



-18- BHAKTI – DEVOTIE

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 1

Sadhana – Upasana Yoga



Bhakti (devotie) is net zoals dhyana (meditatie) een onderdeel van upasana yoga, waarbij het gaat om de gerichtheid op het verfijnen, focussen en disciplineren van de mind en het omzetten van emoties in devotie gericht op het Zelf.

De vele uitdagingen waar we mee geconfronteerd worden in het dagelijkse leven en de invloed die conditioneringen hebben op de manier waarop we op die uitdagingen reageren maken het ons niet altijd makkelijk om te leven vanuit de karma yoga houding. Voor karma yoga en succesvol zelfonderzoek is een devotionele houding vereist.

Noodzaak devotionele houding.

Zonder devotie is het vrijwel onmogelijk de noodzakelijke kracht op te brengen om de onvermijdelijke uitdagingen en obstakels op het spirituele pad het hoofd te kunnen bieden. Devotie helpt om alert te blijven in het observeren van de mind en geeft de kracht om zelfkennis telkens weer toe te passen op het wereldse leven om zo uiteindelijk met onwankelbaar vertrouwen te kunnen staan als non-duaal puur bewustzijn – onze ware natuur – en onszelf zo te bevrijden.

Devotie – bhakti – is de kalme bereidheid om jezelf met heel je hart te wijden aan de taak die voor je ligt. Een gekwalificeerde mind is een devote, toegewijde mind. Je kunt nog zo gekwalificeerd zijn en in omstandigheden verkeren die gunstig zijn voor bevrijding, doch zonder devotie is het moeilijk, zo niet onmogelijk, het pad van zelfonderzoek tot het eind te gaan, daar de dualistische oriëntatie van de mind zo hardnekkig is. Een devotionele houding cultiveert (1) MENTALE VASTBERADENHEID (antahkarana nishchaya) en (2) MENTALE ZUIVERHEID (antahkarana shuddhi).

Bhakti transformeert Emotie in Devotie.

BHAKTI komt van de Sanskriet wortel BHAJ wat “aanbidden” of “vereren” betekent. Het is de (h)erkenning dat het Goddelijke de gever is van de “vruchten” (resultaten) van onze acties. Het houdt in dat onze emoties naar het Zelf uitgaan, niet naar objecten. Anders gezegd, het doel van devotionele verering is om emotie te transformeren in devotie. Het kan de vorm aannemen van (1) GUNA BHAKTI, de aanbedding van een vorm of symbool van het Zelf, of (2) PARA BHAKTI, wat de “opperste devotie” of “universele non-duale liefde” wordt genoemd. Het betekent dat je alles vereert als “IK”, het Zelf – puur bewustzijn.

_____ *

***Karma yoga:** acties die gedaan worden in een geest van verbinding met het grotere geheel, in volledige aanvaarding dat alles wat komt oké is, en onvermijdelijk. | **Upasana:** let.: “het zitten” of “Zijn dichtbij”, wat verwijst naar het onderricht gegeven door een gekwalificeerde leraar. Gebruikt om meditatie, eerbetoen, devotie, of spirituele discipline mee aan te duiden.*

Vedanta



Guna Bhakti

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 2

— *Devotie die geconditioneerd is door iemands eigen psychologische gesteldheid* —

Het woord guna betekent "kwaliteit". Guna Bhakti verwijst naar vereringsrituelen die afhankelijk zijn van de kwaliteiten die iemands mind/hart – het instrument van liefde – bepalen. Anders gezegd, het is SAGUNA BHAKTI, bhakti die getypeerd wordt door bepaalde kenmerken, of kwaliteiten (gunas).

- Als de mind onhelder is, dof (tamasisch) dan bepalen bijgelovigheid en angst de kwaliteit van de verering; we houden onszelf kort uit angst voor “God's wraak.”
- Als de mind actief en gepassioneerd is (rajasisch), dan bepalen begeerte en hunkering de kwaliteit van de verering; we willen iets van God en zijn voortdurend aan het onderhandelen: “geef me dit en ik geef u dat” (bijv. donatie aan de kerk).
- Als de mind puur is (sattvisch), dan vereert de persoon God louter en alleen omdat hij of zij God vereert. Zelfs deze pure mind ziet God overigens nog altijd als een object!

