is, we projecteren ook dat wat echt is op dat wat slechts "schijnbaar echt" is. We gaan er dus niet alleen van uit dat: (1) de eigenschappen van het lichaam-mind-zintuigen-complex toebehoren aan het Zelf, maar geloven ook dat (2) dit complex een onafhankelijke bewuste entiteit is die denkt, voelt, waarneemt, en op eigen houtje acties uitvoert. Deze omgekeerde projectie noemen we "wederkerige superimpositie".

VB: Als een ijzeren bol boven een vuur wordt geplaatst dan ontstaat na enige tijd een rode gloed door de warmte waar de bol aan blootgesteld wordt. Als je de bol in deze conditie ziet dan lijkt de naam "vuurbol" die er dan aan wordt gegeven te kloppen. Ook al lijkt de naam de lading te dekken (gezien de verschijningsvorm) zien we bij nadere beschouwing dat deze feitelijk inaccuraat is. (1) IJzer is geen brandbare substantie, dus het is niet zo dat de bol brandt. (2) Bovendien is vuur een vormloze substantie en is het "bolkenmerk" geen kenmerk van vuur.

DE PROJECTIE VAN HET NIET-ZELF OP HET ZELF.

Er sprake van een superimpositie van het niet-Zelf, het "schijnbaar echte" op het Zelf – dat wat echt is – zodra we onszelf definiëren door te zeggen dat we: (1) bepaalde fysieke kenmerken hebben (2) bepaalde sensaties ervaren (3) bepaalde emoties voelen (4) bepaalde gedachten denken (5) bepaalde herinneringen koesteren (6) bepaalde acties uitvoeren (7) bepaalde informatie tot onze beschikking hebben (8) een voorkeur hebben voor dit/afkeurend zijn naar dat (9) eigenaarschap opeisen over een bepaald object (10) onszelf beschouwen als een afgescheiden entiteit.

DE PROJECTIE VAN HET ZELF OP HET NIET-ZELF.

Als we levendheid en bewustzijn toedichten aan dat wat niet meer is dan een samenvoeging van inerte elementen en niet-essentiële karakteristieken... Als we zeggen dat onze lichamen, fysiologische systemen, zintuigen, mind, intellect, geheugen en ego over levendheid beschikken en dat we zelfbewuste wezens zijn met een naam en een vorm... dan is er sprake van een superimpositie van het Zelf – dat wat echt is – op het niet-Zelf – het "schijnbaar echte".

Vedanta



OEFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 10 – de ontsluiting v.h. Zelf

<i>"Zelf"-oefeningen (1 t/m 5) & Zelf-declamaties (6 t/m 11)</i>		
1	Sat-Chit-Ananda, Onbegrensd Bewust Bestaan	pag. 19
2	De zelfgeactualiseerde persoon	pag. 21
3	Ga staan voor wie en wat je bent	pag. 22
4	Het Zelf "spreekt"	pag. 24
5	Ik ontmoet Ik	pag. 26
6	Ik ben niet dit (Shankaracharya/Atma Bodh)	pag. 27
7	Als het Zelf zou spreken over zichzelf (James Swartz)	pag. 28
8	Als het Zelf zou spreken tot de mind (James Swartz)	pag. 29
9	De werkelijke Ik (Atma Darshan)	pag. 30
10	Het Lied van het Zelf (James Swartz)	pag. 31
11	Zelfrealisatie (Shankaracharya/Atma Bodh)	pag. 33

Vedanta



OEF. 1 – SAT-CHIT-ANANDA

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 19

Versie Man

- 1- Begin met het invullen van je voor- en achternaam op elke stippellijn van onderstaande tekst.
- 2- Lees de tekst regelmatig hardop voor aan jezelf.
Pauzeer na elke zin om de betekenis ervan tot je door te laten dringen.

Ik ben onbegrensd bewust bestaan,
Sat Chit Ananda.

