



-12- VASANAS & HOE ERVARINGEN ONTSTAAN

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 1

De Schijnbare Realiteit



Het ontstaan van ervaringen.

In het vorige hoofdstuk werd het proces van het ontstaan van het manifeste universum bekeken, nu ligt de focus op een proces dat daarbinnen weer plaats vindt, namelijk het ontstaan van ervaringen. Ervaring en kennis worden mogelijk gemaakt door de relatie die er is tussen de subtiele* en de fysieke lichamen – de mind en de materiële wereld.

Puur bewustzijn is zelf geen “ervaarder/kenner/weter”, doch verleent slechts levendheid aan het lichaam-mind-zintuigen-complex dat op zich niets meer is dan inerte materie. Door die verlevendiging komt een spontaan proces op gang waardoor objecten waargenomen worden, acties ontstaan en kennis zich ontwikkelt.

Het proces van waarneming en respons

Met behulp van zijn “geleende” levendheid initieert het lichaam-mind-zintuigen-complex het ervaringsproces, door zintuiglijke informatie te verzamelen via oren, huid, ogen, tong en neus. Deze ZINTUIGLIJKE INSTRUMENTEN bevinden zich in het fysieke lichaam, terwijl de ZINTUIGLIJKE ORGANEN onderdeel van de mind zijn.

VB: De ogen zijn het instrument met behulp waarvan we kunnen kijken, doch "het zien" op zich is een functie van de mind. Zo kunnen we soms dagdromend in de verte staren terwijl we in feite niets zien. Daar de aandacht van onze mind op dat moment niet gericht is op een object buiten onszelf kunnen we iemand die ons vraagt waar we naar staren geen goed antwoord geven. Natuurlijk zien we niet “volledig niets” daar de mind ook in die situatie wel een bepaalde mate van verbinding heeft met de ogen. De situatie illustreert echter wel dat de mind aan de basis ligt van het “kijken”.

Technisch gezien is de mind slechts een deel van het viervoudige "subtiele lichaam" Mind wordt ook wel gebruikt als een term die verwijst naar het totaal van dit viervoudige subtiele lichaam, dat bestaat uit: (1) MANAS, mind of “hart”; (2) BUDDHI, intellect; (3) CHITTA, geheugen; (4) AHAMKARA, ego of “IK-gevoel”.

* *Subtiele lichaam: “antahkarana” of “innerlijk instrument”. | Vasanas: de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind in slaaptoestand (“zaadvorm”) 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



Het proces van waarneming en respons

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 2

Manas – Mind, of “Hart”.

Manas verwijst naar het “twijfelaspect” van de mind – wat zullen we doen, dit... of...dat? De taken die het vervult zijn: (1) waarnemen, (2) integreren, (3) bevragen (4) voelen/emoties.

Zodra de mind de informatie waarneemt die door de zintuiglijke instrumenten verzameld is, wordt de grote verscheidenheid aan stimuli omgezet in een coherent geheel. We hoeven dus niet te puzzelen om datgene wat we zien, in lijn te krijgen met wat we voelen en horen. Ook al herkennen we de afzonderlijke aspecten, ze zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar en die samenhang leidt uiteindelijk tot iets dat begrijpelijk is voor ons. Als we bijvoorbeeld iemands lippen zien bewegen en we horen geluiden in de vorm van woorden, dan nemen we als vanzelfsprekend aan dat de persoon de bron van het geluid is.

Als de zintuiglijke informatie eenmaal geïntegreerd is in een duidelijke ervaring, dan stelt de mind de natuur van het waargenomen object of de situatie in vraag en peinst over hoe te reageren. Levert het object een toegevoegde waarde of is het een obstakel? Zal de ervaring plezier of pijn geven? Moet ik vechten of vluchten, me gedeisd houden, of moet ik het object verwelkomen? Daar de mind geen onderscheidingsvermogen heeft vraagt het om leiding aan een hogere autoriteit: het legt de vragen voor aan het intellect.

Buddhi – Intellect.

Het intellect vervult de volgende taken: (1) beraadslagen, (2) determineren, (3) beslissen, (4) richting geven.

