



-24- DE WAARDE VAN WAARDEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 1

Jnana Yoga



De eerste fase van jnana yoga is de analyse van waarden. Als je waarden overeenstemmen met het doel dat je wilt bereiken – moksha, ultieme innerlijke vrijheid – dan is er niet veel werk meer te doen, daar je primaire instrument, de mind, automatisch gesynchroniseerd zal zijn met je hoogste waarden. Als er echter prioriteiten in het spel zijn die niet stroken met de intentie die nodig is voor zelfonderzoek (brandend verlangen naar bevrijding) dan zul je eerst de nodige inspanningen moeten doen om je waarden synchroon te krijgen met je doel voordat zelfonderzoek succesvol kan zijn.

VB: Stel je bent lui, hecht grote waarde aan welvaart (rajas) en je bent eerlijk (sattva), dan kan het handig zijn om de eerlijkheidswaarde te laten vallen en een waarde voor “bedrog” (tamas) te ontwikkelen. Eerlijkheid dwingt je namelijk om volgens de regels te leven, terwijl er vele wegen zijn die naar materiële rijkdom leiden als je gaat voor de waarde van de leugen of de halve waarheid. Bedrog heeft echter wel een onvermijdelijke achterkant. De constante angst om ontmaskerd te worden en andere consequenties zullen de blijdschap over wat verworven wordt altijd temperen, tenzij je een uitgesproken sociopathische persoonlijkheid hebt. Als je een krachtige waarde hebt voor zelfkennis (sattva) omdat je vrijheid wilt en je ook een waarde hebt voor bedrog, dan moet de bedrogwaarde overboord, omdat zelfonderzoek een compromisloze integriteit vereist.

Wanneer je zelfkennis nastreeft omdat rajasische en tamasische waarden je doen lijden en je in het besef bent dat jij het Zelf bent, dan zullen de vruchten van zelfrealisatie (totale voldaanheid) je toch ontglippen totdat je je waarden gesynchroniseerd krijgt met dharma. Pijn en lijden is onvermijdelijk voor hen die dharmische wetten overtreden. Isvara heeft dharma* immers ingebed in de blauwdruk van het subtiele lichaam van elke jiva, of deze nou “verlicht” is of niet. Een en ander wil niet zeggen dat een toegewijd persoon geen zelfonderzoek kan beoefenen terwijl tegelijkertijd gewerkt wordt aan aanpassing van de persoonlijke waarden. Als zelfonderzoek echter geen resultaten meer voortbrengt dienen obstructieve waarden (waarden die niet ondersteunend zijn voor zelfonderzoek) aangepakt te worden voordat verdere groei kan plaats vinden.

De belangrijkste universele menselijke waarden

- (1) Brahmacharya → zelfbeheersing, waarbij het er om gaat een bepaalde mate van gezonde discipline uit te oefenen op lichaam en mind. (2) Satyam → waarachtigheid. (3) Ahimsa → geweldloosheid. (4) Aparigraha → afwezigheid van bezitsdrang.

Dharma

Ons instinctieve gevoel over “goed” en “slecht”, wat gebaseerd is op het principe van wederkerige verwachting; anders gezegd: hoe we verwachten dat anderen ons behandelen, is hoe wij anderen zouden moeten behandelen. In de basis komt dharma neer op het principe van geweldloosheid; alle universele waarden zijn op dit principe terug te voeren.

Vedanta



Waarden synchroniseren met zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 2

Een helder begrip over Isvara – het dharmaveld – brengt de jiva in een relatie met Isvara die de mind sattvisch maakt.

Het is onmogelijk om nog langer gehechtheid aan negatieve waarden te rechtvaardigen zodra je de fijne effecten van de positieve waarden begint te ervaren. Het is goed om er hier aan te herinneren dat Isvara* pure sattva is. Rajas en tamas bezoedelen de jiva, niet Isvara. Elke keer dat we een positieve waarde oproepen synchroniseren we onszelf met Isvara en voelen we ons goed. Dit gevoel is de basis van een blijvende zelfwaardering.