Ik ben niet ,
doch is mij en komt voort uit mij.

Ik ben de bron van alles, inclusief elke ervaring.
..... is van niets de bron.

Hij is een concept.

Ik ben onbegrensd bewust bestaan,
Sat Chit Ananda.

Het Zelf – onze ware aard.

Sat-Chit-Ananda wordt gebruikt als een verwijzing naar de ware aard van het Zelf en betekent "onbegrensd bewust bestaan". De ware natuur van het Zelf is "bewust bestaan" omdat "bestaan" alleen als zodanig herkend wordt dankzij het bewustzijn erover, en bewustzijn is vanzelfsprekend bestaand.

Alle objecten zijn alleen herkenbaar als zodanig dankzij hun bestaan in een "veld van bewust bestaan". En daar ook tijd en ruimte objecten zijn waarvan het bestaan alleen gekend kan worden dankzij het feit dat ze verschijnen in een "veld van bewust bestaan" moet dat veld – "bewust bestaan" – zelf alle begrenzende parameters overstijgen en moet het dus onbegrensd zijn.

Dit "veld" wordt omschreven als het Zelf of – "puur bewustzijn" – de fundamentele realiteit, het essentiële aspect van alle dingen. Daar er slechts één fundamentele realiteit kan zijn moet de fundamentele realiteit van "het totaal" ook de fundamentele realiteit van het schijnbare individu zijn, daar het schijnbare individu een deel is van het geheel.

Vedanta



OEF. 1 – SAT-CHIT-ANANDA

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 20

Versie Vrouw

- 1- Begin met het invullen van je voor- en achternaam op elke stippellijn van onderstaande tekst.
- 2- Lees de tekst regelmatig hardop voor aan jezelf.
Pauzeer na elke zin om de betekenis ervan tot je door te laten dringen.

Ik ben onbegrensd bewust bestaan,
Sat Chit Ananda.

Ik ben niet ,
doch is mij en komt voort uit mij.

Ik ben de bron van alles, inclusief elke ervaring.
..... is van niets de bron.

Zij is een concept.

Ik ben onbegrensd bewust bestaan,
Sat Chit Ananda.

Het Zelf – onze ware aard.

Sat-Chit-Ananda wordt gebruikt als een verwijzing naar de ware aard van het Zelf en betekent "onbegrensd bewust bestaan". De ware natuur van het Zelf is "bewust bestaan" omdat "bestaan" alleen als zodanig herkend wordt dankzij het bewustzijn erover, en bewustzijn is vanzelfsprekend bestaand.

Alle objecten zijn alleen herkenbaar als zodanig dankzij hun bestaan in een "veld van bewust bestaan". En daar ook tijd en ruimte objecten zijn waarvan het bestaan alleen gekend kan worden dankzij het feit dat ze verschijnen in een "veld van bewust bestaan" moet dat veld – "bewust bestaan" – zelf alle begrenzende parameters overstijgen en moet het dus onbegrensd zijn.

Dit "veld" wordt omschreven als het Zelf of – "puur bewustzijn" – de fundamentele realiteit, het essentiële aspect van alle dingen. Daar er slechts één fundamentele realiteit kan zijn moet de fundamentele realiteit van "het totaal" ook de fundamentele realiteit van het schijnbare individu zijn, daar het schijnbare individu een deel is van het geheel.

Vedanta



OEF. 2 – DE ZELFGEACTUALISEERDE PERSOON

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 21

— Om regelmatig op te reflecteren —

Zelfactualisatie – de 4 Kenmerken

- (1) De persoon heeft het Zelf volledig onderscheiden van de objecten die erin verschijnen.
- (2) Er is een rotsvaste kennis en vertrouwen over het feit: “Ik ben het Zelf – puur bewustzijn”.
- (3) Zelfkennis heeft de bindende kracht van de vasanas teniet gedaan.
- (4) Zelfkennis heeft het idee van doenerschap van de persoon ontmaskerd als "niet waar".