Het denkt na over de betekenis van de ervaringen die het door de mind voorgelegd krijgt, determineert de aard ervan, beslist welke respons gegeven dient te worden en geeft dit oordeel door aan de mind.

Causaal lichaam, adviseur van het intellect.

Ook al zou je denken dat het intellect zeer wel in staat is om eigen conclusies te trekken, toch raadpleegt het vrijwel altijd het "causale lichaam", dat als het ware een “opslagplaats” is van alle indrukken die onze ervaringen uit het verleden achtergelaten hebben. Deze indrukken bevatten niet elk detail van die ervaringen, doch alleen de algemene aard ervan.

Dit is overigens de reden waarom onze respons op situaties redelijk voorspelbaar is en zich makkelijk tot gewoontegedrag ontwikkelt. Gewoontegedrag kan goed zijn als het ons vrijwaart van gevaar of domme beslissingen. Het kan echter ook een automatisme worden dat ons onder controle heeft, ons de vrije wil ontnemt.

Vedanta



Het proces van waarneming en respons

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 3

Als bovendien onze interpretaties van de indrukken van ervaringen uit het verleden niet accuraat of gezond zijn, dan kunnen deze leiden tot problematische gedragingen die strijdig zijn met ons welzijn of ze kunnen ons zelfs ruïneren. Stel bijvoorbeeld dat je respons op stress is dat je een sigaret gaat roken, en dat je geniet van het effect van de nicotine in je systeem. Dan zal het zeer waarschijnlijk zijn dat je dat gedrag telkens zult herhalen in tijden van stress. En zo is de kans groot dat zich gewoontegedrag ontwikkelt dat schadelijk is voor je gezondheid.

Het intellect beslist dus wat het gaat doen zodra het feedback heeft ontvangen van het causale lichaam over hoe in het verleden gereageerd werd op vergelijkbare ervaringen. Normaal gesproken wordt besloten om datgene te doen wat het meest onmiddellijk plezier opleverde, hetgeen niet automatisch de meeste geschikte of heilzame respons is.

Ahamkara – Ego of "ik-gevoel".

Zodra het intellect besloten heeft wat te doen, spreekt het "de doener" aan. Of anders gezegd, het identificeert zich met het ego en denkt: "Dit ga ik nu doen". In deze context heeft het ego niets te maken met de zelfingenomenheid of trots die we er in het westen meestal aan toeschrijven. Het verwijst hier naar het "IK-gevoel", het gevoel een afgescheiden, onafhankelijke, individuele persoon te zijn. Onder ego's vlag zend het intellect de boodschap door naar de mind.

Mind voelt deze boodschap in de vorm van "emotie", waarmee hier vooral "energie in beweging" bedoeld wordt. Op de keper beschouwd zijn de emoties die we voelen eigenlijk fysieke sensaties die het resultaat zijn van specifieke gedachten. Deze fysieke sensaties zijn de impulsen die de aanzet vormen om bepaalde acties uit te voeren via de zintuigen.

Het proces van waarneming en respons resulteert in vasanas.

Het hiervoor beschreven proces wordt al snel een repeterende cyclus omdat we elke keer wanneer er een actie uitgevoerd wordt de vasana versterken die de actie oorspronkelijk voortbracht. En dus zijn we geneigd om steeds weer op dezelfde manier te handelen. Uiteindelijk worden we eigenlijk robots die "in opdracht handelen" van verlangens en angsten die ontstaan zijn door de in het verleden opgedane indrukken. We kunnen dan zonder meer stellen dat we onder de controle staan van de vasanas.

Feitelijk hebben we onszelf zodanig geïdentificeerd met onze vasanas dat we onszelf eigenlijk definiëren volgens de vasanabundel die met ons specifieke lichaam-mind-zintuigen-complex verbonden is. Alleen als we weten wat onze ware aard is kunnen we ontkomen aan deze "tirannie der vasanas".



Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 4

Definitie & Effecten van Vasanas.

Vasanas zijn de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden. Ze zijn (in slaaptoestand/"zaadvorm") aanwezig in de onderbewuste mind, het causale lichaam. Het zijn de subtiele effecten van onze acties die de neiging vergroten om die acties, en daarmee de gewenste ervaring, te herhalen.

