



## -19- DHYANA – MEDITATIE

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 1*

### *Sadhana – Upasana Yoga*

Dhyana is meditatie, contemplatie, diepe concentratie; een ononderbroken stroom gedachten gericht op het object van concentratie. Het is onderdeel van upasana yoga (verfijnen, focussen en disciplineren van de mind).



Voorwaardelijk bij meditatie is dat er sprake is van een geschoolde, gezuiverde, vredevolle, rustige (sattvische) mind, gericht op de reflectie van het Zelf.

Bij het "in meditatie zijn" is sprake van bewustzijn in de vorm van eenpuntige aandacht gericht op de STILTE, waarbij de aandacht verschoven wordt van de vredevolle, heldere mind, naar de stille "ruimte" er omheen.

Meditatie is een instrument om subtiele fenomenen (sensaties, denkpatronen, emoties) te onderzoeken op hun onderliggende natuur: wat is datgene waarbinnen hun bestaan plaatsvindt? Anders gezegd: wat is datgene wat altijd aanwezig is, zelfs op momenten wanneer er geen enkel objectief fenomeen verschijnt? Hoe en door wie wordt de stilte gekend?

NB: het Zelf kan niet door meditatie "verworven" worden, daar het geen object is. Het is immers onze ware natuur. Geen enkele actie kan geven wat we al hebben. Als je weet wie je bent, dan is het hele leven een meditatie.

Meditatie is er niet op gericht de mind leeg te doen worden, gedachten te stoppen, of de mind anderszins het zwijgen op te leggen. Wel is van belang dat de mind kalm genoeg is om onze blik gedurende langere tijd naar binnen gericht te houden. Het is overigens niet noodzakelijk en ook niet per se behulpzaam dat de mind volledig gedachtenvrij is. We hebben de mind immers nodig om onderscheid te kunnen maken tussen het subject – puur bewustzijn als "getuige" – en de objecten die erin verschijnen.

Uiteindelijk zal de mind herkennen dat de fundamentele identiteit van alle vormen, en dat waar ze uit gemaakt zijn, hetzelfde vormloze puur bewustzijn is. Er zal intuïtief begrepen worden dat de essentiële natuur van de realiteit non-duaal is, ondanks de schijnbaar dualistische vorm waarin deze verschijnt.

En daar er slechts één essentiële natuur kan zijn, wordt duidelijk dat de essentiële identiteit van de meditator hetzelfde puur bewustzijn is als dat van alle andere objectieve fenomenen om ons heen.

### **Vedanta**



## Aandacht gericht op de reflectie van het Zelf

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 2*

Als een vasana geen aandacht krijgt, en er niet gehandeld wordt vanuit die vasana dan wordt deze niet gerecycled. De vasana brandt als het ware op in de meditatie doordat de aandacht niet op vasana doch op de reflectie van het Zelf gericht wordt.

Meditatie is een van de meest plezierige ervaringen die de mens kent, omdat we in meditatie niet geplaagd worden door de vasanas. Meditatie betekent niet dat we in gevecht zijn met vasanas, en dat we erop gespitt zijn om ze uit te wissen zodat we vrede kunnen ervaren.

Als je alleen maar mediteert om vrede te ervaren, om verlost te raken van de door de vasanas veroorzaakte stress, dan zal de werkelijke betekenis van meditatie je ontgaan. De werkelijke betekenis – in de woorden van Ramana Maharshi – is de kennis “ik ben het pure bewustzijn dat het lichaam overstijgt”. Deze kennis in de vorm van een gedachte wordt "akhandakara vritti" genoemd; het is de gedachte “ik ben heel en compleet, non-duaal, gewoon, actieloos, onthecht, puur bewustzijn.

## Eenpuntigheid van aandacht

Mensen die mediteren rapporteren vaak dat – na jaren van inspanning – eenpuntigheid van aandacht nog altijd onhaalbaar lijkt te zijn en dat het telkens alleen voor korte tijd lukt om door de stilte omhuld te zijn. Anderen zijn gefrustreerd door het feit dat hun mind voortdurend “aan de zwerf” is tijdens de meditatie, terwijl het juist de natuur van de mind is om “rond te zwerven”! Het is zelfs een overlevingsmechanisme. Stel je voor dat je met je auto de stad inrijdt en dat je mind alleen maar in staat is om zich op één object te focussen ...

Mediteren houdt in dat je constant oefent met het terugbrengen van de mind naar het object waar je de focus op wilt houden. Als de mind niet rond zou zwerven dan zou je geen meditatie beoefenen; je zou dan immers in samadhi zijn, hetgeen slechts een opschorting is van gedachten, die op een gegeven moment zeker weer omhoog zullen komen.

Bij meditatie gaat het niet om het stoppen van gedachten, doch om het nauwkeurig in de gaten houden van de gedachten die verschijnen en vanuit een voldoende stille mind zelfonderzoek te doen.

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

**Vasanas:** de indrukken die we opgedaan hebben door onze ervaringen in het verleden, en die in de onderbewuste mind (het causale lichaam) 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. 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...”). Plezierige ervaringen zullen positieve vasanas in de mind achterlaten, en pijnlijke ervaringen negatieve vasanas.

**Vedanta**



## Zitmeditatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 3*

Als je gaat zitten richt dan de aandacht naar binnen, zonder enige verwachting. Of er zich nu een mystieke ervaring aandient of dat je de bromtoon van de koelkast hoort ... jij bent het puur bewustzijn waar deze objecten in verschijnen. Besef dat je niet bezig bent iets te bereiken. Meditatie is simpelweg een middel om iets te ontdekken dat er altijd al was, doch waar stevast overheen gekeken werd.

Als de mind stil wordt tijdens de meditatie ... prima. Onderzoek dan hoe, of door wie de stilte gekend wordt. Als de mind onrustig is door de verschijning van objecten ... het is zoals het is. Onderzoek dan hoe, of door wie deze objecten – inclusief het hele concept van de mind – gekend worden. Je zult al snel ontdekken dat het altijd en alleen puur bewustzijn is ... JIJ.

Jij bent degene die alles kent dat gekend wordt. Alles dat gekend wordt is voor zijn bestaan afhankelijk van jou. Jij bent echter niet afhankelijk voor je bestaan van wat dan ook, want of er nu objecten verschijnen of niet, jij – puur bewustzijn – bent altijd aanwezig. Hoe zou je anders in staat zijn om het komen en gaan van objecten vast te stellen?

Er is niets aan de hand als de mind tijdelijk de focus verliest. Je kent je ware onderliggende identiteit als het Zelf – puur bewustzijn – en zult dit nooit volledig vergeten eens je jezelf als zodanig herkend hebt. Richt de mind simpelweg weer terug op het Zelf. Ga door met de bestudering en overdenking van de leringen van Vedanta totdat je volledig helder bent over het feit dat je perfect bent, heel en compleet. Dat vergt tijd en geconcentreerde inspanning, doch wat kun je anders doen dan zelfonderzoek eens het volledig helder is geworden voor je dat het wereldse, objectgerelateerde geluk niet meer werkt voor je?

## Ego & meditatie

Er is een deel van ons dat vrij wil zijn en er is het ego-deel dat dit helemaal niet wil en elke meditatie zeker en vast zal saboteren. Ego is de "doener", het deel van ons dat geobsedeerd is door wat er allemaal in de "buitenwereld" gebeurt; het deel dat graag actie heeft, leuke dingen wil ervaren en op de voorgrond wil staan. Meditatie doet het ego van de voorgrond naar de achtergrond verdwijnen, en het is niet meer dan logisch dat het ego zich hiertegen verzet.

De observatie die plaatsvindt tijdens meditatie zorgt ervoor dat het ego zich bloot en kwetsbaar voelt. Het is geboren in duisternis, waardeert het zoeklicht van kritisch onderzoek niet en zal dus zorgen voor een onophoudelijke stroom afleidingsmanoeuvres in de vorm van gedachten en gevoelens gedurende de gehele meditatie. Observering van adem en mind is een actie die in zekere zin leidt tot ego's einde, dus waarom zou het medewerking verlenen aan de neutralisering van zichzelf?

Meditaties die het ego en de door ego geactiveerde gedachten en emoties niet ontmaskeren zullen ons niet naar zelfkennis leiden, zelfs als ze de meest bijzondere ervaringen produceren. Actieve (bewegings-) meditaties kunnen uitkomst bieden om het ego op een plezierige manier bezig te houden in het geval de mind nog te druk is voor meditatie.