Zelfkennis

“Ik ben het puur bewustzijn dat niet een deel, voortbrengsel, of eigendom is van het lichaam.”

“Ik ben het onafhankelijke puur bewustzijn waar het lichaam van doordrongen is en door verlevendigd wordt.”

“Ik word niet beperkt door de grenzen van het lichaam en blijf leven als het lichaam dood gaat.”

“Ik ben het etherachtige puur bewustzijn waarin alle lichamen verschijnen, inclusief het lichaam waarvan ik zeg dat het “het mijne” is.

Wat de vrije persoon bedoelt als deze het woord “IK” gebruikt.

“Ik ben totaal vrij, onveranderlijk en altijd aanwezig puur bewustzijn.”

“Ik ben alles dat is”.

Zelfkennis is een totaal doordrongen zijn van het feit dat dit is wat ik ben, en dat ik dus niet het lichaam-mind-zintuigen complex ben.

Vedanta



OEF. 3 – GA STAAN VOOR WIE EN WAT JE BENT

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 22

————— *Versie Man – Vul je naam in op de stippellijnen* —————

..... ga staan voor wie en wat je bent: puur bewustzijn, pure liefde, het Zelf. Leef vanuit puur bewustzijn. Het is onbegrensdheid, onaangetast door verdriet en zorgen. Het is je ware natuur, liefde in de meest pure vorm (parama prema svarupa).

Het is belangrijk dat je eens gaat zitten met die denkbeeldige “..... -persoon” die denkt dat hij “aan het roer staat”.

Zeg hem dat je niet meer naar zijn sentimentele verhaal luistert. Het is maar een verhaal. Het is niet waar. Vertel hem wie je bent (liefde) en ga daarvoor staan, telkens wanneer hij zijn verhaal wil gaan vertellen.

De les die de school van het leven ons wil leren is dat het nu tijd is om onderscheid te maken tussen wat echt* en wat niet-echt* is, tussen wat realiteit is en wat niet. Maak het onderscheid tussen jezelf en Het is tijd voor je om afscheid van hem te nemen.

..... is geen slechte kerel. Hij is simpelweg geen echte persoon, maar een “verzonnen” persoon, een bundel onvervulde verwachtingen.

Laat hem gaan. Het is tijd om gelukkig te zijn!

————— * —————

***Echt:** datgene dat niet aan verandering onderhevig en altijd aanwezig is; het heeft een realiteit die om te bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is. | **Niet-echt:** schijnbaar echt; wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden.*

Vedanta



OEF. 3 – GA STAAN VOOR WIE EN WAT JE BENT

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 23

————— *Versie Vrouw – Vul je naam in op de stippellijnen* —————

..... ga staan voor wie en wat je bent: puur bewustzijn, pure liefde, het Zelf. Leef vanuit puur bewustzijn. Het is onbegrensdheid, onaangetast door verdriet en zorgen. Het is je ware natuur, liefde in de meest pure vorm (parama prema svarupa).

Het is belangrijk dat je eens gaat zitten met die denkbeeldige “..... -persoon” die denkt dat zij “aan het roer staat”.

Zeg haar dat je niet meer naar haar sentimentele verhaal luistert. Het is maar een verhaal. Het is niet waar. Vertel haar wie je bent (liefde) en ga daarvoor staan, telkens wanneer ze haar verhaal wil gaan vertellen.

De les die de school van het leven ons wil leren is dat het nu tijd is om onderscheid te maken tussen wat echt* en wat niet-echt* is, tussen wat realiteit is en wat niet. Maak het onderscheid tussen jezelf en Het is tijd voor je om afscheid van haar te nemen.

..... is geen slechte vrouw. Ze is simpelweg geen echte persoon, maar een “verzonnen” persoon, een bundel onvervulde verwachtingen.