De "inventarisatie van waarden" is niet bedoeld om te oordelen over onszelf of anderen, doch om iedere zelfonderzoek bevorderende waarde zó goed te begrijpen, dat er geen verschil meer is tussen ons en ons begrip van de betreffende waarde. En dan zal – wanneer je de vrijheid volledig toegewijd bent – elke geneigdheid die in conflict is met de waardenstructuur die nodig is voor zelfonderzoek, uitgeroeid moeten worden. Waarden die als een "ideaal" gekoesterd worden creëren conflict, omdat ze een gevoel van inauthenticiteit doen ontstaan. Proberen te voldoen aan een ideaal zorgt ervoor dat je er niet aan toekomt te dealen met je rajas en tamas in het moment. Hoe "heilig" (sattvisch) je ook wordt, nooit zul je volledig tevreden zijn; alle jiva's hebben immers zo hun gebreken. Alleen het Zelf is perfect.

Zolang de keuzes die we maken niet conflicteren met onze hoogste waarden is er niets mis met keuzes die het gemak dienen. Gemak is echter niet het belangrijkste criterium bij de keuzes die gemaakt dienen te worden. Het vraagt van de onderzoeker dat deze zichzelf constant blijft herinneren aan zijn of haar hoogste waarde, en het geluk dat de ultieme innerlijke bevrijding brengt. In termen van actie is de definitie van sattva: "Doe alleen die dingen die gedaan moeten worden zoals de situatie vereist, niet volgens je eigen voorkeuren en weerstanden". Zodra je weet wie je bent worden alle acties tot "plichten" gereduceerd. Er is geen opwinding of angst meer over wat er gedaan moet worden, omdat je "vol" en "compleet" bent. Je weet dat er niets aan je toegevoegd of afgedaan kan worden door het uitvoeren van om het eender welke actie.

Zelfonderzoek vraagt ontegenzeggelijk offers wanneer we geen gevolg geven aan onze voorkeuren en weerstanden op het moment dat ze adharmisch zijn (tegenstrijdig met dharma). Elke keer dat je ze los weet te laten ervaar je bliss (sattva) en besef je dat wat je opgaf minder waardevol is. Overigens was het juist om die bliss te doen, dat de voorkeur of weerstand zich aandienende. Weerstand bieden aan voorkeuren en weerstanden creëert zelfvertrouwen, en dat maakt ons objectiever. Naar verloop van tijd wordt onthechting een natuurlijk onderdeel van onze persoonlijkheid. Een helder begrip over Isvara, het dharmaveld, brengt de jiva in een relatie met Isvara die de mind sattvisch maakt. Zonder deze connectie kan de jiva Isvara's positieve kwaliteiten niet tot uitdrukking brengen. Een dharmisch leven is een leven in harmonie met het geheel.

_____ *

Isvara: "God". Een personifiëring van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst (het dharmaveld). Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en waardoor het functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 3

De hierna genoemde waarden die alle sattva voorbrengen, zuiveren rajas en tamas. Met het onderzoeken en gaan begrijpen van deze sattvische waarden worden ze automatisch gecultiveerd. Door het in praktijk brengen van deze waarden raak je vrij van de effecten van onwetendheid, wat resulteert in geluk.

1 – Het oplossen van innerlijke conflicten.

De meesten van ons zijn zich zeer bewust van de eigen wanordelijke mind die vaak in tweestrijd is, en zouden de eigen issues maar al te graag opgelost willen zien. Door ons streven naar wereldse doelen wordt echter onvoldoende waarde gehecht aan de vredevoelheid van de mind die nodig is om de innerlijke conflicten op te lossen. Wil zelfonderzoek plaats kunnen vinden dan moet er een persoonlijke waarde gekoesterd worden die gericht is op het integreren van de drie delen van het subtiele lichaam – mind, intellect, ego – in één harmonieus geheel.

2 – Zelfvertrouwen.

Het streven naar wereldse doelen leidt tot bindende vasanas en levert de jiva uit aan zijn of haar angsten en verlangens, met innerlijk conflict en verlies aan zelfvertrouwen als gevolg. Het hebben van een laag zelfbeeld is tegenwoordig zo wijd verbreid dat het zelfs een algemeen geaccepteerd gespreksonderwerp is, bedoeld om sympathie op te wekken. Je kunt je problemen wel begrijpen, maar er ook daadwerkelijk iets aan doen is iets anders.

Je kunt je tijdelijk goed voelen als je krijgt wat je wilt, doch goede gevoelens leiden niet per se tot zelfwaardering. Zelfwaardering is een bestendig gevoel van eigenwaarde dat zich ontwikkeld heeft door "te doen wat goed is voor onze groei". Dit gebeurt niet zomaar, daar hiervoor een krachtige waarde voor meesterschap over onszelf nodig is. Ons gevoel van zelfwaarde zal toenemen, telkens wanneer we – gesteund door zelfkennis – opstaan tegen zinloze angst of een zinloos verlangen.