Deze indrukken drukken zich vervolgens naar buiten toe uit als gewoonten, verlangens en angsten en als een duidelijke voorkeur, "raga", voor het ene ("ik wil...") en een afkeer, "dvesha", van het andere ("ik wil niet..."). Een plezierige ervaring zal een positieve vasana in de mind achterlaten, een pijnlijke ervaring zal een negatieve vasana achterlaten.

Verlangens/angsten, voorkeuren/weerstand, vormen de basis van onze waarden en oefenen daarmee een sterke invloed uit op onze keuzes en de daaruit voortvloeiende acties. Anders gezegd, een positieve vasana zal logischerwijs leiden tot een affiniteit met – of verlangen naar – het object/de ervaring waaruit deze is ontstaan, en een negatieve vasana zal leiden tot een afkeer van – of zelfs angst voor – het object/de ervaring waaruit deze is ontstaan.

Als de effecten versterkt worden doordat het individu zich herhaald overgeeft aan de bevrediging van de betreffende vasana, dan wordt deze vasana bindend. Het wordt een conditionering die het individu dwingt tot herhaling van bepaald gedrag en bepaalde acties, zelfs als deze adharmisch* zijn.

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom bepaalde indrukken getriggerd worden en 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 ervoor zorgen dat het individu 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 die in essentie waardenneutraal zijn.

Vasanas worden overigens niet uitsluitend geassocieerd met materiële objecten; er kan bijvoorbeeld ook sprake zijn van een sterk verlangen naar de goedkeuring van anderen, of de angst om geconfronteerd te worden met oncomfortabele emotionele issues. Ook hebben vasanas niet uitsluitend een negatieve invloed. Een vasana die een sterk verlangen doet ontstaan om aan zelfonderzoek te doen is bijvoorbeeld een pré voor iemand wiens doel bevrijding – moksha – is.

* ***Dharmisch:** in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. | **Adharmisch:** tegen de natuurlijke orde ingaand.*



Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 5

Vasanas op het microkosmische niveau – het individu.

Elk individu heeft in zijn of haar "microkosmische causale lichaam" een eigen unieke verzameling vasanas; iedere persoon heeft immers zijn of haar eigen specifieke ervaringen gehad, en daarom hebben wij allen verschillende voorkeuren en geneigdheden.

Niemand betreedt deze wereld zonder vasanas, en de in vorige levens opgebouwde vasanas liggen aan de basis van huidige verlangens en behoeften. Ze vragen om actie, karma, teneinde bevredigd te kunnen worden. En voor die acties is het lichaam-mind-zintuigen-complex – het individu – nodig, met behulp waarvan de ervaring kan plaatsvinden. Als zodanig zijn vasanas de fundamentele drijfkracht om te incarneren.

Vasanas op het macrokosmische niveau – het manifeste universum.

Op het macrokosmische niveau heeft elk individu te maken met dezelfde vasanas. Je zou ze Isvara's* vasanas kunnen noemen; ideeën, archetypen, of indrukken in de "mind van God", die dienen als de blauwdrukken voor de ontelbare – subtiele en grofstoffelijke – objecten waaruit het universum bestaat, zoals de elementen, de verschillende plant- en diersoorten, de functies van de fysiologische systemen, mind, intellect, geheugen etc.

VB: Een voorbeeld van dit type vasana is het verlangen dat zich als "honger" laat zien. Honger is een conditionering die een onvermijdelijk effect is van de biologische wet dat alle levende wezens voeding nodig hebben voor hun overleving. Binnen deze wet bestaat echter wel een grote marge voor "toegestane" acties. Hoe iedere persoon omgaat met deze vasana hangt af van hoe zijn of haar lichaam-mind-zintuigen-complex in elkaar steekt, met andere woorden welke persoonlijke vasanas er actief zijn en zich uiten via dit LMZ-complex. Waar de een zich bijvoorbeeld voedt met chips en cola, voedt de ander zich met biologische groenten.