Laat haar gaan. Het is tijd om gelukkig te zijn!

————— * —————

Echt: datgene dat niet aan verandering onderhevig en altijd aanwezig is; het heeft een realiteit die om te bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is. | **Niet-echt:** schijnbaar echt; wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden.

Vedanta



OEF. 4 – HET ZELF "SPREEKT"

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 24

————— *Versie Man – Vul je naam in op de stippellijnen* —————

Ik verlang nergens naar en ben nergens bang voor,
omdat er niets aan mij toegevoegd, of van me
afgenomen kan worden.

Ik ben het puur bewustzijn dat de lichaam/mind-entiteit

(.....) belicht,
en datgene wat hij ervaart.

Wat er ook gebeurt, goed of slecht,
Ik ben volledig oké.

Ik ben onbegrensd, heel en compleet, actieloos,
altijd vrij, gewoon bewustzijn.
Geen enkele ervaring kan mij bevrijden,
daar ik al vrij ben.

Wat er ook gebeurt met,
Ik sta achter hem, en observeer zijn capriolen
zonder erbij betrokken te zijn
(ik ben onthecht).

Alles is mij, doch ik ben vrij van alles.

Ik ben niet in wezens/objecten. Zij zijn in mij.
(de pot is klei, doch klei is niet de pot)

Sat Chit Ananda Atma.

*Ik ben het Zelf waarvan de natuur onbegrensd
bewust bestaan is.*

Satyam Jnanam Anantam Brahman.

*Brahman is het eeuwige aldoordringende
bewustzijn*

Vedanta



OEF. 4 – HET ZELF "SPREEKT"

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 25

————— *Versie Vrouw – Vul je naam in op de stippellijnen* —————

Ik verlang nergens naar en ben nergens bang voor,
omdat er niets aan mij toegevoegd, of van me
afgenomen kan worden.

Ik ben het puur bewustzijn dat de lichaam/mind-entiteit

(.....) belicht,
en datgene wat zij ervaart.

Wat er ook gebeurt, goed of slecht,
Ik ben volledig oké.

Ik ben onbegrensd, heel en compleet, actieloos,
altijd vrij, gewoon bewustzijn.
Geen enkele ervaring kan mij bevrijden,
daar ik al vrij ben.

Wat er ook gebeurt met,
Ik sta achter haar, en observeer haar capriolen
zonder erbij betrokken te zijn
(ik ben onthecht).

Alles is mij, doch ik ben vrij van alles.

Ik ben niet in wezens/objecten. Zij zijn in mij.
(de pot is klei, doch klei is niet de pot)

Sat Chit Ananda Atma.

*Ik ben het Zelf waarvan de natuur onbegrensd
bewust bestaan is.*

Satyam Jnanam Anantam Brahman.

*Brahman is het eeuwige aldoordringende
bewustzijn*

Vedanta



OEF. 5 – IK ONTMOET IK

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 26

— Vul je naam in op de stippellijn —

Deel I – Lees onderstaande tekst voor aan jezelf. Eerst hardop, dan fluisterend, en een derde keer zonder geluid.

IK, het Zelf, puur bewustzijn.

functionerend als ,
het individu,

ben schijnbaar in de ban van de onjuiste opvatting dat ik een
ego (doener) ben, en niet puur zou zijn.

Deel II – "De eeuwige jiva, het belichaamde wezen, de universele mens, is een tattva, een eeuwig principe".

Als je je tussen andere mensen beweegt, doe dan afwisselend deze twee experimenten: ▶ Kijk naar de ander zodra jullie blikken elkaar kruisen, zonder enige specifieke gedachte te denken. Doe dit een aantal maal, waarna je doorgaat met het tweede deel.

- ▶ Stel je voor dat je iedereen (inclusief jezelf) primair ziet als mens, een universeel, eeuwig principe (niet geassocieerd met om het even welke samsarische identificatie).