3 – Standvastigheid.

Standvastigheid in zelfonderzoek is een van de belangrijkste sattvische waarden, omdat het emotionele problemen direct oplost door de gedachten die er aan ten grondslag liggen aan te vatten, en negatieve emoties te zien veranderen in positieve. Karma yoga produceert ook sattva en helpt om eigenwaarde te ontwikkelen, doch werkt minder snel. De standvastigheidswaarde omvat ook een devotionele waarde gericht op het Goddelijke* en de studie van Vedantische geschriften.

** **God:** de personifiëring van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst. | **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...").*

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 4

4 – Geweldloosheid.

Geweldloosheid gaat over het vermijden van het toebrengen van letsel in gedachte, woord en daad. Iemands lichaam slaan is zonder twijfel gewelddadig, doch het slaan met potten en pannen in de keuken, slaan met de deuren en schreeuwen van de ene naar de andere kamer is evenzeer gewelddadig. Verreweg de meest voorkomende en verraderlijke vorm van geweld is verbaal; het kan ons leven en dat van anderen tot een hel maken. Meestal gaat het om bewuste of onbewuste impliciete betekenissen die sattva verstoren, een kwaliteit die essentieel is voor effectieve communicatie. Een niet aflatende stroom van negatieve gedachten – angst, haat etc. – maakt de mind murw, totdat uiteindelijk de vaardigheid om onderscheid te kunnen maken tussen wat "echt" en wat "niet-echt" is sterft, en de ziel wegwijnt.

5 – Onverschrokkenheid – Het zonder vrees zijn.

Er bestaat geen enkel bewijs dat je zult sterven, tenzij je denkt dat je het lichaam bent. "Dood" is alleen maar de gedachte "Ik zal sterven", en deze zorgt voor angst (rajas/tamas). Tamas verhult de gedachte en rajas leidt de aandacht naar de emotie. Omdat we de gedachte niet kunnen zien, en er zo dus ook niet de verantwoordelijkheid voor kunnen nemen, geven we de omstandigheden de schuld van het slechte gevoel dat we hebben. Als je de gedachte "ik zal sterven" bespeurt, onderzoek deze dan. Wat is het dat sterft? Het lichaam? Ja, dat zal zeker sterven; er is niets wat dat kan tegenhouden. Het lichaam is geboren uit het tamasische aspect van de vijf elementen. Tamas is een natuurlijke, degeneratieve factor (entropie). Het lichaam is een "assemblage" die onderworpen is aan desintegratie. Hoe het ook zij, IK ben niet het lichaam, daar het lichaam een object is dat gekend wordt door mij. Deze simpele logica is VIVEKA – onderscheid tussen "echt" en "niet-echt" – wat dus eigen-lijk gewoon een "gezond verstand waarde" is.

Zelfonderzoek veroorzaakt een cognitieve verandering, zodanig dat de "doodsgedachte" niet meer opkomt of indien dat wel het geval is, automatisch vergezeld wordt door de neutraliserende logica. We moeten als het ware "antilichamen" creëren in de mind om te kunnen dealen met angstgedachten die omhoog komen.

Wanneer de gedachte "ik zal sterven" opkomt, plaats er dan de volgende gedachte tegenover: "Dat ik vandaag in leven ben is iets om te vieren!"

Naast het thema "dood" zijn er nog vele andere dingen waar we bang voor zijn, vooral voor "de toekomst". Als we echter terug kijken, dan hebben we al die jaren overleefd, in weerwil van onze angst. Om de angsten te neutraliseren is het belangrijk te bedenken dat je per dag doet wat je kunt doen, iedere dag opnieuw. Het besef hoe weinig er nodig is om te overleven zou moeten kunnen afrekenen met angst over de toekomst.

"Dood" is slechts een symbool van verandering. Angst verandert niets aan het feit dat verandering een feit is. Verwelkom het. Elke verandering is een kans. Angst doet het subtiele lichaam ineenkrimpen en belemmert groei.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 5

6 – Eerlijkheid.

"Recht door zee" wil zeggen dat gedachten, woorden en daden op één lijn zijn. Het ene zeggen en het andere doen, of het ene doen en iets anders zeggen, is niet bevorderlijk voor een vredevolle mind en zelfonderzoek. "Recht door zee" houdt niet alleen in dat wat "gezegd" wordt waarheidsgetrouw is, doch dat ook denken en acties dat zijn. Als dat niet zo is ontstaat er rusteloosheid in de mind. Als de mind sattvisch is dan zijn we bewust van "dharma" en verbergen onze woorden niet onze intenties en acties.

