



-16- SADHANA – SPIRITUELE TRAINING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 16 – sadhana – spirituele training | pag. 1



Sadhana ter purificatie van de mind.

Purificatie van de mind is het doel van "sadhana" een term die verwijst naar de spirituele training die purificatie van de mind als doel heeft, waarbij het erom gaat de mind zodanig helder, zuiver, te krijgen dat deze in staat is om met succes zelfonderzoek uit te voeren en uiteindelijk de verkregen zelfkennis te assimileren. Sadhana is slechts een middel om tot dit doel te komen. Als sadhana niet langer een discipline is, doch een natuurlijke manier van leven is geworden dan is de beoefenaar gekwalificeerd voor de laatste fase van het leven, die van zelfonderzoek, om tot een oplossing van het identiteitsvraagstuk te komen.

De noodzaak van Spirituele Training

Een pure mind, een volwassen mind, die zich niet meer laat vangen door de valse beloften van de wereldse verleidingen, zich niet meer in de luren laat leggen door bindende vasanas ontstaat niet van het ene op het andere moment. De vasanas die onze gedachten conditioneren en ons tot bepaalde acties dwingen zijn gedurende vele jaren – misschien zelfs gedurende vele levens – steeds krachtiger geworden doordat bij herhaling toegegeven werd aan de dwang van deze vasanas. Onze gewoonten zijn dus diep geworteld. Dat is waarom spirituele training noodzakelijk is.

GEEN ENKELE BEGRENSEDE ACTIE – UITGEVOERD DOOR EEN BEGRENSEDE
DOENER – KAN TOT EEN ONBEGRENSEDE BEVRIJDING LEIDEN.

Zelfkennis is dus het enige instrument dat ons kan bevrijden. Voor succesvol zelfonderzoek is echter een mind nodig die voldoende rustig en helder is opdat we:

- (1) ons op de leringen kunnen focussen;
- (2) onze ervaringen kunnen onderzoeken in het licht van de leringen;
- (3) onze kennis kunnen toepassen op de situaties uit ons ons dagelijkse leven.

Al deze inspanningen blijven noodzakelijk tot het moment dat zelfkennis beklijft en we dus niet meer in de valse beloften van de verleidingen van het wereldse leven trappen. Het is het moment dat we niet meer gebonden zijn door vasanas.

Let wel, ook spirituele training is actie, en kan dus als zodanig geen zelfkennis voortbrengen. Spirituele training omvat de instrumenten waarmee we onze mind zuiveren en helder laten worden. In essentie komt dit neer op het neutraliseren van de bindende vasanas die de mind onrustig maken en het voorbereiden van de mind op de assimilatie van de zelfkennis die zonder deze voorbereidende training niet plaats kan vinden.

Vedanta



De vier meest fundamentele Sadhanas

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 16 – sadhana – spirituele training | pag. 2

Alleen zelfkennis kan ons volledig bevrijden van onze onwetendheid (avidya) over onze ware aard als puur bewustzijn, de onwetendheid die de bron is van ons gevoel een begrensd wezen te zijn. Om voldoende mentale speelruimte te hebben teneinde succesvol zelfonderzoek te doen is het noodzakelijk de verknoottheid met de bindende vasanas te laten afnemen. Vedanta schrijft hiertoe vier yoga's – methoden van spirituele beoefening voor, die in de hoofdstukken hierna behandeld worden.

Deze vier yoga's zijn overigens geen alternatieven voor elkaar, noch zijn ze bedoeld voor bepaalde persoonlijkheidstypes. Iedereen heeft een mind, intellect en ego, en het is noodzakelijk dat we ze alle drie herconditioneren en ze zodanig coördineren dat ze ons zullen ondersteunen in het zelfonderzoek.

Hoe zuiverder en helderder de mind is, hoe exacter de reflectie van het "licht" van puur bewustzijn erin waargenomen kan worden. Analogie: hoe stiller en helderder het wateroppervlak is, hoe krachtiger en minder onderbroken de reflectie van de zon is die erop straalt.

Karma Yoga – voor het ego.

Karma yoga is een effectieve methode om bindende vasanas te neutraliseren en het gevoel van persoonlijk "doenerschap" – ego – uit te roeien. Karma yoga helpt een houding te ontwikkelen van gelijkmoedigheid, nederigheid, dankbaarheid en overgave. Als het leven niet vanuit deze houding tegemoet wordt getreden dan zal geen enkele spirituele training vrucht kunnen dragen, daar we dan de vredevolle mind ontberen die noodzakelijk is om zelfkennis te assimileren.

Upasana Yoga – voor het verfijnen, focussen en disciplineren van de mind.

DEVOTIE: door middel van devotionele toewijding worden onze emoties die gekoppeld zijn aan de jacht op objecten omgezet in devotie gericht op het Zelf.

MEDITATIE: de beoefening van meditatie cultiveert een rustige mind en wordt gebruikt als basis voor zelfonderzoek.

Triguna Vibhava Yoga – voor het lichaam-mind-zintuigen-complex als geheel.

Door middel van een effectief management van de drie gunas, de drie basisenergieën sattva, rajas en tamas, kunnen we de drie aspecten van het subtiele lichaam – mind, intellect en ego – alsmede het fysieke lichaam, zuiveren.

Jnana Yoga – voor het Intellect.

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

Vedanta