## Vedanta



## Meditatie versus zelfonderzoek

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 4*

### **Meditatie is niet gelijk aan zelfonderzoek.**

Meditatie is een instrument dat ondersteunend werkt bij zelfonderzoek, doch niet gelijk is aan zelfonderzoek. Als de meditator nog niet doordrongen is van het feit dat hij of zij niet de meditator is doch degene die de meditator KENT, dan is de kans groot dat hij of zij jarenlang vastzit in een voortdurend pogen “een ervaring van het Zelf” te krijgen. Het probleem hier is dat de identificatie met de “ervaarder” (de meditator) in stand blijft. De meditatie-ervaring zal steeds weer eindigen zolang de kennis “Ik ben heel en compleet, non-duaal, puur bewustzijn” niet door de meditatie onthuld wordt, laat staan volledig geassimileerd wordt. Een ervaring, spiritueel of anderszins, is immers altijd tijdelijk, heeft een begin en een einde.

Een "ervaring" van zelfrealisatie zal dus niet noodzakelijkerwijs tot bevrijding – moksha – leiden, en dat is waarom er zoveel meditatoren en mensen met spirituele ervaringen zijn die voortdurend bezig zijn om specifieke ervaringen terug te krijgen. Zelfs als het lukt om die ervaringen terug te krijgen dan zullen ze deze hoogstwaarschijnlijk weer kwijt raken, omdat hen de kennis ontbreekt over het feit dat zij datgene zijn (puur bewustzijn) wat alle ervaring mogelijk maakt.

### **Zelfonderzoek is de toepassing van kennis.**

De kennis waar meditatie naar verwijst is dat ook de meditatie slechts een object is dat in ons (puur bewustzijn) verschijnt. Daar geen enkele ervaring plaatsvindt zonder ons (puur bewustzijn) en daar we – als puur bewustzijn – actieloos zijn, is er geen enkele ervaring vereist om het Zelf te ervaren. We ervaren het Zelf altijd, of we nou mediteren of niet, in samadhi zijn of niet; we weten het alleen niet. En geen enkele actie die gedaan wordt door de "doener" kan zelfkennis voortbrengen.

Zelfonderzoek toont aan dat puur bewustzijn onze ware aard is en dat zowel kennis als onwetendheid objecten zijn die in ons – puur bewustzijn – verschijnen. Het in gedachten houden en overpeinzen van deze kennis is zelfonderzoek. Dit is waarvoor zelfonderzoek verschilt van meditatie of andere spirituele disciplines, daar de kennis in stand gehouden wordt door een wilsinspanning, terwijl de kennis bij meditatie verschijnt gedurende een bijzondere ervaring. Zelfonderzoek is dan ook superieur aan meditatie of andere spirituele disciplines omdat de "doener" geen specifieke “staat van zijn” hoeft vol te houden waarin hij of zij moet wachten op de kennis. Hij of zij heeft de kennis al en past deze voortdurend toe. Meditatoren kennen de waarde van kennis niet, terwijl zelfonderzoekers dat wel doen. Als meditatie wel leidt tot de kennis van de “ononderbroken IK-gedachte”, de akhandakara vritti, dan betekent dat echter nog niet dat deze kennis zal beklijven.

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

***Samadhi:** Verwijzing naar een tijdelijke mindset waarin alles als van gelijke waarde gezien wordt, waarin geen persoonlijke voorkeuren en weerstanden meer aanwezig zijn en alle objecten als waardenutraal gezien worden.*

## **Vedanta**



## Nididhyasana

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 5*

### Vedanta's formele definitie van meditatie is Nididhyasana.

Nididhyasana verwijst naar de contemplatie op de Vedantische leringen en de toepassing ervan, zowel in formele meditatie settings als tijdens de dagelijkse activiteiten. Het is:

- 1 – De voortdurende toepassing van ATMA-ANATMA-VIVEKA op onze ervaring van objecten, anders gezegd, het maken van onderscheid tussen het Zelf en het niet-Zelf. Met als bedoeling de identificatie met het “mind-lichaam-zintuigen-complex” te verbreken, alsmede het geloof dat objecten een onafhankelijk bestaan zouden genieten.
- 2 – Constante meditatie op de fundamentele non-duale natuur van de realiteit. Dit leidt uiteindelijk naar het kunnen waarnemen van eender welke vorm, in zijn essentie als puur bewustzijn, de “oergrond” van alle objectieve fenomenen.

Het is onvermijdelijk dat vasanas beelden projecteren zolang we een mind hebben. We kunnen de naar buiten richtende en afleidende invloed van de vasanas echter wel in kracht laten afnemen en in sommige gevallen zelfs volledig laten uitdoven door de beoefening van nididhyasana:

- (1) VIVEKA – onderscheid maken tussen wat "echt" en wat "schijnbaar echt" is.
- (2) VIRACYA – onthechtheid; de wetenschap dat geluk in óns is, niet in objecten.
- (3) SAMADHANA – de mind steeds weer terug richten op de bron van zijn bestaan: het puur bewustzijn dat alle objecten belicht die in de mind verschijnen, inclusief de mind zelf.

Nididhyasana houdt in dat we kijken naar de implicaties van de kennis “ik ben vrij” in ons dagelijkse leven. Een voortdurend doelbewust omleiden van op objecten gerichte gedachten naar het Zelf, bijvoorbeeld: “ik ben niet het lichaam, ik ben getuige van het lichaam”, en “mijn ware aard is puur bewustzijn, onafhankelijk, puur, heel, compleet”, etc. Bedoeling is dat de mind deze kennis uiteindelijk volledig assimileert.

Panchadasi (Amritananda Upanishad): “Een intelligente persoon die de geschriften bestudeert en die steeds contempleert op “ik ben puur bewustzijn” zou gedachten die niet overeenkomen met de geschriften moeten afzweren. De mind onrustig maken door veel woorden te gebruiken is verspilling van energie. Ken het Zelf en zie af van het spreken over andere dingen.”

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

*Echt: dat wat altijd aanwezig en onveranderlijk is.*

## Vedanta



## De pure mind

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 6*

### Cultivering van een pure mind.

Van een pure mind is sprake als de meditator voortdurend een vreedevolle mind heeft en een gevoel van geluk waarvoor geen specifieke aanleiding bestaat. Een pure mind is vrij van het geloof dat er iets verkregen of bereikt moet worden, geeft niet meer toe aan verlangens, weet wat de realiteit is, en is in staat om rationele beslissingen te nemen, daar de rajasische en tamasische energieën onder controle zijn. Spontane en diepe meditatie gebeurt automatisch of is het resultaat van minimale inspanning.

Een pure mind cultiveren is het belangrijkste doel van sadhana, spirituele beoefening. Spirituele beoefening is niet gericht op het corrigeren van het verleden of het veranderen van onze omstandigheden, doch op het veranderen van de wijze waarop wij onszelf en de wereld zien. Het richten van de aandacht op het hoogste in ons maakt onderbewuste pijnbronnen schoon en minimaliseert het gevaar dat een slachtofferidentiteit opgebouwd wordt. Ook al verwijdert het schoonmaken van rajas en tamas de fundamentele fout – onwetendheid – nog niet, het creëert wel condities die helpen bij de verwijdering ervan met behulp van zelfonderzoek en meditatie. De purificatie die ontstaat door spirituele beoefening – sadhana – is het resultaat van fysieke en subtiele acties die met regelmaat en volharding gedaan worden.

Naarmate de mind zuiverder wordt, ervaart de meditator meer en meer een geluksgevoel en neigt hij of zij ernaar te concluderen dat door nog grotere sadhana inspanningen te doen, blijvend geluk gerealiseerd kan worden. Terwijl persoonlijke vasanas uitgeput worden en hun grip op de meditator verliezen ontwikkelt zich echter een ander probleem. Het onderbewuste, de “verzamelplaats” van de persoonlijke vasanas is namelijk een onderdeel van het collectieve onderbewuste – het macrokosmische causale lichaam – de “verzamelplaats” van de collectieve vasanas. Deze vasanas die bij het beginstadium van onze sadhana nog op de achtergrond aan het werk waren, komen geleidelijk aan naar de voorgrond naarmate de persoonlijke vasanas bezwijken onder de druk van onze sadhana. En daar we op een dieper niveau allen deel zijn van de macrokosmische mind worden de onzuiverheden van de maatschappij in meer of mindere mate de onze.

Het is natuurlijk zonneklaar dat het purificeren van de vasanas van alle levende wezens een onmogelijkheid is voor ons, en dus moet de meditator ergens de lijn trekken als het gaat over de idee dat de mind zuiver moet worden en zich serieus richten op de “wie ben ik?”-vraag.