Voorbeelden van simpele en effectieve devotionele rituelen.

- 1 – Verering van het Goddelijke, via een mantra, hardop of in stilte herhaald met open hart en volledige concentratie op de betekenis van de woorden (zie ook bijlage "mantra meditatie").
- 2 – Gebed.
- 3 – Verering van het Goddelijke tezamen met andere gelijkgestemde zielen.
- 4 – Bestudering van de Vedische Geschriften.
- 5 – Bestudering van de levens van grote Mahatma's.
- 6 – Ons eigen lichaam en huis zien als God's tempel, en onze echtgenoot/echtgenote en kinderen als die van God.
- 7 – Elk gesproken woord als het woord van God zien en elke plicht als eerbetoon aan het Goddelijke.
- 8 – Buigen, liggen of knielen zien als een neerbuiging voor het Goddelijke.
- 9 – Licht zien als symbool van het Zelf, slaap als "samadhi", rusten als "meditatie". Het eten van voedsel zien als het Goddelijke dat het Goddelijke eet.

Door de uitvoering van de devotionele rituelen verliest uiteindelijk elk object – inclusief andere mensen – en elke activiteit zijn wereldse karakter en wordt het Goddelijk. Devotionele verering leidt er feitelijk toe dat we in de spiegel kijken in plaats dat we naar de ander kijken of naar een object.

_____ *

***God/Isvara:** 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



Gebed (guna bhakti)

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 3

De functie van Gebed.

Vedanta legt de nadruk op logische analyse en het feit dat uiteindelijk alleen KENNIS de onwetendheid kan doen verdwijnen die ons weghoudt van het kennen van onze ware natuur, die puur bewustzijn is. Gebed is een krachtig middel om hierbij de hulp van het Goddelijke – Isvara – in te roepen. Het Goddelijke staat simpelweg voor het functioneren van het "mechanisme van oorzaak en gevolg" dat inherent is aan het dharmaveld – het geheel van fysieke, psychologische en ethische/morele wetten – dat de werking van het manifeste universum beheerst.

Gegeven het feit dat de realiteit non-duaal van aard is, is "bidden" een doelbewuste autosuggestie die in Isvara's oor gefluisterd wordt. Isvara's essentie is exact hetzelfde puur bewustzijn als dat van degene die bidt. Door bidden wordt dus in feite het diepste deel van ons eigen wezen aangesproken zich te manifesteren.

Gebed is een manier om zodanig gebruik te maken van de "de wet van karma" dat deze ons eigen belang het beste dient. Daar elke actie namelijk onherroepelijk een resultaat voortbrengt dat overeenstemt met de intentie van waaruit de actie gedaan werd, is "bidden" een intelligent middel om het Zelf om hulp te vragen. Bovendien kunnen we er zeker van zijn dat we die hulp zullen krijgen, daar we het Zelf allang "hebben", of preciezer geformuleerd, we ZIJN het Zelf.

Als de vraag zich op objecten richt, dienen we ons te realiseren dat Isvara beperkt wordt in de mogelijkheden om aan onze verzoeken te voldoen door de mate van beschikbaarheid van de hulpbronnen in het dharmaveld. Als we vragen om objecten dan zal ons verzoek immers alleen gehonoreerd kunnen worden als er voldoende van die objecten beschikbaar zijn. Als we vragen om ons eigen Zelf dan gelden deze restricties niet. Onbegrensd puur bewustzijn is immers altijd en eeuwig beschikbaar.

Para of Nirguna Bhakti

Pure, onvoorwaardelijke liefde

Para Bhakti verwijst naar complete identificatie met datgene wat vereerd wordt. Degene die het eerbetoen doet ziet geen verschil tussen zichzelf en het symbool van het Zelf dat vereerd wordt of waarop gemediteerd wordt. Het is "devotie gericht op de visie van non-dualiteit" – Vedanta – waarbij de persoon zijn of haar eigen ervaring telkens beziet in het licht van Vedanta. De (zelf-)kennis die hieruit voortvloeit transformeert de visie van de persoon gaandeweg in de visie van non-dualiteit. De essentie van de term "onvoorwaardelijke liefde" is de herkenning van deze fundamentele non-dualiteit. Ook al zijn de meeste mensen zich er niet bewust van, de totale acceptie die we opbrengen voor iemand die we liefhebben is geworteld in het intuïtieve begrip dat we hebben van de goddelijke essentie van de ander.