Daar het microkosmische causale lichaam technisch gesproken feitelijk niet af te scheiden is van het macrokosmische causale lichaam, is het individu altijd tot op bepaalde hoogte geconditioneerd door de collectieve vasanavoorraad. Komt iemand dus een situatie tegen die buiten het eigen ervaringsveld valt, dan kan hij of zij toegang krijgen tot de collectieve "opslagplaats" van vasanas om zo leiding te ontvangen. Dit is wat we gewoonlijk onze "instinctieve respons" noemen op het algemene karakter van bepaalde stimuli. VB: ook al ben ik nog nooit in een brandend gebouw geweest, ik weet dat vuur gevaarlijk is, en dat ik naar buiten moet vluchten als mijn huis in brand staat.

_____ * _____
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. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en waardoor het functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



Bindende Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 6

Hoe "persoonlijk" zijn onze vasanas?

Een specifieke constellatie van vasanas verhuist op een gegeven moment van het macrokosmische causale lichaam naar een lichaam (individu) dat die vasanas een mogelijkheid biedt om zich uit te drukken. Deze specifieke "vasanabundel" raakt geassocieerd met het betreffende individu. De vasanas worden echter pas "persoonlijk bezit" van het individu, zodra het intellect zich met ze identificeert.

Ondanks onze identificatie met vasanas heeft niemand van ons feitelijk voor zijn of haar vasanas gekozen. Het is accurater om te zeggen dat de vasanas de persoon "kiezen". Ook al is het zo dat een specifiek lichaam-mind-zintuigen-complex als vehikel dient voor de expressie van vasanas, toch is het niet zo dat het mentale deel van het individu de gecreëerde verlangens en angsten zelf voortgebracht heeft, of de vasanas in stand houdt. Met andere woorden, een individu kan een voorkeur hebben voor een bepaald object (wat toe te schrijven is aan een plezierige ervaring die hij of zij in verband ermee gehad heeft) doch dat individu heeft er niet voor gekozen om die specifieke ervaring plezierig te vinden. Met andere woorden, de vasanas en hun invloed komen ongevraagd naar het lichaam-mind-zintuigen-complex toe "in opdracht van" Isvara, de personifiëring van het causale lichaam.

De chocolade-vasana

Stel je hebt nog nooit chocolade gegeten, en hebt daardoor geen "chocoladevasana" en dus geen verlangen om het te eten, noch de neiging om het te vermijden. Op een dag biedt iemand je een stuk chocolade aan. Je proeft het en vindt het een prettige ervaring. De indruk die nu in het causale lichaam achtergelaten wordt is die van "prettig". Je herinnert je weliswaar niet meer elke hap die je ervan genomen hebt, maar wel dat het eten van deze chocolade een goede ervaring was. Het causale lichaam zal dus de volgende keer dat je weer chocolade aangeboden krijgt het intellect de boodschap zenden om ervoor te gaan!

Deze "chocolade-indruk" is niet een soort video-opname waarmee je op een later tijdstip elk detail weer kunt terugzien. Alleen de essentie van de ervaring wordt opgeslagen, alsmede de subjectieve reacties erop – de gevoelssensaties, emoties en gedachten die erbij omhoog kwamen. In analogie hiermee zou je kunnen zeggen dat de indruk (de vasana) "input" is voor de "computer" die we het causale lichaam noemen en dus onderdeel wordt van het "programma" dat onze persoonlijkheid en geneigdheden (voorkeuren/weerstanden) omvat. Simpel gezegd, vanaf nu houd je van chocolade.

De vasana die de chocolade achtergelaten heeft is – hoe zeer je ook van de chocolade ervaring genoten hebt – nog niet sterk genoeg om je er toe te drijven op zoek te gaan naar meer chocolade. Je vindt chocolade fijn, maar als het er niet is, dan is dat ook oké.

De volgende keer dat je in de gelegenheid bent om chocolade te eten, is het echter niet waarschijnlijk dat je dit aan je voorbij laat gaan. Als de ervaring ook deze keer weer plezierig is dan wordt de (positieve kwaliteit van de) chocoladevasana versterkt en zul je vanaf nu nog meer geneigd zijn om chocolade te eten zodra de gelegenheid zich voordoet.