### Purificatie is geen doel op zich.

Daar het Zelf (IK) al puur is, hoeft geen meditatie en sadhana gepraktiseerd te worden met purificatie als doel. Noch hoeft geprobeerd te worden om de wereld te redden, daar deze immers goed is zoals zij is. Op het niveau van het ego is het lijden dat we zo graag willen verwijderen bovendien spiritueel gezien waardevol. Het dwingt ons namelijk naar onze waarden te kijken en naar de manier waarop we het leven benaderen.

## Vedanta



## Purificatie versus Zelfrealisatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 7*

**Als je weet dat je één bent, dan zal het verlangen om puur en “heilig” te zijn verdwijnen.**

Verlichting gebeurt in het subtiele lichaam (het geheel van mind, intellect, ego). Het Zelf is al “verlicht”! Verlichting is het onwankelbare simpele WETEN “ik ben heel en compleet, onbegrensd puur bewustzijn”. Dit "weten", dat gebaseerd is op directe ervaring van het Zelf, vernietigt de onwetendheid (“ik ben incompleet, begrensd en niet goed genoeg”). Als de mind in staat is om permanent in deze kennis geankerd te zijn, dan spreken we van een pure mind.

Als er “na verlichting” nog steeds een negatieve mind is dan zal de constante focus op het Zelf uiteindelijk de mind wel zuiveren. Je kunt je afvragen hoe de mind negatief kan zijn als zelfkennis – de grote zuiveraar – gezorgd heeft voor de negatie van de "doener", het ego. Het is hier belangrijk om te beseffen dat negatie betekent dat doorzien wordt dat het ego niet echt is. De doener blijft echter bestaan, zoals ook een fata morgana in de woestijn blijft bestaan, ondanks het feit dat je weet dat wat het voorspiegelt (water) niet echt is.

Wanneer er veel rajasische en tamasische energie in de mind is voordat zelfkennis een feit is, dan zal er negativiteit in de doener zijn. Als je weet dat je het Zelf bent dan is er echter geen reden om van die negativiteit een probleem te maken. Na verloop van tijd zal deze langzaam oplossen.

Het Zelf is heel en compleet; het is één, zonder delen. Als je weet dat je één bent, dan zal het verlangen om puur en “heilig” te zijn verdwijnen. Alleen als er nog enige identificatie is met de doener zal er onbehagen zijn. Dit kan blijmoedig verdragen worden of er kan onderzoek op toegepast worden om de wortels ervan helder te krijgen en deze te zuiveren.

Puur betekent "zonder delen". Alles in de schijnbare realiteit – het leven zoals we het kennen – is "niet-puur, of anders gezegd, is samengesteld uit delen. Purificatie is een proces waarin verschillende delen die niet in harmonie zijn met onze natuur ("vertroebelende factoren") gezuiverd moeten worden.

VB: Wat we pure alcohol noemen is feitelijk geen 100% alcohol. Het kan tot 99% gezuiverd worden. Sommige onreinheden zullen blijven, hoe hard we ook onze best doen ze te verwijderen. Eén van de meest in het oog springende karakteristieken van individuen (subtiele lichamen) met spirituele intenties is het verlangen om puur te zijn. Hier wordt veel energie aan verspild, ook al kan het wel nuttig zijn om een deel van de onreinheden uit te zuiveren. Daar je nooit tot 100% komt, is frustratie onvermijdelijk. Het is goed om te beseffen dat wanneer we in de greep zijn van de gedachte dat we “puur moeten worden” we net zo gefrustreerd zullen zijn bij 99% als we waren bij 47%. Die laatste 1% wordt een venijnig obstakel, vergelijkbaar met "de erwt onder de matras van de prinses".

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
***Negatie:** negatie betekent niet dat de wereld en het individu niet meer waarneembaar zijn voor de zintuigen, doch dat ze doorzien worden als projecties van onwetendheid.*

**Vedanta**



## Mantra meditatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 8*

### De transformerende gedachte – Manat Trayate.

Mantrameditatie is een effectief middel om ons op het Zelf te richten en in dat proces zelfkennis te verwerven. Mantras bestaan uit spiritueel geladen klanklettergrepen, en dienen ter purificatie van zenuwstelsel, gedachten en gevoelens. Voorwaarde is wel dat de mantras met begrip van de betekenis, met inleving en volledige concentratie gereciteerd worden. Hierdoor kan de mind helderder worden waardoor de reflectie van het Zelf er beter in weerspiegeld kan worden.

In eerste instantie wordt de aandacht op de mantra zelf gericht, terwijl deze voortdurend herhaald wordt in een bepaalde cadans. De term "mantra" betekent letterlijk: "transformerende gedachte" – manat trayate. Het onnadenkend blijven herhalen van mantras kan weliswaar een ontspannende of zelfs gelukzalige trance veroorzaken, doch is niet waar mantras primair voor bedoeld zijn. Het is belangrijk dat je de betekenis van de tekst van de mantra kent, en wat deze betekent in termen van je ware identiteit.

Vedanta geeft de voorkeur aan Vedantische mantras – zoals Aham Brahmasmi, "ik ben onbegrensd, non-duaal puur bewustzijn" – boven de veelgebruikte devotionele mantras – zoals Om Namah Shivaya, "ik buig voor het Zelf". De Vedantische mantras zijn directe affirmaties van onze ware natuur, terwijl de devotionele mantras van dualistische aard zijn; ze impliceren een afscheiding tussen de persoon en het Zelf.

Mantra meditatie is gebaseerd op het idee dat gedachten natuurlijk zijn voor de mind en dat het type gedachten onze kennis en ervaring bepaalt. Anders gezegd, de mind wordt datgene waar ze op mediteert. Voordat de mind succesvol kan zijn in meditatie moet de aandacht op het Zelf gericht raken in plaats van op objecten. In eerste instantie symboliseert de mantra het Zelf met een klanksymbool. Als de concentratie perfect is dan lost het symbool als het ware op in het Zelf.

### De ruimte – stilte – tussen de woorden/klanken.

Zodra de mind nog maar op één onderwerp gefocust is, namelijk op de mantra, wordt de aandacht verschoven naar de ruimtes tussen de mantraherhalingen. In die ruimtes tussen de herhalingen zul je ontdekken dat er geen gedachten zijn, dat de wereld van de objecten heeft opgehouden te bestaan. Een moment lijkt het alsof de "diepe-slaap-staat" ervaren wordt bij volledig bewustzijn. Dit gedachtenloze moment is de meest accurate reflectie van de onbegrensde, kenmerkloze natuur van puur bewustzijn die in onze mind mogelijk is. Naarmate je behendiger wordt in het focussen van de aandacht op de mantra zonder afgeleid te worden door andere gedachten en het daarna richten van de aandacht op de stilte, de ruimte tussen de herhalingen, kun je het tempo van de herhalingen geleidelijk aan vertragen waarbij je de ruimte steeds groter laat worden en zo dus steeds wat langer kunt "verblijven" in wat een vleugje is van je ware aard. Als mantras de energie van de mind volledig absorberen en de enige gedachte worden die er op dat moment is, dan betekent het stoppen van de mantrarecitatie dat de mind tijdelijk stopt. De aandacht is nu op de ruimte gericht die naar de voorgrond komt, en de weerspiegeling van het Zelf wordt ervaren in de vorm van stilte, vrede, licht, energie.

## Vedanta





## Meditator – de basale persoon

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 9*

### Wie is de basale persoon in ons?

Als de ogen zich openen dan wordt datgene waargenomen wat zich voor onze ogen bevindt, dat kan niet anders. Het is de functie van het gezichtszintuig. De "basale persoon" in ons ziet op dat moment wat de ogen zien. "Zien" is dus geen wilsinspanning (klappen we bijvoorbeeld in onze handen, dan is dat wel een wilsinspanning). De "ziener" is de basale persoon, "de doener" komt later. Eerst zie je een bloem (geen wilsinspanning) en vervolgens ga je erheen om de bloem te plukken (wilsinspanning).

De basale persoon is de cognitieve persoon die grotendeels vrij is van voorkeuren en weerstanden. Een in hoge mate objectieve persoon dus, die als hij of zij een berg ziet zegt "dit is een berg", een geluid horende: "dit is een geluid". Pas later kiest de persoon uit wat hij of zij wil doen, of juist niet wil doen.

Door simpelweg objectief te zijn ten opzichte van de wereld, het lichaam, ademhaling en mind, ben je een bewust, cognitief en objectief persoon (basale persoon). Je zintuigen nemen wellicht van alles waar, doch je wil is tijdelijk "opgeschort". Als een eenvoudige, bewuste persoon ben je bewust van datgene wat in elk moment gebeurt, zonder enige (in-)spanning en zonder het gebruik van de wil. Je hebt geen oordeel en bent beschikbaar in het moment, simpelweg door jezelf te zijn. Je hebt geen bevestiging nodig van buitenaf.