7 – Niet Stelen.

Niet stelen betekent simpelweg "niet stelen", en dat omvat ook elk voordeel verkregen door oneerlijke transacties, misleidende reclame, verbergen van informatie etc.

8 – Reinheid.

Swami Dayananda: "Terwijl ik elke dag weer al mijn dagelijkse werkzaamheden doe strijkt er een beetje stof neer op mijn huid, is er wel een vuiltje dat mijn kleren besmeurt, raakt mijn bureau vol met dingen en verzamelt zich stof in mijn mind tijdens de transacties die de mind heeft met mensen. Vlekjes jaloezie ontstaan, vlokjes irritatie landen, vegen van bezitterigheid verschijnen. Een fijnstof van zelfkritiek, schuld en zelfoordeel daalt op mij neer. Totdat de onjuiste identificatie met de mind opgelost is zal ik mijn mind elke dag moeten reinigen."

Hét schoonmaakmiddel voor de mind is de toepassing van de "tegenovergestelde gedachte". Een rancune komt al snel op in de mind, zelfs als we rechtmatig in het ongelijk gesteld worden, doch geef het geen kans zich te wortelen daar het anders tot haat kan uitgroeien. Kijk om de mind schoon te wassen eens serieus naar redenen om de persoon die je kwaad gedaan heeft te kunnen waarderen. Hij wordt gewaardeerd door anderen; zijn vrouw houdt van hem, hij zorgt goed voor zijn kinderen, doet aan liefdadigheid etc. Iedereen is in staat tot liefde. Zelfs criminelen houden van hun kinderen en voelen sympathie voor hun vrienden.

Als je met de vinger wilt wijzen wijt de rajasische en tamasische kwaliteiten van de persoon dan aan "verkeerd denken", veroorzaakt door een slechte omgeving. En denk dan "Hier ben ik, in de genade Gods", en wees gelukkig.

"Zelfzuchtigheid" is een vervuilende gedachte. Zodra je ziet dat je onverschillig bent over de behoefte van anderen, creëer dan een dienende vasana door doelbewust een onzelfzuchtige actie te doen.

"Zelfoordeel" is ook zo'n vervuilende gedachte. Als dingen verkeerd gaan of je overschrijdt een norm en je voelt je schuldig en beschaamd, heb dan compassie voor jezelf en verklaar jezelf je ware aard: "Ik ben heel en compleet, non-duale liefde." Verlevendig je besef dat lichaam en mind onschuldig zijn, geprogrammeerd door vasanas die ontstaan zijn uit onbewuste acties en attitudes.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 6

Ik ben heel en compleet, non-duale liefde.

Als je door zelfoordeel overspoeld raakt heb dan compassie met jezelf, verklaar jezelf je ware aard: "ik ben heel en compleet, non-duale liefde" en volg aandachtig de stappen van onderstaande Vedantische logica.

- (1) Verheven kwaliteiten behoren tot sattva.*
- (2) Sattva is SAT, het eeuwige Zelf.*
- (3) Niemand is zonder sattva, dus ik heb sattva.*
- (4) Sattva is de pure reflectie van het Zelf, de eeuwige jiva.*
- (5) Ik ben die jiva; de jiva is niet afgescheiden van Isvara, die puur sattva is.*
- (6) Daarom ben ik heel en compleet, non-duale liefde.*
- (7) En dat is waarom alles met mij helemaal oké is.*
- (8) Zo nu en dan zijn er rajasische en tamasische kwaliteiten die zelfzuchtigheid veroorzaken, doch ze komen en gaan. Ze zijn niet MIJ.*

9 – Orde & Simpelheid.

Een ordelijke mind is een fundamentele vereiste om zelfkennis te kunnen assimileren. Een wanordelijke of verwarde mind is een gevolg van een willekeurig zoeken zonder enige richting te hebben. Zoekers hoppen vaak als kip zonder kop van leraar naar leraar en van het ene pad naar het andere. Daarbij wordt zonder veel onderscheid een verzameling verwarrende stukjes wijsheid en onwetendheid opgepikt, totdat de mind zo volledig in wanorde is dat ze niet meer weet of ze nou vooruit of achteruit gaat.