Vedanta



Bindende Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 7

De chocolade-vasana (vervolg)

Met elke volgende prettige chocolade-ervaring zal je voorkeur voor de chocolade krachtiger worden en voordat je het weet begin je ernaar te verlangen, zelfs als het niet direct beschikbaar is. Een volgende stap is dat je een winkel opzoekt om chocolade te kopen.

Door het verlangen regelmatig te bevredigen zal het verlangen naar chocolade geleidelijk aan intenser worden. Het zal steeds moeilijker worden om niet aan het verlangen toe te geven en je zult misschien zelfs teleurstelling, verdriet, frustratie of kwaadheid ervaren als de behoefte niet (meteen) bevredigd kan worden.

Tenslotte kan het zijn dat je ontdekt dat je dikker wordt, dat je bankrekening leeg raakt of dat je zelfs schulden begint te maken, allemaal om je verlangen te kunnen stillen naar wat in feite nu je "favoriete drug" is geworden. De vasana is een "bindende vasana" geworden, te sterk om te weerstaan. Natuurlijk zijn deze extremen een beetje overdreven in dit voorbeeld over chocolade, doch de beschreven effecten zijn algemeen geldend bij voorbeeld bij de bevrediging van de behoefte aan alcohol en andere drugs of bij beroemd of rijk willen worden.

Bindende vasanas richten onze aandacht naar buiten.

Als een vasana zo krachtig wordt dat we de invloed ervan niet kunnen weerstaan, dan spreken we van een "bindende vasana". Bindende vasanas richten onze aandacht naar buiten, en dienen eerst geneutraliseerd te worden opdat succesvol zelfonderzoek gedaan kan worden.

Er is sprake van een bindende vasana zodra je voelt dat het object dat de vasana je dwingt na te jagen iets is dat je nodig lijkt te hebben om je gelukkig of veilig te voelen. We hebben het hier niet over basisbehoeften als voedsel, kleding, onderdak en scholing, doch over "niet-werkelijke behoeften" die erom vragen nader bekeken te worden. VB: natuurlijk heb je kleren nodig, maar is het waar dat je werkelijk die designerjeans nodig hebt?

Het is belangrijk om op te merken dat vasanas niet per definitie slecht zijn. Veel vasanas wekken ons op om in overeenstemming met dharma te handelen en spirituele groei na te streven. Het is van groot belang voor de kwaliteit van ons leven dat we onze vasanas "managen", met andere woorden dat we helder zijn over de voorkeuren die we willen honoreren en welke we willen neutraliseren; belangrijk om onze doelen te kunnen realiseren.

Vedanta



Loskomen van bindende Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 8

Neutralisering van de vasanas.

Het probleem met vasanas is niet de vasanas zelf, of de "raga-dveshas" – voorkeuren en weerstanden – die eruit voortvloeien. Zij zijn alleen problematisch wanneer ze ons binden. Anders gezegd, verlangens en behoeften vormen geen probleem, tenzij we geloven dat ons welzijn afhankelijk is van de vervulling ervan. Als je weet dat je oké bent met of zonder het object van je voorkeur en dat het object in werkelijkheid geen enkele invloed op je welzijn heeft, dan kan het je niet schelen of je behoefte aan het object al dan niet bevredigd wordt, en ben je niet gebonden door de vasana. Zolang je niet gebonden bent door de vasana ben je vrij.

Doel is dan ook niet om alle vasanas uit de weg te ruimen, doch om ervoor te zorgen dan ze ons niet meer binden. Overigens is het een onmogelijkheid om de vasanas te vernietigen, daar ze een onvermijdbaar bijproduct zijn van ervaring en niet onder de controle van het individu zijn. We kunnen ons wel inspannen ze in kracht te laten afnemen, te neutraliseren. Zolang onze verlangens de aandacht niet naar buiten richten of ons anderszins afleiden van zelfkennis is er niets aan de hand.