### Hoe de cognitieve, basale persoon de meditator wordt.

Elk individu is altijd verbonden met iets anders dan zichzelf. Als individuen die begrensd worden door hun lichaam-mind-zintuigen-complex zijn we jivas, individuen die zich verhouden tot het geheel zoals een boom zich verhoudt tot het bos. De boom verhoudt zich niet alleen tot het bos, maar ook tot andere bomen. Als individu verhouden wij ons tot andere individuen. Zo zijn we een zoon in de relatie met onze ouders, een vader in de relatie met onze kinderen, een echtgenoot in de relatie met onze echtgenote etc. In al deze verschillende relaties bevindt het individu zich steeds weer in een andere rol.

Wat gebeurt er nu wanneer we de aandacht richten op het Goddelijke? We zijn dan niet langer vader, zoon, etc., doch simpelweg een individu gericht op Isvara, het Goddelijke. De relatie met Isvara werkt alleen als we de betekenis van Isvara begrijpen. Isvara is het totaal, het is alles wat is, en is dus van niets afgescheiden. Daar we doordrongen zijn van Isvara ligt het in ons vermogen om deze kennis aan te boren.

---

KENNIS WORDT GEDEFINIEERD ALS DE VERWIJDERING VAN ONWETENDHEID.

---

We zijn al vrij van beperkende noties, we moeten alleen "weten" – zelfkennis – dat we vrij zijn.

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

**Cognitie:** het vermogen tot kennisverwerving door waarneming en het verwerken van de daarmee opgedane informatie door het denken.

---

**Vedanta**

---



## Meditator – de basale persoon

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 10

**Isvara is het totaal, het is alles wat is, en dus van niets afgescheiden.**

Net zo als de individuele boom in het bos – altijd en volledig doordrongen van het bos – de totaliteit van het bos herkent, verhoudt ook het individu dat toegewijd is aan Isvara zich op een vergelijkbare manier met Isvara. Deze relatie is altijd aanwezig, een objectieve realiteit.

Objectiviteit is nodig voor meditatie en wordt bevorderd door ontspanning. Het houdt in dat herkend wordt dat de realiteit is dat wij als individu altijd verbonden zijn met het totaal, dat Isvara is. Dit is waarom de meditor zich primair identificeert als een "toegewijde" aan Isvara en pas daarna met de verschillende rollen, als bijvoorbeeld vader, moeder, zoon, dochter etc. De "toegewijde" is gelijk aan de "basale persoon."

---

EEN OBJECTIEVE HOUDING ZORGT ERVOOR DAT WE VRIJ ZIJN VAN STRESS.

---

Het probleem is dat we niet permanent toegewijd zijn, doch slechts af en toe. De bedoeling is om "de toegewijde" de basis te laten zijn van elke relatie. Voorafgaand aan de meditatie moeten we ons dus eerst afstemmen op de toegewijde. Anders gezegd, we dienen vertrouwd te worden met de basale persoon voordat we met de meditatie starten. Het is niet de meditatie waardoor de toegewijde ontstaat.

Zodra we beginnen met de meditatie, zouden we ervan doordrongen moeten zijn dat we een "afpraak" hebben met het Goddelijke. Het is een afspraak met onszelf, hetgeen betekent dat we afstand nemen van onze rollen als oom, tante, schoondochter, neef, nicht etc. Idem dito met de mensen waarmee we dagelijks in nauw contact zijn en waar onze mind als het ware mee "geladen" is. "Ontladen" is dus het devies om daarna met meditatie te kunnen beginnen.

Zodra we objectief zijn naar de externe wereld, naar ons lichaam, onze mind en ademhaling, komt de meditor naar de voorgrond, de "basale persoon", verbonden met Isvara. De meditor komt naar de voorgrond door volledig objectief te zijn.

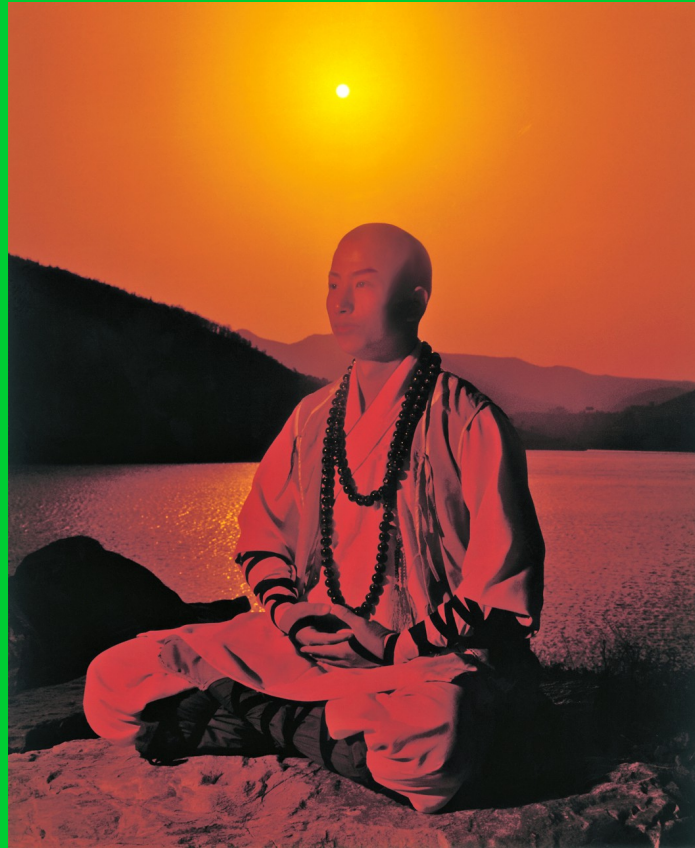
---

***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. | **Toegewijde:** de devotionele persoon.*

---

Vedanta

---



## OEFENINGEN – INHOUDSOPGAVE

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – de dhyana - meditatie*

1 – Pratyahara - stiltemeditatie	pag. 12
2 – Pratyahara - verkorte versie	pag. 16
3 – Stilte & zelfonderzoek	pag. 17
4 – Mantra meditatiebeoefening	pag. 18
5 – Japa – mentaal chanten van de naam van Isvara	pag. 19
6 – De spirituele kracht van woorden	pag. 20
7 – Zithouding optimaliseren	pag. 22
8 – De verschillende zithoudingen	pag. 24
9 – Handmudras	pag. 26

Vedanta



## OEF. 1 – PRATYAHARA – STILTEMEDITATIE

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 12

### Pratyahara meditatie

Stiltemeditatie waarbij eerst de grofstoffelijke wereld (inclusief het fysieke lichaam en de ademhaling) geobserveerd wordt en gezien als niet-echt ("niet-ik"), waarna hetzelfde gedaan wordt met de subtiele wereld (gedachten, emoties). Het worden de objectiveringsstappen genoemd waarbij gezien wordt dat geen enkel object een onafhankelijk bestaan heeft van zichzelf, en dat alles puur bewustzijn (mij) als oergrond heeft waaruit het ontstaat, door in stand gehouden wordt en uiteindelijk weer in verdwijnt.

### meditatie-opbouw

	1 – De voorbereiding.
<b>objectiveringstappen</b>	2 – Het externe extern houden. 3 – Objectiveren van andere mensen. 4 – Bodyscan. 5 – Observeren van de ademhaling – pranaviksanam. 6 – Observeren van de mind.
<b>stilte/zelfonderzoek</b>	7 – Stilte & zelfonderzoek (zie oefening 3).

### 1 – De Voorbereiding

Mediteer op een plek die niet voor andere activiteiten gebruikt wordt. Zit actief rechtop met een lichte holling in de onderrug; zorg dat je comfortabel zit.

Oogleden raken elkaar lichtjes; ogen gefocust op puntje neus.

Sluit de ogen niet heel stevig. Het sluiten van de ogen moet een bewust proces zijn waarbij de bovenste oogleden de onderste zachtjes aanraken. **Oefening:** open je ogen en sluit ze, waarbij je heel geleidelijk, voorzichtig de bovenste oogleden laat neerstrijken op de onderste. Open de ogen weer en herhaal. Zelfs deze simpele handeling kan tot ontspanning leiden.

Voel de tevredenheid over het feit dat je een poging doet om te mediteren.