"Jnana"- zelfkennis, de kennis van het absolute – is de hoogste vorm van bhakti. Para bhakti is nirguna bhakti. Nirguna betekent "zonder kwaliteiten of bepaalde kenmerken". In deze vorm van liefde is "God" niet een object, doch verwijst het naar wie we zijn, naar onze ware aard.

Vedanta



Obstakels voor non-duale liefde

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 4

Adharmische verlangens, overtuigingen en acties staan non-duale liefde in de weg.

Als ik een vreedevolle mind en een gelukkig leven wil, dan moet ik mijn verlangens in lijn brengen met dat wat een vreedevolle mind en vrijheid van begrenzingen oplevert. Daartoe moeten mijn verlangens dus dharmisch zijn. Als non-duale liefde mijn doel is moet ik datgene wat me in de weg staat oplossen, om onvoorwaardelijke liefde – mijn ware natuur – tot uitdrukking te kunnen brengen. Wat in de weg staat zijn de adharmische verlangens, overtuigingen en acties die ontstaan als we niet onze ware natuur leven of als we de fundamentele wetten van het leven schenden. Met andere woorden, wat ons in de weg staat is de onwetendheid over onze ware natuur, het geloof dat we incompleet zijn of op de een of andere manier tekortschieten en dat we het juiste object moeten zien te vinden dat ons heel en compleet zal maken. Als we weten wat liefde is, dan zullen we automatisch en zonder aarzeling een dharmisch en liefdevol leven leiden. Het ervaren van non-duale liefde is altijd een herontdekking, daar liefde de kern is van elke ervaring. De momenten van plezier en vrede die we regelmatig ervaren zijn altijd momenten van zelfliefde.

Parama Prema Svarupa

De liefde die liefde mogelijk maakt.

Parama prema svarupa is een term die verwijst naar “de liefde die liefde mogelijk maakt”. Parama betekent ONBEGRENSD; prema: LIEFDE; svarupa: NATUUR/WARE AARD. Het is de onvoorwaardelijke liefde die onze ware natuur is, een liefde die heel en compleet is, non-duaal, bewust en intelligent, puur bewustzijn. Het is de liefde die naar de voorgrond komt wanneer zelfkennis ervoor gezorgd heeft dat de “doener”, ego, gezien wordt voor wat het is (“niet-ik”). Anders gezegd, er is sprake van parama prema svarupa wanneer zelfkennis een einde heeft gemaakt aan de onwetendheid over onze ware natuur, en dus onthuld heeft dat wij zelf de bron zijn van alle vreugde. Het ego, de doener, is dan geneutraliseerd (zoals ook de objecten die door de doener nagejaagd werden geneutraliseerd zijn geraakt).

We herkennen deze liefde als onze natuur, we herkennen dat we oneindig geluk en vreugde (anantam) zijn. Parama prema svarupa kan niet aan ons "gegeven" worden omdat we deze non-duale liefde, dit puur bewustzijn al zijn, altijd geweest zijn en altijd zullen zijn. We kunnen het niet krijgen en niet verliezen omdat het is wie we zijn: "heel en compleet, non-duaal, actieloos, onveranderlijk, onbegrensd puur bewustzijn.

Echte, pure liefde – onze ware natuur – verlangt niets en heeft niets nodig. Het is volledig tevreden met zichzelf en is altijd vol – PURNA. Deze liefde is parama prema svarupa. Pure liefde heeft voor alle objecten gelijke aandacht, zonder projecties, voorwaarden of (voor-)oordelen. Het is het zien van onze eigen reflectie in elk object, in elke andere persoon. Het weten dat alles hetzelfde Zelf is en dat wij de bron zijn van het geluk en de vreugde die van deze reflectie van onszelf afstraalt.

Vedanta



Dualistische versus non-dualistische Bhakti

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 5

In de Bhagavad Gita worden vier devotiestadia onderscheiden, oplopend van een kinderlijke dualistische manier van devotie naar het eindstadium van non-dualistische devotie.