Deel II – Lees eerst een zelfdeclamatie. Begeef je dan tussen de mensen terwijl je in het volle besef bent van de tekst die je net gelezen hebt.

▶ Terwijl je blik die van anderen kruist denk je: "IK" (puur bewustzijn). Als je dit doet in een groep mensen die je kent, kijk elkaar dan even aan zonder iets te zeggen, denk "IK", en loop dan weer door, klaar voor een volgende ontmoeting.

▶ Loop door elkaar heen (doe dit met een groep mensen die je kent). Als je iemand ontmoet sta dan stil, kijk elkaar aan, en zeg "IK" (puur bewustzijn).

Tijdens de oefening stel je je voor dat je alleen "IK" kunt denken/zeggen (het is de IK zonder lichaam en mind). Zodra je meer zegt dan "IK" of "IK ben" wordt er gerefeerd aan het "individu-ik", een upadhi van het Zelf – mind/subtiel lichaam en fysiek lichaam die op het Zelf geprojecteerd worden – ons hele schijnbaar persoonlijke verhaal. In deze oefening richt je je op de eigenlijke betekenis van "IK", namelijk: het Zelf, puur bewustzijn.

Vedanta



6 – IK BEN NIET DIT

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 27

Zelf-declamatie – Shankaracharya/Atma Bodh 29/35

Deze mantra is een pure uitdrukking van atma-anatma-viveka, omdat onderscheid gemaakt wordt tussen het Zelf en het niet-Zelf, en omdat de non-duale natuur van de realiteit geïmpliceerd wordt.

Pas de kennis “Ik ben niet dit” toe op al je conditioneringen.
Je doorziet ze daardoor als “niet echt”, waarmee
het besef versterkt wordt dat wat
jij bent, het Zelf is.

De drie lichamen zijn objecten die waargenomen worden;
ze zijn zo vergankelijk als luchtbellen.
Puur onderscheidingsvermogen doet beseffen:
“Ik ben niet de drie lichamen; ik ben
onbegrensd non-duaal
puur bewustzijn.”

Daar ik niet het lichaam ben,
ben ik niet onderworpen aan de veranderingen van het lichaam.
Ik ben niet geboren noch zal ik sterven.
Ik heb geen zintuiglijke organen, en ben dus
niet betrokken bij de wereld.

Daar ik niet de mind ben,
ben ik vrij van verdriet, gebondenheid, kwaadaardigheid, en angst.
De schriften zeggen dat ik puur ben, zonder
gedachten en verlangens,
en zo is dat.

Ik heb geen kenmerken. Ik leef zonder adem. Ik ben eeuwig,
vormloos, en voor immer vrij.
Ik ben hetzelfde in alles, terwijl alles
door mij gevuld raakt met “Zijn”.
Ik ben oneindig, non-duaal
puur bewustzijn.

Vedanta



7 – ALS HET ZELF ZOU SPREKEN OVER ZICHZELF

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 28

Zelf-declamatie – James Swartz

Het is niet zo dat ik besta of niet besta;
"bestaan" en "niet-bestaan" zijn dualistische concepten,
nuttig voor onwetenden,
niet voor mij.

Het is niet zo dat ik een persoon ben of geen persoon.
Ik ben geboren, noch ongeboren.
Ik ben niet mannelijk, vrouwelijk, of onzijdig.
Niet eindig en niet oneindig.
Ik ben niet duaal of non-duaal, één of afgescheiden,
subject of object, leeg of vol.

Ik ben perfect noch imperfect.
Ik heb nooit geleefd noch ben ik ooit gestorven.
Zelfingenomen ben ik niet, noch ben ik puur of niet puur.
Het is niet zo dat ik iets doe, noch dat ik niets doe.
Ik ben een zon die nooit ondergaat,
ben gebonden noch vrij.