Realiseer je dat je niet zou mediteren als je zou weten wie je bent. Vraag een hogere kracht om hulp bij een succesvolle meditatie. Wat daarbij kan helpen is een bloem voor je te plaatsen of een altaar te maken en via dit symbool de hogere kracht te begroeten; of een gebed uitspreken, VB: "Geef me de helderheid en kalmte om blijmoedig en met gratie te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me de moed, de wilskracht, te veranderen wat ik kan. Geef me de wijsheid om het verschil te zien tussen wat ik niet en wel kan veranderen." Welk symbool je ook kiest, de hogere kracht zal je via dit symbool antwoorden en bij de meditatie helpen. Het is overigens via deze kracht dat de meditatiegedachte in de mind gepland werd.

Vedanta



## Pratyahara – Stiltemeditatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 13*

### 2 – Het externe extern houden

In deze stap houd je met enkele visualisaties de externe wereld extern.

Visualiseer een serie bergtoppen. Maak contact met de bergen als een niet-eisend, waarderend en bewust persoon.

Op dezelfde wijze visualiseer je de oceaan, waarvan je niet wilt dat deze anders is dan hij is.

Idem een groep bomen in een park. Ook hier ben je weer dezelfde, waarderende, objectieve persoon. De bomen raken de “eisende snaar” niet in je.

### 3 – Objectiveer andere mensen

Doe dit iedere keer dat je gaat zitten om te gaan mediteren.

Visualiseer nu mensen in het algemeen. Mensen van verschillende culturen, rassen, religies en nationaliteiten. Realiseer je dat ze zijn zoals ze zijn.

Als er een persoon is waar je het moeilijk mee hebt, objectiveer die persoon dan: “dit is hoe hij of zij is in mijn waarneming” en geef de ander de vrijheid om te zijn zoals hij of zij is.

Je erkent simpelweg dat dit is hoe je de persoon waarneemt en ontlaadt je hoofd van alles dat met hem of haar te maken heeft, die persoon de vrijheid gevend te zijn wat hij of zij is.

Visualiseer de rollen die je dagelijks speelt zoals die van zoon/dochter, vader/moeder, oom/tante, werknemer/werkgever etc. Besef dat je mind ermee “geladen” is, evenals met de mensen waarmee je dagelijks in nauw contact bent.

Observeer hoe de mind zich ervan begint te “ontladen”, zodanig dat deze gereed wordt voor meditatie.



## Pratyahara – Stiltemeditatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 14*

### 4 – Bodyscan

Ga in alle rust, met volledige aandacht – van beneden naar boven – de afzonderlijke lichaamsdelen langs. Realiseer je dat het lichaam eigenlijk een uitgestrekt bewustzijnsveld is.

Observeer hoe de vingers elkaar raken, en de handen in je schoot of op je benen rusten. Wees je bewust van de boven- en onderlip die elkaar zachtjes raken en van de oogleden die elkaar aanraken.

Neem waar, welke delen van je lichaam de vloer raken en welke elkaar aanraken.

Visualiseer het gehele lichaam. Besef dat "dit is hoe het lichaam is", qua lengte, gewicht, geslacht, leeftijd, gezondheid, kleur en schoonheidskenmerken.

Stel je het lichaam nu voor als een "holle buis" en visualiseer een kristalhelder wit licht dat het hele lichaam opvult, totdat het begint te stralen.

Visualiseer het lichaam dan in een keer met "helikopterview" als een levend standbeeld dat ademt. Als dit lukt ben je na deze stap totaal objectief naar je lichaam toe.

Het idee achter het scannen en ontspannen is om het lichaam erop voor te bereiden dat je het "achterlaat". Je zorgt ervoor dat het comfortabel is en richt dan de aandacht op de ademhaling.

Vergelijk het lichaam met een auto. De chauffeur komt terug thuis van een lange reis, parkeert de auto in de garage en gaat zijn huis binnen om daar de avond door te brengen.



## Pratyahara – Stiltemeditatie

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 15*

### 5 – Pranaviksanam – Het observeren van de ademhaling

Visualiseer iemand waar je veel van houdt en laat een stralenkrans van goud/wit licht het beeld opvullen; laat het daarna langzaam in de verte verdwijnen. Doe hetzelfde met het beeld van iemand waar je veel moeite mee hebt.

Volg heel bewust de inademing en de uitademing. Het observeren van de ademhaling levert een zekere objectiviteit, kalmte, evenwichtigheid op.

Gebruik, terwijl mind en ademhaling in harmonie komen, extra aandacht om opgekropte gedachten en gevoelens te ontladen met de uitademing.

Probeer de aandacht te synchroniseren met de ademhaling. Als de uitademing naar buiten vloeit, vloeit de aandacht mee naar buiten en met elke inademing komt de aandacht mee naar binnen. De mind zal soms afgeleid worden. Neem haar dan weer terug en synchroniseer met de ademhaling.

Analyseer gedachten en gevoelens die opkomen niet tijdens deze fase.

Je probeert niet om het ego aan psychoanalyse te onderwerpen, doch slechts de druk op de mind af te laten nemen. En overigens zijn uiteindelijk alle gedachten in hun aard nutteloos!

Doe Pranaviksanam 5 tot 10 minuten. Is de mind daarna nog niet rustig geworden stop dan met de meditatie en ga iets anders doen, totdat de mind gekalmeerd is.

### 6 – Het observeren van de mind

Een mind die geobserveerd wordt is in het algemeen rustig. Laat de mind gewoon zijn. Degene die de mind observeert is de "basale persoon".

Merk op dat je als "basale persoon" geen enkele moeite hoeft te doen "jezelf" te zijn. VB: als je je ogen opendoet dan zullen deze zien wat er voor ze is; daar komt geen wilsinspanning aan te pas. Door simpelweg objectief te zijn ten opzichte van de wereld, het lichaam, ademhaling en mind, ben je een bewust, cognitief en objectief (basale) persoon. Je zintuigen nemen wellicht van alles waar, doch je wil is tijdelijk "opgeschort".

Als een eenvoudige, bewuste persoon ben je bewust van datgene wat in elk moment gebeurt, zonder enige spanning, of inspanning en zonder het gebruik van de wil. Je hebt geen oordeel; bent beschikbaar in het moment simpelweg door jezelf te zijn; je hebt geen bevestiging van buitenaf nodig.

Observeer de ruimte tussen twee gedachten, het moment dus waar het subject zich nog niet geïdentificeerd heeft met het volgende object dat zal verschijnen (de volgende gedachte).

**Vedanta**



## OEF. 2 – PRATYAHARA MEDITATIE – VERKORTE VERSIE

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 16*

### Stap I – De voorbereiding

Mediteer op een plek die niet voor andere activiteiten gebruikt wordt.

Zit met rechte rug, een lichte holling in de onderrug, zorg dat je comfortabel bent. De oogleden raken elkaar lichtjes; de ogen zijn gefocust op puntje neus.

Voel de tevredenheid over het feit dat je een poging doet om te mediteren.

Realiseer je dat je niet zou mediteren als je zou weten wie je bent. Vraag om hulp aan een hogere kracht bij een succesvolle meditatie.

### Stap II – Body-check & visualisatie “holle buis”

Ga – van beneden naar boven - in alle rust met volledige aandacht alle afzonderlijke lichaamsdelen langs.

Stel je het lichaam voor als een holle buis; visualiseer hoe kristalhelder blauw, en/of wit licht het hele lichaam opvult, totdat het begint te stralen.

### Stap III – Pranaviksanam – Het observeren van de ademhaling

Observeer heel nauwkeurig de inademing en de uitademing.

Gebruik, terwijl mind en ademhaling in harmonie komen, extra aandacht om opgekropte gedachten en gevoelens te ontladen met de uitademing.

### Stap IV – De stilte

Als de stilte haast tastbaar wordt, neem dan je aandacht van de ademhaling weg en richt hem op de stilte.

Visualiseer het beeld van iemand waar je veel van houdt en laat een warm goud-/witkleurig licht het beeld opvullen; blijf je nog even hierop richten en laat het beeld dan langzaam in de verte verdwijnen. Doe hetzelfde met het beeld van iemand waar je veel moeite mee hebt.

Zodra je stevig geankerd bent in stilte, merk dan op hoe de stilte niets verwerpt, en op niets commentaar geeft.

Vedanta





## OEF. 3 – STILTE & ZELFONDERZOEK

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 17*

Zodra de mind rustiger wordt raak je bewust van allerlei geluiden die je eerder niet opmerkte. Je merkt de geluiden nu op omdat je omringt wordt door een bubbel van stilte. Zodra de stilte verschijnt als een voelbare aanwezigheid, neem dan je aandacht weg van de ademhaling en richt deze op de stilte. Het volgen van de ademhaling heeft zijn werk gedaan, nu laat je het uit je bewustzijn wegvallen.

Soms slokt stilte de mind volledig op en bevind je je plotseling diep naar binnen gericht, onbewust van ademhaling, geluiden in de ruimte, gedachten of wat dan ook, een staat vergelijkbaar met bewuste slaap; tijd lost op, je kunt je extatisch voelen.