Kortom, zelfonderzoek is niet gelijk aan "zoeken". Wanneer Vedanta je vindt dan stopt het zoeken en begint zelfonderzoek. Het is een kwestie van gezond verstand en een compleet wetenschappelijk begrijpen van de fundamentele orde van het bestaan; een logische set van proefondervindelijk bewezen principes die de mind simpeler doet worden en voorbereidt om de kennis te kunnen assimileren die ons bevrijdt. Als de mind ordelijk is volgen automatisch ook de ordelijke eet-, slaap-, werk-, en ontspanningsgewoonten die nodig zijn voor een simpel leven.



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 7

10 – Accommodering – De dingen hun plek kunnen geven.

"Accommodering" is een waarde die gaat over het blijmoedig en kalm kunnen accepteren van om het even welke persoon of situatie. Dit betekent volstrekt niet dat er sprake is van berusting of een vermoeide onverschilligheid. Accommodering is gebaseerd op een helder begrip over het feit dat dingen niet anders kunnen zijn dan ze zijn, wat toe te schrijven is aan de "wet van karma", de wet van oorzaak en gevolg.

We zijn geïncarneerd om karma uit te werken, niet om karma zodanig te manipuleren dat het zich voegt naar onze voorkeuren en weerstanden. Situaties zijn het resultaat van alle factoren in het dharmaveld en gaan de controle van individuen te boven; het is dwaas om ze per se te "willen" of juist "niet te willen". Zo kan ook ik niet anders zijn dan ik ben, en is mijn situatie het resultaat van mijn karma. Laat me blijmoedig mijn schijnbare zelf accommoderen, zonder er overdreven eisen aan stellen.

Om deze belangrijke kwaliteit te ontwikkelen is het nodig dat we (1) een attitude cultiveren waardoor we variëteit leren appreciëren, en (2) dat we constant de mind observeren, beducht op een gevoel van ontevredenheid. Worden we ons ervan bewust dat we ontevreden zijn, dan dienen onze verwachtingen getemperd te worden. Het helpt om onszelf en anderen te zien als "hulpeloze dwazen" of inerte objecten. We hebben goede relaties met inerte objecten omdat we niets van ze verwachten; evenzo kunnen we dwazen blijmoedig verdragen, in de wetenschap dat ze niet anders kunnen zijn dan ze zijn.

De sleutel tot accommodering is om een respons te geven op de "persoon", ons met de persoon te identificeren, niet met zijn of haar acties. We zouden moeten begrijpen dat de persoon het Zelf is, tijdelijk in de ban van maya.

Probeer te herinneren dat Isvara achter elke woede-uitbarsting zit, achter elke steek van jaloezie, achter elke dominerende actie, en apprecieer het feit dat anderen geen controle hebben, net zomin als wij dat hebben. Met dit besef is het makkelijker om onszelf en anderen te accommoderen.

*Je bent in een bepaalde situatie omdat het blijkbaar nodig is dat je in die situatie bent. Er wordt van je gevraagd in die situatie een bijdrage te leveren. Het gaat om een shift van “Wat kan ik hieruit halen voor mezelf?” naar: “Wat kan ik hier geven of brengen?”
De situatie heeft iets nodig van jou.*

_____ * _____
Wet van Karma: de wet van karma is gebaseerd op het fundamentele principe dat “al wat rondgaat, onherroepelijk weerom komt” (wet van oorzaak en gevolg). Anders gezegd, elke actie veroorzaakt een resultaat dat een directe weerspiegeling is van de intentie van waaruit de actie werd gedaan. Het karakter van deze intentie is wat degene die de actie uitvoert altijd weer terugkrijgt. | **Maya:** het principe dat dualiteit doet ontstaan. Het woord “maya” betekent “dat wat niet is”, een term die gebruikt wordt om macrokosmische onwetendheid en de effecten ervan te beschrijven. Het is de afwezigheid van zelfkennis; de versluisende en projectieve kracht van het universum, de kracht van de kosmische illusie.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 8

11 – Liefdadigheid.

Op een verantwoorde manier "geven" vraagt om onderzoek naar de "motieven" om te geven. Als je jezelf niet deugdzaam voelt dan kan het zijn dat je geneigd bent om te compenseren door te geven. Als je gevoel van gemis aan deugdzaamheid groot is geef je waarschijnlijk meer dan gepast is, waarbij je je eigen financiële situatie benadeelt; je maakt jezelf ermee afhankelijk van anderen. Geven om indruk te maken of situaties of anderen te beheersen is geen liefdadigheid. Geven zonder motieven vernietigt echter hebberigheid en daarmee je lijden. Geven zonder motieven komt van Isvara. Het komt voort uit een niet berekenende, natuurlijke empathie en heeft geen ondertoon van spijt.