Niet te beschrijven ben ik, doch ook niet onbeschrijfbaar.
Het is niet zo dat ik onderscheid maak of juist
geen onderscheid maak.
Ik ben gepassioneerd, noch onthecht.
Ik doordring niets en niets doordringt mij.
Geest en materie zijn het-
zelfde voor mij.

Ik ben niet het hogere Zelf of het lagere Zelf,
niet de kenner of het gekende.
Ik ben alleen aan mijzelf bekend.
Ik kan niet begrijpen,
noch wordt ik
begrepen.

Ik ben pure kennendheid,
de realiteit van alles (niet dat er iets is voor mij
om de realiteit van te zijn).

Vedanta



8 – ALS HET ZELF ZOU SPREKEN TOT DE MIND

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 29

Zelf-declamatie – James Swartz

“Stop met klagen en besef wie je bent!”

Ik (het Zelf) zeg de mind dat er geen reden is tot ongerustheid, dat de dingen waarvan zij denkt dat ze echt zijn helemaal niet echt zijn.

Ik vertel haar dat ze niet zo moet jammeren, omdat zij alles is.

Ik moedig de mind aan te stoppen met slecht zijn
en te stoppen met proberen goed te zijn.

Ik zeg haar niet meer te smachten naar grote ervaringen
doch stapje voor stapje het Zelf te realiseren.

Ik zal zeggen dat kennis van het Zelf moeilijk te bemachtigen is
en dat datgene wat "ervaren" wordt niet het Zelf is. Ik waarschuw voor passie en
maak duidelijk dat zij zichzelf niet kan realiseren met haar gevoelens.

Ik zeg: “Jij bent niet degene die zich goed voelt wanneer dingen
gaan zoals je wil, noch ben je degene die zich slecht voelt
wanneer het leven tegen je lijkt te zijn.”

Ik bied mind de bril van non-dualiteit aan waarmee ze haar gebrekkige visie
kan corrigeren. Ik zeg haar de wereld te verzaken om vervolgens
het verzaken te verzaken, en tenslotte afstand te nemen
van de afwezigheid van verzaking.

Ik ben niet de essentie van wat dan ook, omdat er niets is om de essentie van
te zijn. Ik ben grofstoffelijk noch subtiel. Ik kom nergens vandaan
en ik ga nergens naar toe. Ik heb geen karma's.

Ik heb geen lichaam en geen huis.

Ik vernietig alle lichamen en huizen.

Ik ben binnen en buiten alles, net als ruimte,
nochtans bestaat er geen binnen
of buiten voor mij.

Je kunt niets van mij wegnemen, noch kun je me iets geven. Ik besta
niet uit delen, noch ben ik een geheel zonder delen. Je
kunt me niet vereren omdat ik geen object ben.

Ik ben gebonden noch ongebonden.

Ik ben niet dwaas, en ik ben niet wijs. Ik ben vrij van gedachten en
gedachteloosheid. Ik ben niet de stilte en niet de woorden.

Ik zeg niet dat de wereld echt is, of onecht, of schijn-
baar echt, of niet bestaand, of een illusie.

Ik ben pure wetendheid, ook al is er niets te weten. Niets kan me raken.
Geen yoga kan me zuiveren. Ik zuiver alles zonder iets te doen.

Ik beschouw rechtschapenheid, welvarendheid,
voorspoed, compassie en bevrijding als
betekenisloze waarden.

Vedanta



9 – DE WERKELIJKE IK

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 30

Zelf-declamatie – Atma Darshan 17

In de staat van de diepe slaap, en telkens wanneer een verlangen vervuld is,
daar straalt het licht dat IK ben als de onverstoorbare vrede,
het absolute geluk in die staat.

Ik ben het diepste innerlijke principe,
bestaan – bewustzijn – geluk (bliss).
Ik ben dat wat alles
overstijgt.

Vlak voor en vlak na elke gedachte, elk gevoel,
straal ik mijn eigen licht.
Gedachten en gevoelens verschijnen in mij
en verdwijnen weer;
ik ben er de onveranderlijke
getuige van.