Een mind die onrustig is door de invloed van bindende vasanas kan niet functioneren als heldere spiegel waarin het onbegrensde, onveranderlijke Zelf, puur bewustzijn, weerspiegeld kan worden. Alhoewel het Zelf geen object is en het geen kenmerkende eigenschappen heeft aan de hand waarvan het geïdentificeerd kan worden, kan de aanwezigheid ervan "gezien", herkend, worden in een mind die zodanig stil – sattvisch – is, dat er een reflectie van de ware natuur van het Zelf in opgevangen kan worden en er een begrip kan ontstaan over de ware natuur ervan. Het wordt "akhandakara vritti" genoemd.

Ontkenning en onderdrukking van vasanas werkt averechts.

Neutralisering van vasanas heeft niets te maken met het ontkennen, onderdrukken of veroordelen van driften en verlangens. Wel vraagt het een persoonlijke discipline, om de trekkracht van de vasanas te weerstaan, vooral wanneer deze de bereidheid aanwakkeren om dharmische grenzen te overschrijden.

Vasanas ontkennen of onderdrukken resulteert slechts in een uitgestelde reactie. De vasanas houden zich als het ware even "gedeisd", doch schieten direct weer naar de oppervlakte – inmiddels nog sterker geworden – zodra onze aandacht om ze eronder te houden even verslapt. Swami Chinmayananda pleitte voor het "intelligent zondigen", waarmee hij bedoelde dat je zelfdiscipline toepast en je niet op regelmatige basis willoos overlevert aan bepaalde verlangens, doch in bepaalde mate soms tegemoet komt aan de vasanas, zodanig dat dit niet de vooruitgang van ons spirituele groeiproces saboteert.

In theorie zou je denken dat je je bindende vasanas direct kan laten vallen zodra het begrip doorgedrongen is dat onbegrensd puur bewustzijn onze ware aard is. In de praktijk is het echter hoogst onwaarschijnlijk dat je dit zult kunnen doen. Vasanas zijn immers het resultaat van "avidya", een aangeboren onwetendheid die in de loop van vele levens van conditionering krachtig in ons verankerd is geraakt. Vasanas hebben daarmee een krachtige positie in onze psyche en het heeft tijd nodig om ze te laten verzwakken en uitdoven.

Vedanta



Loskomen van bindende Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 9

Om jezelf te bevrijden hoeven niet al je vasanas uitgewist te worden.

Vasanas verdwijnen niet plotseling als zelfkennis geassimileerd begint te raken. De vasanas die geassocieerd zijn met ons huidige lichaam-mind-zintuigen-complex zullen zich blijven manifesteren. Kennis zal ze echter geleidelijkaan neutraliseren waarna ze hun grip op ons verliezen. We zullen nooit vrij zijn van vasanas zolang we verbonden zijn met een lichaam-mind-zintuigen-complex, zolang we een persoon lijken te zijn dus. De vasanas zijn datgene wat onze "prarabdha karma" vormt, de karma die geprogrammeerd is om door ons specifieke lichaam-mind-zintuigen-complex uitgewerkt te worden zolang het leeft.

Een wijd verbreid misverstand is dat we onze vasanas volledig moeten "uitwissen" teneinde onszelf volledig te bevrijden. Als we al onze vasanas al zouden kunnen uitwissen dan zouden we overlijden. Het lichaam zou meteen wegvallen daar er niets meer zou zijn dat een lichaam nodig heeft om zich door uit te drukken. Vasanas vormen geen probleem zolang ze de mind niet bovenmatig in beroering brengen en ons dwingen tot acties die dharmische grenzen overschrijden om bepaalde verlangens te bevredigen. Zolang onze verlangens de aandacht niet naar buiten richten of ons anderszins afleiden van zelfkennis is er niets aan de hand. Dit is wat bedoeld wordt met het neutraliseren van de vasanas.

Krishna, sprekend als het Zelf in de Bhagavad Gita stelt onomwonden: "Ik ben het verlangen dat niet strijdig is met dharma". De ultieme dharma voor iemand die zoekt naar zelfkennis en bevrijding is "een vredevolle mind". Zonder vasanas die ons verlangen naar bevrijding aanwakkeren zouden we immers nooit vrij worden.