1 – Informele, subjectieve en emotionele (“harts-”) devotie.

Dit eerste stadium is slechts een opstapje naar stadium twee. Deze vorm van verering is informeel, volledig subjectief en emotioneel. Wereldse mensen – “samsaris” – aanbidden hier een gepersonifieerde God, die over het algemeen als een “hij” gezien wordt, een vaderfiguur die voor hen zorgt en naar hun problemen luistert. Een kinderlijke vorm van devotie dus, waarbij God gesmeekt wordt ons te geven wat we willen en ons te vrijwaren van dat wat we niet willen. Dit is waar religieus fanatisme en dogmatiek hun oorsprong vinden. Het leidt tot sektarisme en fundamentalisme. Mensen voelen zich er zelfgenoegzaam door, denken God aan hun zijde te hebben en daarmee een vrijbrief te hebben om alles te doen wat ze maar geloven te moeten doen, en dit alles “in God's naam”. Het geeft gewone burgers een gevoel van veiligheid en geeft hen richtlijnen om te volgen bij relationele en andere wereldse issues. Dit subjectieve en emotionele vereringsstadium is voor mensen die totaal geïdentificeerd zijn met mens-zijn en de wereld van objecten.

2 – Emotionele en Intellectuele devotie.

Dit is een essentieel stadium als het gaat om zelfonderzoek dat “moksha”, bevrijding, als doel heeft. Karma yoga is hier belangrijk: het overlaten van de resultaten van acties aan Isvara met een houding van toewijding, overgave en dankbaarheid, omdat je van het besef doordrongen bent dat jij de resultaten van acties niet onder controle hebt. Dit helpt het idee van “doenerschap, ego, te neutraliseren.

3 – Meditatie – onpersoonlijk, objectief en intellectueel.

Ook dit stadium is onontbeerlijk voor “moksha”. Bij meditatie is de verering van Isvara objectief geworden, puur onpersoonlijk en intellectueel. De kennis over Isvara en de creatie begint uit te kristalliseren. Er is nog steeds dualiteit en je ziet Isvara in specifieke vormen, zoals bepaalde iconen of schoonheid in het algemeen, doch gaandeweg – terwijl zelfkennis steeds meer wortel schiet – ontwikkelt dit zich naar het zien en vereren van Isvara in alle vormen, goede én slechte.

Commentaar op deze drie duale (dvaita) bhakti stadia.

In de voorgaande drie stadia van devotie spelen vrije wil en de jiva – het individu – een rol en is er dus sprake van dualistische devotie. Doel van deze stadia is dat de praktijken die erbij horen (1) subjectiviteit reduceren, (2) vasanas – voorkeuren & weerstanden – neutraliseren, en (3) zorgen voor negatie van het ego.

Zodra de emoties eenmaal onder controle zijn moeten we gaan begrijpen wie of wat Isvara is, daar Isvara de verbindende schakel is tussen Jiva en het Zelf. Pas als je het Isvara-aspect begrijpt en inziet hoe belangrijk dit is voor het realiseren van je doel (bevrijding, moksha) kan er zich devotie voor ontwikkelen.

Vedanta



Dualistische versus non-dualistische Bhakti

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 18 – bhakti – devotie | pag. 6

4 – Advaita of non-duale bhakti (jnanum) – para bhakti.

Jnanum of zelfkennis is het eindstadium van bhakti. Het is onpersoonlijk, voorbij subjectiviteit en objectiviteit, het is "moksha", bevrijding. Dit is de non-duale visie waar we alles primair zien als het Zelf en pas daarna als de jiva, zonder hier ooit nog verwarring over te hebben. Je zult nog steeds het leven van een jiva leiden en zult dus dharmisch leven, volgens je eigen dharma – "svadharna" – en het universele dharma – "samanya dharma" – wat vereist dat je automatisch de regels volgt van het dharmaveld of anders gezegd, Isvara's regels. Je gaat door met "dvaita bhakti" met dit verschil echter dat het niet langer dualistisch is, daar je weet dat alles "IK" is, puur bewustzijn. Het wil zeggen dat je een permanent onderscheid hebt weten te maken tussen SATYA (dat wat "echt" is) en MITHYA (dat wat "niet-echt" is).