Ik ben het licht van puur bewustzijn in alle gedachten en waarnemingen;
ik ben het licht van liefde in alle gevoelens.
Ik ken geen geboorte en dood, noch treurnis of hersenschim;
ik overstijg gebondenheid
en bevrijding.

De wereld die in het denken opkomt en erin groeit
is niets anders dan gedachten. Gedachten
zijn niets anders dan puur bewustzijn
en puur bewustzijn is mijn wezen.
Daarom is de gehele wereld
puur bewustzijn,
en dat ben ik.

Ik ben perfect en ondeelbaar.
Ik ken geen “mijn”, geen gebondenheid of egoïsme.
Ik ben een niet-doener, eeuwig, een en al
puurheid, onafhankelijk, het
zelfstralende licht.

Ik ben zonder kenmerken, onveranderlijk en ongeconditioneerd.
Ik ben waar liefde zich bevindt, onbezoedeld,
de ene zonder een tweede en
voor altijd vredevol.

Om tat sat.

Vedanta



10 – HET LIED VAN HET ZELF

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 31

Zelf-declamatie – James Swartz



Ik ben onbegrensd, ongebonden puur
bewustzijn, hier en nu. Ik ben het onveranderlijke
eeuwige, actieloze puur bewustzijn,
non-duaal, compleet en vol.

Mijn natuur is ongeconditioneerde aanwezig-
heid, puur bewustzijn, puur bestaan,
absolute vrede, onbegrensd geluk.

De macrokosmos, de creator van de macrokosmos,
en de ontelbare hoeveelheid wetten en principes
waaruit de creatie bestaat verschijnen
als een droom in mij, onbegrensd
puur bewustzijn.

De menselijke vorm is een microkosmische projectie binnen de macrokosmische
projectie. Deze projectie is niet hetzelfde als IK, doch is ook niet
verschillend van mij, zoals de ruimte in een kamer anders
lijkt te zijn dan de ruimte erbuiten, doch
exact dezelfde ruimte is.

Door onwetendheid wordt gedacht dat ik verbonden ben met een materieel
menselijk lichaam en een menselijke mind,
terwijl ik er altijd vrij van ben.

En zo lijkt het alsof ik een mengeling ben van bewustzijn en materie,
zoals het schemerdonker een mengeling is
van licht en donker.

Omdat ik een mengeling lijk te zijn raak ik in de war
en ga ik proberen uit te zoeken wie ik ben,
niettegenstaande het feit dat ik altijd aanwezig ben
en IK alleen weet wie IK ben.

In deze vreemde toestand lijkt het alsof ik aangetast ben door onwetendheid,
maar dat ben ik niet. Mijn vorm is in de ene realiteitsorde,
en IK ben in een andere.

Als er rook is in een ruimte dan lijkt het alsof de ruimte rokerig is,
doch de ruimte is nooit bezoedeld. Zo raak ook IK nooit bezoedeld
door de gedachten en gevoelens die in mij verschijnen.

Ik ben totaal onaangedaan door het lichaam
dat op mijn stralendheid gepro-
jecteerd wordt.

Als ik schijnbaar betoverd ben door onwetendheid dan weet ik dat ik besta,
doch weet ik niet dat ik het bestaan zelf ben.

Ben ik schijnbaar betoverd door onwetendheid, dan weet ik
dat ik bewust ben, doch weet ik niet
dat ik het onbegrensd puur bewustzijn ben
en denk ik dat ik begrensd ben.

Vedanta



10 – HET LIED VAN HET ZELF

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 32

(vervolg)



Het verwarren van mijzelf, puur bewustzijn, met
mijn lichaam en mind veroorzaakt pijn.
Ondanks de verwarring ben ik altijd
onaangetast door onwetendheid.