Krishna in de Bhagavad Gita over de neutralisering van vasanas.

- (1) VUUR EN ROOK. Bepaalde vasanas verdwijnen vanzelf, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Rook die om een vuur heen hangt verdwijnt met de eerstvolgende windvlaag.
- (2) STOF OP EEN SPIEGEL. Er zijn ook vasanas die bewust door je verwijderd moeten worden door Vedanta sadhana te doen, en dat kost moeite – karma yoga, upasana yoga en jnana yoga – waarbij je elke dag weer een beetje meer van ze "wegschrobt".
- (3) EEN FOETUS IN DE BAARMOEDER. Over dit type vasanas hebben we geen controle. Een foetus in de baarmoeder heeft zijn/haar tijd nodig om volgroeid te raken; je zult moeten wachten tot het zover is en het zelf naar buiten komt. Net zo is het met dit soort primitieve vasanas die zich pas in de loop van de tijd volledig uitgewerkt hebben. Als je consequent Vedanta sadhana doet, dan creëert dit wel condities die deze tijdsduur beïnvloeden.

Vedanta



Loskomen van bindende Vasanas

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 10

Uiteindelijk is “kennis” de enige manier om bindende vasanas voor eens en altijd te neutraliseren.

Het ontstaan van verlangens die ons binden is te wijten aan het onjuiste idee dat we incompleet zijn, “niet goed genoeg”, en dat we objecten nodig hebben om onszelf compleet te maken. Alleen door onze ware aard te onderzoeken en ons voortdurend te bezinnen op het tekortschieten van het objectgerelateerde geluk, kunnen we uiteindelijk de valse beloften herkennen waarmee objecten ons verleiden, en onszelf bevrijden van de betovering waarin we verstrikt zijn geraakt. Hieronder een overzicht van de tekortkomingen van objectgerelateerd geluk.

-
- (1) Geen enkel object kan ons permanent vervullen.
 - (2) Het nastreven van plezier in objecten gaat gepaard met pijn met betrekking tot het verkrijgen, vasthouden en het onvermijdelijke verliezen van het object.
 - (3) De vrijheid die we zochten in het plezier dat objecten ons lijken te geven leidt juist tot een grotere binding aan deze objecten.
 - (4) Het object zelf is feitelijk niet de bron van het plezier.
-



Akhandakara vritti

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 11

Akhandakara vritti – de gedachte van onbegrensdheid.

Een mind die voldoende vredevol en zuiver is kan een reflectie van puur bewustzijn registreren – de ware natuur van de mind – waarbij tegelijkertijd de akhandakara vritti omhoog komt, de gedachte van onbegrensdheid (“ik ben onbegrensd, actieloos, non-duaal puur bewustzijn”). Het is de subtielste van alle gedachten en het karakter ervan gaat in de richting van wat we een intuïtief gevoel van de eigen aldoordringende natuur kunnen noemen. Het is het gevoel: “ik ben dit alles, het gehele universum. Alles dat bestaat met of zonder levendheid/bewustzijn, grofstoffelijk of subtiel, zichtbaar of onzichtbaar, is niets anders dan IK.”

Ook al is het misschien niet exact met deze woorden, de mind koestert een besef van zijn ware identiteit als puur bewustzijn en wanneer de waarachtigheid van dit besef volledig geassimileerd is, houdt de mind – en in het verlengde daarvan de schijnbare individuele persoon – op te bestaan. Toch zal de mind nog steeds functioneren, en zal de schijnbare persoon blijven doorgaan met de dagelijkse bezigheden, doch het ego zal zichzelf niet langer zien als iets anders dan puur bewustzijn. De persoon wordt dus niet beter, meer, of anders dan wat hij of zij al is, doch herkent simpelweg de eigen ware natuur als onbegrensd puur bewustzijn, en realiseert zich dat het nooit een persoon, een van puur bewustzijn afgescheiden entiteit is geweest.