_____ *

Negatie: *Ego wordt doorzien voor wat het is. Het wordt gekend als een projectie van onwetendheid.* | **Echt:** *dat wat altijd aanwezig is en onveranderlijk.*



OEFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

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

1 – Japa, mentaal chanten van de naam van Isvara	pag. 8
2 – Dagelijks gebed tot het Goddelijke	pag. 9

Vedanta



OEF. 1 – JAPA, MENTAAL CHANTEN

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 18 – bhakti/devotie | pag. 8

Japa: Mentaal chanten van de naam Isvara – Om Isaya Namah.

Een belangrijk aspect bij het chanten van een mantra is dat deze betekenisvol moet zijn voor je. Alleen de naam van Isvara, herkend door de meditator, heeft het vermogen om "de toegewijde" omhoog te halen uit "de basale persoon". Meditatie is "mentaal bidden". Het is geconcentreerd op Isvara, het goddelijke, en houdt een erkenning in van het feit dat ons hele doen en laten onderdeel is van een groter geheel. Isvara: het goddelijke, datgene wat de wetten van het universum creëert en in stand houdt.

Begin met het chanten van de naam Isvara – of een andere naam waarmee je het goddelijke aanduidt – in de mind. Als je geen eigen mantra hebt kun je gebruiken: "Om Isaya Namah": "Eerbiedig begroet ik God (Isa/Isvara).

Mentaal chanten heeft niets te maken met de ademhaling en is niet verbonden met je stem. Wees er alert op dat het chanten niet gesynchroniseerd raakt met ademitme of een subtiel gebruik van de stem, daar dit de eerdere stappen van objectivering van lichaam en ademhaling neutraliseert. Japa moet een volledig mentale oefening zijn.

De interval tussen twee opeenvolgende chants is een belangrijke ruimte die geobserveerd dient te worden. Je commitment is om de mantra te chanten, echter, het bewust zijn van de intervallen zorgt dat je minder snel afgeleid wordt; de afleidingen gebeuren namelijk tijdens de interval.

Verhoog, zodra je gewend ben aan het ritme van de chant het tempo. Het kan zijn dat de adembeweging verstoort raakt zodra je sneller gaat chanten. Als dit gebeurt betekent dat, dat het chanten niet puur mentaal gebeurt, doch dat op een subtiel manier stem en mind samen zijn gegaan. Hervat dan weer het mentale chanten.

Het losmaken van het chanten van stem en ademhaling:

Doe een simpele rekenoefening: neem een getal in je gedachten en vermenigvuldig het met 10. Tel er dan 15 bij op en trek er 25 vanaf.

Markeer de plek in de mind waar het antwoord ontstaat, plaats de chant meteen precies op die plaats en ga verder met chanten.

Neem waar hoe het chanten nu gebeurt op een veel dieper niveau van de mind. Dit is de plek van vrijheid en creativiteit.

Herhaal regelmatig om kwaliteit en diepte van absorberen van de mantra te verhogen.

Observeer het effect van het chanten en voel je comfortabel in dit proces.

Als je de chant laat vallen, dan zie je jezelf als niet-doende, maar je voelt je nog steeds comfortabel met alles wat er in elk moment gebeurt. Gedurende de meditatie kun je de chant verschillende malen laten vallen en weer oppakken.

Vedanta



OEF. 2 – DAGELIJKS GEBED

Intro in Ved. zelfonderzoek | oefeningen bij hfdst. 18 – bhakti/devotie | pag. 9

Dagelijks Gebed tot het Goddelijke

*Laat me op een opgewekte en enthousiaste manier actief zijn.
Laat me genieten van wat ik
ook maar doe.*

*Laat me bijdragen aan de toekomst,
zonder deze te willen
controleren.*

*Laat me anderen positief beïnvloeden door hoe ik leef
en spreek, zonder te proberen ze
te veranderen.*

*Geef me de wijsheid om tevredenheid en veiligheid
in mezelf te vinden, wat zich ook voordoet.
Mijn hart zacht en open.*

Vedanta