Soms activeert meditatie subtiele delen van het causale lichaam en verschijnen er mooie visioenen. Laat het gebeuren, probeer ze niet vast te houden. Ervaringen zijn van voorbijgaande aard en kunnen niet door het ego gecontroleerd worden.

Als de mind actief blijft en de zintuigen informatie doorgeven, dan blijven gedachten en geluiden komen en gaan in de stilte als spoken. Het puur bewustzijn waarin ze verschijnen is rotsvast, echt, stralend, een eeuwige aanwezigheid.

Het ervaren van de stilte is essentieel aan meditatie. Normaal zijn “ervaringen” op de voorgrond, en is de stilte op de achtergrond. Nu is de stilte op de voorgrond en maakt meditatie het mogelijk de voorbijgaande aard – de niet-bestendige natuur – van lichaam, mind, intellect, ego te observeren.

Het lijkt misschien alsof meditatie de stilte creëert, doch stilte is de ondergrond van alle ervaringen. Stilte is niet de afwezigheid van geluid, doch het “IK”-bewustzijn dat de afwezigheid van geluid onthult. Meditatie onttrekt simpelweg voldoende bewustzijn aan lichaam en mind om de altijd aanwezige en schijnbaar verborgen stilte naar de voorgrond te laten komen. 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 en door wie de stilte gekend wordt; het onderzoek naar de ware natuur van het Zelf.

### Richt je – terwijl je in de stilte blijft – op onderstaande:

Wie neemt de stilte waar? Wie of wat is de stilte? Wie is degene die mediteert?

Verken de grens tussen mind en stilte.

Wat is het dat de staat van stilte, vrede, bliss in het licht brengt?

Hoe is dit Zelf, dat normaliter genegeerd wordt in de waaktoestand, nu plotseling beschikbaar voor ervaring?

Is er iets dat het Zelf belicht, of belicht het zichzelf?

Als ik een licht ervaar: welk licht beschijnt dan dit licht?

Wie zag het licht? – de “wie” dat ben jij, het Zelf (ook al weet je wat het antwoord is, het is nodig om het antwoord te “zién!”).

**Vedanta**



## OEF. 4 – MANTRA MEDITATIE BEOEFENING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 18

### Vier stappen in het proces van mantra meditatie beoefening.

1 – VACHAKA – het hardop intoneren van de mantra.

*Het hoorbare, waarneembare geluid wordt “vaikhari” genoemd.*

2 – UPAAMSU – de mantra heel zachtjes fluisteren op de adem, wat reeds veel krachtiger is van uitwerking.

3 – JAPA (*ook: japam*) (*spr.: “djappa”*) – mentale herhaling van een mantra.

Het “innerlijk laten klinken in de mind” (maanasa). In het bijzonder de herhaling van een v.d. namen van God (meestal een eigen persoonlijke mantra)

Bedoeling is de mantra mentaal aan te voelen en te leren mediteren met behulp van de gedachtrillingen van de mantra. Dit werkt weer krachtiger dan stap 1 en 2.

4 – AJAPA JAPA – het natuurlijke, spontane geluid van de ademhaling. Het innerlijk rustig worden en simpelweg luisteren (tusnim); luisteren met het hele lichaam.

Het is het geluid dat er voortdurend is, extreem subtiel, en is – ook al is het non-verbaal – de hoogste vorm van mantra meditatie beoefening. Een luisteren met ons hele wezen, een direct afstemmen op Shabda Brahman, op het "hoogste woord", para vak (*vak: spraak*). Het is wanneer we de mantra niet langer zeggen, doch deze “zichzelf zegt” in ons.

**Voor een concrete oefening met deze vier stappen zie oefening 6:  
shabda yoga - de spirituele kracht van woorden.**



Vedanta



## OEF. 5 – JAPA – MENTAAL CHANTEN NAAM ISVARA

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 19*

### Mentaal chanten heeft niets te maken met stem en ademhaling.

Belangrijk bij het chanten van een mantra is dat deze betekenisvol moet zijn voor je. De naam van Isvara, herkend door degene die mediteert, heeft het vermogen de "toegewijde" omhoog te halen uit de "basale persoon". De meditatie 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. Begin met het chanten van de naam Isvara – of een andere naam waarmee je het goddelijke aanduidt – in de mind. Heb je geen eigen mantra dan kun je bijvoorbeeld gebruiken:

“SAT CHIT ANANDA – (IK BEN) ONBEGRENSD BEWUST BESTAAN”.

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 ademritme of een subtiel gebruik van de stem, daar dit de eerdere stappen van objectivering van lichaam en ademhaling neutraliseert. Japa is een volledig mentale oefening. Als je aandacht toch afdwaalt naar de stem en ademhaling, probeer dan dit:

#### Ontkoppel het chanten van je stem en ademhaling

Doe een simpele rekenoefening: neem een getal in je gedachten en vermenigvuldig met 10. Tel er dan bijvoorbeeld 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.

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

### Concentratie op de interval tussen de chants.

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

Verhoog het tempo, zodra je gewend ben aan het ritme. Het kan zijn dat de adem-beweging verstoort raakt zodra je sneller gaat chanten. Als dit gebeurt betekent het dat het chanten niet puur mentaal gebeurt, en stem en mind op een subtiel manier samen zijn gegaan. Hervat dan weer het mentale chanten. Gedurende de meditatie kun je de chant verschillende malen laten vallen en weer oppakken.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
*Toegewijde: de devotionele persoon. | **Basale persoon:** door simpelweg objectief te zijn ten opzichte van de wereld, het lichaam, ademhaling en mind, ben je een bewust, cognitief en objectief persoon (basale persoon). Je zintuigen nemen wellicht van alles waar, doch je wil is tijdelijk “opgeschort”.*

## Vedanta



## OEF. 6 – DE SPIRITUELE KRACHT VAN WOORDEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 20



Dit is een oefening die bedoeld is je te helpen de kracht van shabda ("geluid/woord") yoga te ervaren, in dit geval vooral die van mantras (deel 2 van deze oefening).

Begin eerst met deel 1: de formulering van een verlangen". Werk met een krachtig of dwingend verlangen dat bekend is voor je. Je formuleert het in je eigen woorden. Je ontdekt zo eerst hoe sterk de kracht van "gewone" woorden al is, voordat je de oefening met Sanskriet mantras doet.

### Deel I – Formulering Verlangen

Denk aan iets dat je heel erg graag wilt. Noteer kort en bondig:

**"IK WIL ME .....VOELEN."**

1 – VACHAKA – Lees je korte zin DRIE MAAL HARDOP voor. Maak contact met je emoties en spreek uit wat je voelt, luid en duidelijk, zonder aarzeling.

*Je activeert nu de grofstoffelijke fysieke vorm van het materiële universum, terwijl je intentie gericht blijft op deze dimensie.*

2 – UPAAMSA – Verlaag nu stemvolume en FLUISTER je zin DRIE MAAL de ruimte in.

*Dit brengt de boodschap naar de emotioneel-energetische dimensie – het subtiele lichaam – versterkt de kracht van je statement en brengt je dichterbij hartsenergie. Het helpt je om angsten en twijfels te laten gaan.*

3 – MANAASA – Zeg de zin DRIE MAAL IN JE MIND, langzaam, duidelijk en vol vertrouwen. Je maakt nu dus geen geluid meer.

*Deze fase activeert de diepere onderbewuste lagen in je – correspondeert met het causale lichaam. Bedoeling ervan is je systeem van kernovertuigingen in lijn te brengen met wat je uitspreekt.*

4 – TUSNIM – Wordt nu helemaal rustig en stil van binnen; LUISTER alleen nog maar. Luister "met je hele lichaam".

*Stel je voor dat het is alsof er vanuit de diepte in je, in stilte gesproken wordt met het Goddelijke dat in stilte luistert.*

Vedanta



## OEF. 6 – DE SPIRITUELE KRACHT VAN WOORDEN

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 21*



Als je deel I van de oefening hebt gedaan dan zie je dat het mogelijk is de effecten van de oefening al te voelen terwijl je gewone alledaagse woorden gebruikt. Stel je voor wat er zou kunnen gebeuren als je Sanskriet mantras zou gebruiken; de Sanskriet termen zijn immers geassocieerd met de specifieke trillingen die inherent zijn aan elke uitgesproken klank.