Liefdadigheid gegeven met respect, rekening houdend met de noden van de ontvanger, op de juiste plaats en tijd, is sattvisch. Vreugdeloze, "opzichtige" liefdadigheid, gegeven om jezelf genereus te voelen, is rajasisch. Ongepaste en onnadenkende gaven, op de verkeerde plaats en tijd gegeven, is tamasisch.

De allerbeste gift die je kunt doen is die van liefde. Tegelijkertijd maakt liefde elke materiële gift, hoe klein ook, betekenisvol. Als je oprecht aandacht besteedt aan anderen zonder hun woorden te interpreteren voordat ze gestopt zijn met spreken, dan zul je snel groeien. Kun je (nog) niet geven zonder dat de ontvanger zich in het krijt voelt staan bij je, geef dan anoniem. Leg bijvoorbeeld dingen op straat waar iedereen ze kan meepakken. Als je ego niet houdt van liefdadigheid – ego's zijn over het algemeen niet bepaald liefdadig ingesteld – herinner dan dat het leven een "zero-sum-game" is; het hart dat geeft, ontvangt. Je "verlies" is feitelijk winst.

12 – Dankbaarheid.

Als je je slecht behandeld voelt door het leven en je mind is gewend te klagen over je droevig lot, dan is het aangewezen om terug naar de basis te gaan en te beseffen dat het feit dat je nog een volgende dag wilt leven, duidt op een grote liefde voor het leven. Het leven is iets om dankbaar voor te zijn, elke minuut dat je wakker bent.

13 – Zuiverheid.

Zuiverheid houdt in dat je gedachten voor iedereen toegankelijk zijn, omdat je niets te verbergen hebt. Je wordt totaal niet in verlegenheid gebracht door de onbarmhartige inhoud van je mind. Mensen die hun gedachten proberen af te schermen zijn onzeker en koesteren negatieve gedachten over anderen.

** **Zero-sum-game:** bij alles wat je "wint" is er ook altijd iets dat je "verliest", en andersom. Het besef dat het leven een zero-sum-game is wil zeggen dat je weet dat het leven een construct is om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.*



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 9

14 – Het vermogen kwaadheid op te lossen.

Kwaadheid is zielsangst die voortkomt uit onvervulde verwachtingen. Op cognitief niveau kunnen we veranderen omdat kwaadheid, zoals elke andere emotie, voorafgegaan wordt door een overtuigende gedachte zoals “Dit zal mij niet gebeuren”, of “ik zal het hem nooit kunnen laten begrijpen”. Dit soort gedachten zijn de ontbrekende schakel tussen oude kwaadheid en de huidige situatie. De gedachte blijft meestal onopgemerkt en wordt ook wel "mechanisch denken" genoemd; hij komt ongevroegd op. Elke situatie die je herinnert aan de oorzaak van je oorspronkelijke kwaadheid kan de gedachte triggeren, en zodra de gedachte er is, is de kwaadheid er. Er is geen gevoel zonder deze overtuigende gedachten. Ze houden de kwaadheid in stand. Door zelfonderzoek kunnen we de overtuigingen neutraliseren.

VB1: Je bent kwaad op je echtgenoot. Dat is pijnlijk. De kwaadheid in stand houden is pervers; het is masochisme, omdat je de optie hebt om de gedachte te veranderen die de kwaadheid veroorzaakt. Herinner jezelf aan de reden waarom je ooit verliefd werd. Die reden is nog steeds van kracht. Ontdek hem.

VB2: De tweede zoon kreeg altijd afdankertjes te dragen toe hij jong was en neemt dat zijn ouders kwalijk, hetgeen het contact met hen onplezierig maakt. Zijn ouders kochten niets nieuws omdat ze geld aan het sparen waren voor zijn universitaire opleiding. Hij studeerde af en kreeg een goede baan. Hun spaarzaamheid bleek dus een zegen te zijn. Bovendien, vrouwen kunnen alleen kind per kind geboren laten worden (op tweelingen na dan), dus het was niet zijn moeders fout dat hij nummer twee was. Zijn moeder had de kinderen bovendien vlak na elkaar gekregen zodat hij met een grote broer zou opgroeien. En dat was fijn voor hem, want zijn broer kwam altijd voor hem op als hij in de problemen was.

15 – Zelfonthouding, zelfbeheersing, soberheid, discipline.