Kennis doet onwetendheid teniet, net zoals
alkali het zuur neutraliseert in een
maag die overstuurt is.
Als ik mezelf voorstel dat ik gebonden ben
dan heb ik kennis nodig om
mezelf te bevrijden.

Als ik begrijp dat ik onbegrensd puur bewustzijn ben
dan verdwijnt mijn individualiteit, daar ik slechts schijnbaar onwetend was.
Als mijn onwetendheid echt was geweest, had deze nooit
door kennis verwijderd kunnen worden.

Met of zonder mijn schijnbare individualiteit ben ik het puur bewustzijn
dat vrij is van kennis en onwetendheid. Nooit was IK
niét puur bewustzijn;
ik dacht slechts dat ik een persoon was.
Voordat zelfkennis mijn onwetendheid verwijderde was ik alleen
indirect bewust van mijzelf als puur bewustzijn,
maar nu ben ik direct bewust van
mijzelf als puur bewustzijn.

Het lijkt alsof ik “twee” ben, onbegrensd puur bewustzijn enerzijds en een
schijnbaar bewust individu anderzijds, doch ik ben slechts één.
IK gebruik de schijnbare persoon die in mij verschijnt
om acties te kunnen ontplooiën in de wereld.

De schijnbare persoon lijkt levend/levendig, bewust en
onafhankelijk te zijn, doch is dat niet.
Het lijkt zo omdat IK het belicht en verlevendig met mijn aanwezigheid,
zoals een buikspreekers zijn pop
tot leven wekt.

Op enig moment in de tijd, afhankelijk van de stuwkracht van haar acties
uit het verleden, sterft het grofstoffelijk lichaam en gaat het subtiele
lichaam op in een niet manifeste staat van potentie,
het macrokosmische causale lichaam.

IK blijf aanwezig als onbegrensd ongebonden puur bewustzijn.
IK ben onveranderlijk, eeuwig, actieloos, heel,
compleet en vol. Mijn natuur is onvoorwaardelijke
aanwezigheid, puur bewustzijn,
totale vrede.

Vedanta



11 – ZELFREALISATIE

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 10 – de ontsluiting van het Zelf | pag. 33

————— *Zelf-declamatie – Shankaracharya/Atma Bodh 53/56 58/63* —————

Wanneer het Zelf “bereikt” wordt, is er niets meer over om te bereiken. De zegeningen van het Zelf doen het verlangen naar zegeningen verdwijnen; de kennis die het geeft doet elke kennis-behoefte verdwijnen.

Wanneer het Zelf gezien wordt, blijft er niets meer over om gezien te worden. En wanneer we het Zelf gerealiseerd hebben, zullen we niet weerom in deze wereld geboren worden.

Het Zelf is dat wat "absoluut Zijn" is, puur bewustzijn, non-duaal, eeuwig, alle tijd en ruimte vullend.
Het is dat wat ondeelbaar is,
gelukzaligheid,
datgene wat door zelfkennis geïdentificeerd wordt als de onveranderlijke oergrond van alles.

Het Zelf doordringt alle objecten, zoals boter melk doordringt.
Actie is onmogelijk zonder het Zelf.
Het Zelf doordringt alles.

Het Zelf is dat wat subtiel noch grof is, kort noch lang, onveranderlijk, zonder kwaliteiten, kleurloos, vormloos en naamloos; datgene wat de zon belicht, doch niet belicht wordt door de zon.

Zoals vuur een ijzeren bol doordringt,
zo doordringt het vuur van puur bewustzijn het gehele universum.

Het Zelf is van een andere realiteitsorde dan dit, het universum.
Als er iets anders dan het Zelf bestaat, dan is het niet echt, zoals ook een fata morgana niet echt is.

Alles dat waargenomen wordt is het Zelf.
Als het Zelf gekend wordt dan wordt alles gezien als realiteit,
als non-duaal Zijn, absoluut geluk,
puur bewustzijn.

Vedanta