### Deel II – Formulering Sanskriet Gebed

Doe de oefening nogmaals, maar nu met een korte Sanskriet mantra, zoals bijvoorbeeld “Om Namah Shivaaya”, “Shanti”, of een eigen mantra, of “Om namah Christaaya” (als je meer Christelijk ingesteld bent). Kijk of je de kracht kunt voelen van de woorden die je uitspreekt. Dat gaat het beste als je je voorstelt dat je als het ware met je hele lichaam luistert. En zo reis je het makkelijkst naar je hart.

Uiteindelijk gaat het er om dat je een woord of zin maar eenmaal hoeft uit te spreken om het complete gevoel te krijgen dat samen gaat met het idee of de gedachte waar het woord/de mantra naar verwijst.



#### ———Basisprincipes Shabda Yoga, gebaseerd op de spirituele kracht van woorden———

- (1) Het geluid van het woord geeft volledig het geluid weer van het object waarmee het geassocieerd wordt.
- (2) Oprechtheid, waarheid, in woord en klank.
- (3) De combinatie van woorden in een zin of in een groep zinnen wekt spirituele helderheid op.
- (4) Er wordt een krachtenveld gegenereerd door de ritmiek van het metrum (de combinatie van beklemtoonde/onbeklemtoonde lettergrepen in de versmaat) waarin de woorden verklankt worden.
- (5) De klanken brengen energetische verbindingen tot stand tussen klankmaker, luisteraar en object waarnaar verwezen wordt.

### Vedanta



## OEF. 7 – ZITHOUDING OPTIMALISEREN

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 22*

### Inleiding meditatie zithouding

#### De meest optimale zithouding.

Het ontwikkelen van een goede (zit-)houding kan veel profijt opleveren in het verder ontwikkelen en onderhouden van je algehele gezondheid. Oefen door regelmatig in één van de hierna beschreven houdingen te zitten. Het is goed de houdingen veel af te wisselen. De meest optimale houding is die waarin je geruime tijd kunt zitten zonder moe te worden, een houding die je stimuleert alert te blijven.

De houding moet je helpen in volledige ontspanning je rug recht te houden, je ademhaling te verdiepen en je energie te centreren in de hara (het buikgebied). In deze houdingen dienen de (energetisch) gestagneerde gebieden in je lijf zich al snel aan en kun je aandacht geven aan de gebieden van onbalans.

#### Praktische aanwijzingen.

In de zithoudingen houd je de kaken ontspannen, je lippen raken elkaar lichtjes en het tipje van je tong rust licht tegen je verhemelte. Dit laatste wordt gedaan om twee redenen. Het stimuleert de aanmaak van speeksel – wat je doorslikt indien nodig – waarmee uitdroging van mond en keel voorkomen wordt. Daarnaast eindigt de belangrijkste yangmeridiaan van je lichaam ("du mai") in het verhemelte terwijl de belangrijkste yinmeridiaan ("ren mai") begint in het tongpuntje. Door deze punten samen te brengen wordt een belangrijk energiecircuit gesloten, wat voor een krachtigere energiestroming zorgt, en dus voor meer energie en vitaliteit.

#### Hoe recht is een rechte rug?

Een gezonde wervelkolom heeft vier vloeiende buigingen: bij nek, borst, onderrug en sacrum. Het rechte van de rug is niet zozeer het afvlakken van deze buigingen (rigide maken van de rug), doch het je voorstellen dat de wervelkolom zich uitstrekt, verlengd, waarbij je het bekken iets gekanteld houdt (licht holle rug). Een man zit op de voorzijde van de zitbeenderen, een vrouw bijna op het schaambot.

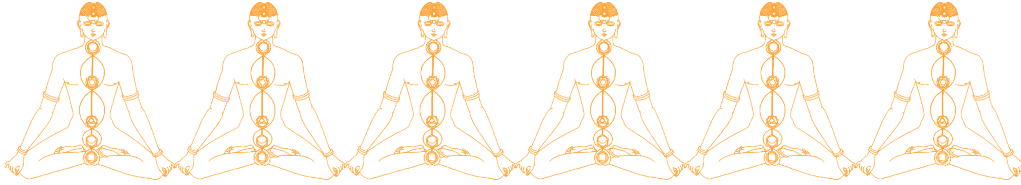
De houding met een rechte rug stimuleert – bewustwording van – het gebied van hara/ bekkenbodem en acupunctuurpunt "ming men" ("poort van vitaliteit" of "het vuur in de nieren"), dat zich net onder de 2e lendenwervel in de onderrug bevindt, tegenover de navel. Een punt dat de nierfunctie harmoniseert en in rechtstreeks contact staat met de hara. Als ming men gestimuleerd wordt helpt het de totale lichaamsvitaliteit, het energiepeil te verhogen.

### Vedanta



## OEF. 7 – ZITHOUDING OPTIMALISEREN

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 23*



### Het opbouwen van de meditatie zithouding

Voel waar benen & bekkenbodem de grond raken.

Kantel bekken zodanig dat je rug overdreven hol is en observeer hoe dat voelt.

Leun voorover; zitbot komt iets van grond.

Kom langzaam recht met de romp; voel hoe het gewicht weer terug op zitbot komt. Kantel ook het bekken weer iets terug, zeg maar van 100% naar 90% ; onderrug blijft dus hol.

Onderrug moet nu krachtig/ontspannen voelen (onmogelijk om er door heen te zakken (in te "hangen") en moet een alert en licht stuwend gevoel geven van stuit naar kruin.

Buikspieren blijven voortdurend lichtjes aangespannen.

Blijf tijdens opbouwen houding nauwlettend je ademhaling observeren. Zoek de houding waarin je ademhaling de meest optimale bewegingsvrijheid heeft.

Uitademing: bij elke uitademing stel je je voor hoe alle organen in de romp hun spanning loslaten, zwaar worden, zo ook huid en hersenmassa.

Houd kaken, nek- en schouderspieren zwaar. Het gewicht kan nu makkelijker naar de bekkenbodem zakken, waarmee je steviger in de grond komt te zitten ("gezonken gewicht"). Het middenrif kan zo ontspannen en dus beter werken.

Als je de ogen gesloten hebt, ontspan dan alle spiertjes rond de ogen en houd vervolgens de oogbal stil. Het zal je nu waarschijnlijk makkelijker lukken om "naar binnen te vallen" met je aandacht.

Inademing: bij elke inademing stel je je voor hoe de wervelkolom zich heel subtiel iets strekt: staartbeen richting grond, kruin verder omhoog.

De kin komt lichtjes naar de keel. Hoofd is boven de romp, boven de schoudergordel, zoveel mogelijk in de verticale middenlijn. Het tongpuntje ligt tegen het verhemelte.

Visualiseer nu de verticale middellijn (haralijn of "chong mai" genoemd), die zich via het perineum diep de grond in strekt en via kruin ver naar boven en laat uiteindelijk de aandacht rusten in de hara (het buikgebied).

**Vedanta**



## OEF. 8 – DE VERSCHILLENDE ZITHOUDINGEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 24

### De meditatie zithouding



Voor alle hierna besproken houdingen geldt dat je een meditatiekussen kunt gebruiken als het je niet lukt je onderrug op te strekken; zo kun je makkelijker je bekken kantelen. Als je in een van de houdingen zit om te mediteren, dan is het allerbelangrijkste dat je je hele lichaam en dus ook armen en handen zo volledig mogelijk kunt ontspannen. Zoek naar een houding voor armen en handen waarbij je deze zo optimaal mogelijk kunt laten rusten (vrije energiedoorstroming).

### Seiza-zit

In deze houding zit je met je onderbenen gevouwen onder je, de grote tenen over elkaar. Om je benen te ontspannen kun je deze tenen af en toe bewegen.

Je hielen vallen naar buiten, je zit op je voeten, tussen je hielen in. Om te ontdekken hoever je de knieën uit elkaar moet plaatsen, moet je, vanuit de zithouding, een keer of drie lichtjes van voor naar achteren schommelen en daarbij de gebogen benen even van de grond oplichten; de knieën komen dan in de voor jou geschikte spreidstand weer op de grond terecht.

Gebruik een meditatiekussen/-krukje als de oefening in het begin te pijnlijk is voor knieën, enkels, bovenbenen.

Seiza-zit maakt knieën, enkels, voeten vrij en bovenbeenspieren langer. De houding oefent druk uit op meridianen en drukpunten in de benen en brengt zodoende yang-energie naar de organen waarmee ze in contact staan. Als je de houding niet kunt volhouden, kan dit een diagnostisch teken zijn dat je teveel vocht in je benen hebt, dat je organen te yin zijn en dat je teveel eet. In de seizahouding stroomt de energie goed langs de wervelkolom en verdeelt zich symmetrisch over beide lichaamshelften.

### Siddhasana

Breng rechter hiel tegen je schaambeent (voet blijft op de grond liggen), plaats linkervoet tussen rechter kuit en bovenbeen.