Ook al bevrijdt de verschijning van de akhandakara vritti ons in die zin dat onze ware natuur als onbegrensd puur bewustzijn onthuld wordt, toch is dit nog niet perse gelijk aan "bevrijding" (moksha). Op een zeldzame uitzondering na is de assimilatie van zelfkennis namelijk niet het resultaat van één enkel, plotseling inzicht. Het gaat hier eerder om een inzicht dat geleidelijkaan groeit en steeds steviger wordt. Het is het ontstaan van een onwankelbare visie door geconcentreerde meditatie en toepassing van de Vedanta leringen op elk aspect van ons leven.



Instrumenten om vasanas te neutraliseren

Intro Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 12

De meest effectieve instrumenten om vasanas te neutraliseren.

| 1 | KARMA (*actie*) YOGA | 2 | BHAKTI (*devotionele*) YOGA | 3 | THE WORK OF BYRON KATIE (*onderzoek van beperkende gedachten*) | 4 | MEDITATIE | 5 | TRIGUNA VIBHAVA YOGA (*guna management*).

1 – Karma Yoga.

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 acties te vermijden die de natuurlijke orde verstoren (adharmische acties). Naarmate we soepeler meestromen met de natuurlijke loop der dingen, neemt het begrip toe van de werking van "het veld" – het bestaan, de wereld – en onze plek daarin, waardoor steeds meer vrede, rust, helderheid en liefde in elke omstandigheid ervaren zal worden.

DE KARMA-YOGA HOUDING IS GEBASEERD OP:

- (1) Het begrip over – en erkenning van – het feit dat Isvara* de KARMA-PHALA-DATA is, de “gever van de vruchten van onze acties”.
- (2) De blijmoedige aanvaarding van het resultaat van onze acties, waarbij elk resultaat als PRASAD wordt gezien, een gift van het goddelijke, in het belang van het totaal waar wij onderdeel van zijn.

MET DE KARMA-YOGA HOUDING ZIJN WE TOT HET VOLGENDE IN STAAT:

- (1) Losraken van de sterke gerichtheid op het krijgen wat we willen, wanneer en hoe we het willen.
- (2) Zien dat alles wat er gebeurt voor ons eigen bestwil is, en dat we dus niet een specifiek resultaat hoeven te bereiken.
- (3) Weten dat we oké zijn wat er ook gebeurt en dat er daartoe dus geen specifieke behoefte vervuld hoeft te worden.

Het ontwikkelen van de karma yoga houding kan niet zonder de ondersteuning van de andere vier yoga's (bhakti yoga; the work; meditatie; triguna vibhava yoga).

_____ *

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. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



Instrumenten om vasanas te neutraliseren

Intro Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 12 – vasanas & hoe ervaringen ontstaan | pag. 13

2 – Bhakti Yoga.

Onlosmakelijk verbonden met karma yoga is het doordringen zijn van de betekenis van Isvara. Daar hoort een devotionele 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 devotionele beoefening wordt nederigheid en dankbaarheid gecultiveerd, waarmee we loskomen van onze behoefte om de controle te willen hebben en voor alles verantwoordelijkheid te claimen. Onze “persoonlijke agenda” vervalt dus.

3 – The Work of Byron Katie.

The Work is weliswaar officieel geen Vedanta onderdeel, doch is wel een krachtige ondersteuning bij het vrij en helder maken van de mind in de praktijk van het dagelijkse leven. De methodiek leert ons zien dat alle negatieve, beperkende gedachten die we hebben over onszelf en de wereld niet waar blijken te zijn en dat al wat is, goed is. Het laat zien hoe alles en iedereen om ons heen als het ware “samenpant” ten behoeve van onze spirituele groei. The Work is een krachtige yoga die een vreedevolle – sattvische – mind cultiveert. Het zou geschaard kunnen worden onder “pratipaksha bhavana”, de Vedantische methodiek van het “toepassen van de tegengestelde gedachte”.

4 – Meditatie.

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; het onderzoek naar de ware natuur van het Zelf.

5 – Triguna Vibhava Yoga.

Triguna vibhava yoga 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 – hetgeen helpt om het masker te doorzien dat we dragen om de illusie in stand te houden dat we onafhankelijke individuen zijn met een vrije wil. Als het masker doorzien wordt kan onze ware natuur als onbegrensd puur bewustzijn herkend worden.