Je kunt moeilijk spiritueel nuttiger waarden vinden dan zelfonthouding, zelfbeheersing, soberheid. Welvaart creëert behoeftige mensen die willen wat ze willen op de manier zoals zij het willen, en Nu! Deze attitude heeft een grote hoeveelheid zorgwekkende gedachten teweeggebracht die zijn weerga niet kent in de geschiedenis van de mensheid. De oplossing is om een waarde voor zelfonthouding, zelfbeheersing, soberheid te cultiveren. De heilige mantra voor een zelfonderzoeker is: “minder is meer”. Hoe minder je hunkert – naar objecten – hoe meer je de gelukzaligheid kunt ervaren van je perfecte Zelf. Soberheid en gedisciplineerdheid hebben betrekking op het opbouwen en conserveren van energie. Het gaat om het beheersen/inhouden van niet-essentiële verlangens en ons te engageren met energie creërende activiteiten, zoals bijvoorbeeld zelfonderzoek. Individuen met overwegend rajas geven zichzelf over aan een leven van schulden of hooguit een leven van de hand in de tand, door een ontbreken van deze waarden. Geld is energie. Geld sparen is wijs (sattva). Als je geen financiële buffer hebt die past bij het levensstadium waarin je je bevindt dan zal de vredevolheid van je mind voortdurend onder druk staan omdat je omstandigheden mettertijd zullen veranderen, wat overigens geen probleem vormt als je gezegend bent met de geest van zelfonthouding, zelfbeheersing, soberheid, gedisciplineerdheid.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 10

16 – Voldaanheid.

Voldaanheid is tevreden zijn met wat we hebben en een los zijn van attitudes van bedelarij en bezitterigheid. Delen wat we hebben: tijd, geld, en aandacht; het neutraliseert de ontevredenheid die zo kenmerkend is voor de rajasische energie, en levert een mind op die gericht is op overvloed en liefdadigheid; een mind die kalm is en gelijkmoedig.

17 – Dienstbaarheid naar de leraar.

Ga niet over één nacht ijs wat betreft het tonen van dienstbaarheid aan een leraar. En als je het doet, wees er dan zeker van dat het gaat om een leraar met een grote integriteit, die er bovendien niet om vraagt daar hij of zijn er geen behoefte aan heeft. Een leraar die vraagt om overgave is geen waarachtige leraar, en de misleidde leerling die zich aan zo iemand overgeeft vraagt om pijn en teleurstelling.

*Je mind gericht houden op Isvara is de ultieme
en enige dienstbaarheid.*

Dienstbaarheid is een conditie van de mind die geen fysieke actie vereist. Het is slechts een bereidheid om te dienen, een bereidheid om in actie te komen. In de ideale leerling/leraar relatie is geen sprake van “geven en nemen” zoals in andere relaties, er is alleen sprake van "geven" aan de kant van de leerling. De leraar is als het ware een plaatsvervanger van het Zelf en dient als meditatie-object, niets meer en niets minder. Als de leraar geworteld is in het Zelf en al zijn persoonlijke issues uitgewerkt heeft, dan is de kans om dienstbaar te zijn aan zo'n leraar een grote zegening.

18 – Compassie.

Compassie – empathie – is een natuurlijke, actieve expressie van liefde en zou niet onderdrukt moeten worden.

19 – Kuisheid.

Kuisheid wordt omschreven als het onderhouden van een respectvolle attitude jegens “leden van het andere geslacht” en wordt niet gezien als het afzien van seks.

20 – Nederigheid.

Nederigheid ontstaat als we de grootsheid van Isvara beseffen en inzien dat alle wezens niet van elkaar verschillen.

_____ * _____

Object: alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend zijn.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 11

21 – Bescheidenheid.

Bescheidenheid, leven zonder pretenties, ontstaat door de kennis dat de talenten en vaardigheden die we hebben alleen aan Isvara's genade te danken zijn.

22 – Inschikkelijkheid.

Inschikkelijkheid, een kalme afwachtendheid, betekent dat onwelgevallige omstandigheden zonder morren geaccepteerd worden, zonder dat gezind wordt op schadeverhaal of wraak.