Kantel je bekken en strek je onderrug, zodat je het lichaamsgewicht naar de voorkant van de zitbotten verplaatst en je de knieën kunt ontspannen.

Oefen ook met je benen andersom.

### Vedanta





## OEF. 8 – DE VERSCHILLENDE ZITHOUDINGEN

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 25*

### Halve Lotus

Plaats rechtervoet op linker bovenbeen en schuif linkervoet onder rechter bovenbeen.

Kantel je bekken zo, dat je gewicht over je zitbotten naar voorkant bekken valt en strek je onderrug, zodat je de buik ondersteunen kunt met de strekking van je rug.

Een ingezakte onderrug is ook een ingevallen buik en dit komt de circulatie in de buikorganen niet ten goede.

Oefen ook met kruising voeten andersom.

### Hele Lotus

Begin pas aan deze houding als je de voorgaande houdingen redelijk beheerst c.q. gebruik ze als warming-up.

Ga zitten met gestrekte benen. Breng rechtervoet zo hoog mogelijk op linker dijbeen, linkervoet hoog op je rechterdijbeen.

Probeer niet de wreef van je voet op je bovenbeen te plaatsen, maar op je enkel. Hierdoor voorkom je dat enkels een knik maken en blijft je voet in de lijn van je onderbeen door strekken. Gevolg hiervan is ook dat je knieën dicht bij elkaar eindigen en dat één knie de grond niet raakt.

Kantel je bekken zo, dat je gewicht over je zitbotten naar voorkant bekken valt. Hierdoor kun je liezen en zijkanten heupen tegelijkertijd uitduwen naar de vloer; de inzet van de strekking van je rug.

Het kantelen van je bekken heeft nog een ander effect. Als je met een doorgezakte onderrug zit, komen je knieën omhoog; dit veroorzaakt spanning in de knieën. Door je gewicht vanuit onderrug naar voorkant zitbotten te verplaatsen, gaan je knieën vanzelf meer naar beneden en wordt het mogelijk je knieën te ontspannen. Bij het kruisen van de benen is het dan ook belangrijk dat je dit doet als je met je lichaam iets naar voren leunt in plaats van achterover, omdat het trekken aan je been in combinatie met spanning in je knieën onnodige pijn kan geven.

Wissel kruising voeten en herhaal.

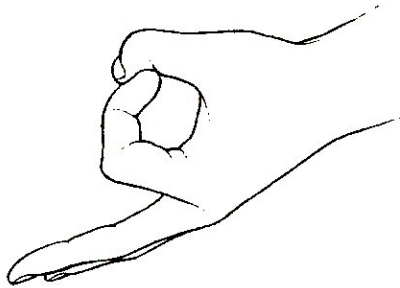


## OEF. 9 – HANDMUDRAS

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 26

### Handmudras in de meditatiehouding

#### Chin-Mudra:



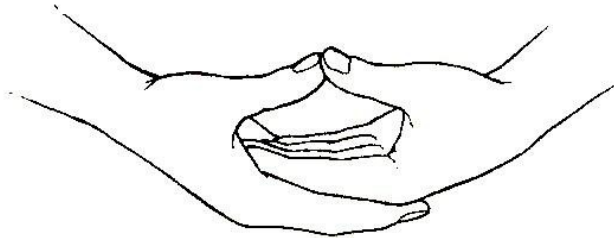
Linkerhand op linker bovenbeen, rechterhand op rechter bovenbeen.

Wijsvingertop rust in de plooi van de duim; duim drukt licht op wijsvingernagel.

Middelvinger/ringvinger/pink zijn lichtjes gestrekt en wijzen enigszins naar beneden.

Het gesloten circuit van wijsvinger/duim symboliseert de eenheid tussen kosmisch (goddelijk) bewustzijn en individueel (menselijk) bewustzijn.

De sfeer van deze Mudra werkt openend en is actief gevend.



#### Dhyani-Mudra:

Beide handen liggen als een kommetje in je schoot.

De linkerhand rust in de rechter en de duimen wijzen naar elkaar.

Handen en armen vormen een gesloten energiecircuit.

Je ogen zijn licht geloken, blik is zacht en ongeveer 1½ meter voor je op de grond gericht.

Deze Mudra is gericht op innerlijk vrij, zuiver en leeg worden. Werkt ook centrerend, haraversterkend.

### Vedanta



## OEF. 9 – HANDMUDRAS

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 27

### De betekenis van handmudras in de meditatiehouding

Mudras zijn bepaalde voorgeschreven handgebaren, posities van handen en vingers. De vingers creëren specifieke circuits van energie in fysiek en subtiel lichaam. Ze zijn bedoeld om externe acties te verbinden met spirituele ideeën, en te helpen de mind te concentreren op het Goddelijke.

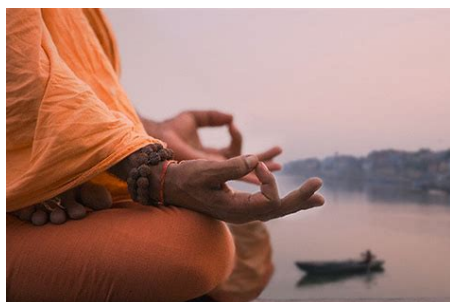
#### Gunas geassocieerd met de vingers

**Duim** → Paramatma (Brahma, het Zelf). **Wijsvinger** → Jiva (individu). De verbinding van de twee vingers verwijst naar de “yogische versmelting; in Vedantische termen: de vernietiging van de onwetendheid, de bevrijding van de idee dat je een afgescheiden en begrensde entiteit bent. **Middelvinger** → sattva (helderheid, puurheid; het lichtprincipe). **Ringvinger** → rajas (activiteit; vuurprincipe). **Pink** → tamas (inertie).



#### Handmudras

Mudra	Uitvoering	Doel
<i>Jnana mudra</i>	<i>top wijsvinger raakt top of midden van de duim</i>	<i>stimulering van de ontvankelijkheid voor absolute kennis</i>
<i>Shani mudra</i>	<i>top van de middelvinger raakt duimtop</i>	<i>geduld en zuiverheid van intentie</i>
<i>Soorya mudra</i> (soorya = zon)	<i>top van de ringvinger raakt duimtop</i>	<i>verhoging gezondheid en vitaliteit</i>
<i>Buddhi mudra</i>	<i>pinktop raakt duimtop</i>	<i>verhoging helderheid; verbetering van communicatie</i>



#### **Chin Mudra.**

*China mudra staat voor ontvankelijkheid; energie openend. Omgekeerd (dus met handpalmen naar beneden wijzend) wordt het de Jnana mudra genoemd (gronding van de energie).*

### Vedanta



## OEF. 9 – HANDMUDRAS

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 19 – dhyana – meditatie | pag. 28

### Mudras versterken met de Mula Bandha

Soms worden mudras uitgevoerd door er spiersamentrekkingen aan toe te voegen, zoals bijvoorbeeld de "mula bandha" (een pranayama oefening): de gelijktijdige samentrekking van de twee kringspieren in de endeldarm.

We zouden de mens kunnen vergelijken met een plant, die zijn wortels heeft in het heiligbeen, vanwaar zijn lange, lenige stengel – de wervelkolom – omhoog gaat. Aan de top ontluiken, als bloemen, de hersenen.

Mula Bandha is het samentrekken van de wortel (de basis). In Mula Bandha moeten twee kringspieren gelijktijdig samengetrokken worden: (1) de uitwendige anaalkringspieroefening en (2) de inwendige kringspieroefening, die ongeveer 2 à 3 cm. hoger ligt in de endeldarm.

Contractie van de tweede kringspieroefening is belangrijk omdat vlak boven deze kringspieroefening de uiteinden liggen van bepaalde zenuwen, die inwerken op de karteldarm, de rechte buikspieroefening en het middenrif; op alle organen, die in actie komen op het moment dat de vaste afvalstoffen geloosd worden.

- Zorg dat je ontspannen zit in een actieve zithouding.
- Richt je aandacht op de anus en trek hem zachtjes samen.
- Concentreer je dan op de plek die even boven deze kringspieroefening gelegen is en trek die samen. Op datzelfde ogenblik zul je een intense contractie merken van het hele gebied rondom anus en perineum, en is de mula bandha juist verricht.
- Houdt de contractie een paar tellen vast en laat de spanning dan heel geleidelijk weer los. Observeer hoe dit een ontvouwing teweegbrengt van energie alsof een bloem zich heel langzaam opent.
- Combineer nu met de ademhaling. Nu houd je de adem vast na een diepe inademing terwijl je de twee kringspieroefeningen aanspant.