Obstructieve waarden bij Zelfonderzoek

Tamasische en rajasische belemmeringen bij zelfonderzoek zijn: kwaadheid; wellust; hebberigheid; gebrek aan onderscheidingsvermogen wat betreft goed en slecht; wreedheid; bedrog; ijdelheid; pretentieusheid; de neiging slechte kwaliteiten toe te schrijven aan goede mensen; zelfmedelijden; verlangen naar zintuiglijk genot; jaloezie; haat; geobsedeerdheid; proberen erop vooruit te gaan ten koste van anderen; roddel; spijt hebben nadat je iets gegeven hebt; vernedering ondergaan teneinde iets onbeduidends te krijgen dat je graag wilt; geen onderscheid maken tussen "echt" en "niet-echt", terwijl je het wél ziet; eigen goede of slechte kwaliteiten opblazen of juist weigeren ze onder ogen te zien; mensen die van jou afhankelijk zijn als inferieur behandelen.

1 – Ongegronde verlangens en angsten.

"Verlangens" is niet de vijand. Waar verlangen afwezig is, is dood aanwezig. Verlangens dat gekanaliseerd wordt richting nobele doelen, wordt als positief bestempeld in de geschriften. Onbezonnen, onnodige verlangens ("kama") worden niet goedgekeurd en dienen verwijderd te worden. "Angst" in de vorm van omzichtigheid is oké, doch niet als het ten koste gaat van het vertrouwen in de goedaardige non-duale natuur van de realiteit. Als je leven in gevaar is, dan is het evident dat angst gerechtvaardigd is. De angst dat je geen plek kunt reserveren in je favoriete restaurant is daarentegen een teken van scheefgetrokken prioriteiten.

2 – Ongerechtvaardigde Boosheid.

Boosheid – gedwarsboomd verlangen – is over het algemeen een nutteloze emotie, die wijst naar afhankelijkheid van onbeduidende wereldse dingen. Boosheid die voortgebracht wordt door schendingen van "dharma" is echter gerechtvaardigd, in zoverre dat het leidt tot bestraffing van de daders. Als de regels van het dharma-veld niet gehandhaafd worden dan raakt de maatschappij in chaos en is zinvol werk niet mogelijk.

Vedanta



Obstructieve waarden bij Zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 12

3 – Waandenkbeelden, illusies.

Een waandenkbeeld of illusie is het geloof dat geluk afhangt van “krijgen wat we willen” en “vermijden wat we niet willen”. Omdat dit een diep in ons verankerde waarde is, is het erg moeilijk deze te verwijderen. Zinsbegoocheling is de “normale” conditie van de menselijke mind.

4 – Gierigheid, inhaligheid.

Gierigheid en inhaligheid betreft het onvermogen om de overvloedige volte van het leven te herkennen, een emotie geboren uit een vals gevoel van schaamte en kleinheid.

5 – Arrogantie.

Arrogantie is een onbewuste emotie die voortkomt uit een extreem laag gevoel van zelfwaarde. Het is een poging van een onzekere persoon om zijn of haar status te verhogen ten koste van anderen.

6 – Vergelijking.

Vergelijking is de eerste manifestatie van dualiteit en leidt tot competitiedrang, statusbewustzijn, jaloezie, afgunst en “schadenfreude”.

7 – Controlebehoefte.

De behoefte om controle te hebben is een angstgeoriënteerde waarde die wijst naar extreem lage zelfliefde. Alle wezens volgen hun eigen natuur. Wat valt er te controleren?

8 – Schuld en spijt.

Schuld en spijt zijn donkere gedachten die wijzen naar overschrijding van svadharma (eigen/persoonlijk dharma) – en universele waarden. Als je de schuld- en spijtgedachten niet tot de jouwe wilt maken, richt je dan op de waarde – een bepaald verlangen dat bevredigd wil worden – die de overschrijding veroorzaakte.

*
Schadenfreude: het je verheugen in het ongeluk van anderen.



Obstructieve waarden bij Zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 13

9 – Jaloezie, afgunst.

Jaloezie is een schadelijke vorm van dualiteit, een veelvoorkomende en onredelijke onzuiverheid die voortkomt uit een gevoel van tekortkoming. Jaloezie en afgunst zijn getransformeerde boosheid en leiden vaak tot depressie. Het bestaat omdat er miljarden entiteiten in de wereld zijn die zorgen voor een groot aantal mogelijkheden dat zich leent voor een vergelijkend oordeel dat onszelf omlaag haalt.

REMEDIE 1 – Een eenvoudige manier om dit soort gevoelens te neutraliseren is jezelf te herinneren aan het feit dat er slechts één Zelf is, en dat iedereen dat is, dus dat niemand superieur of inferieur is.

REMEDIE 2 – Een andere manier is te beseffen dat je nooit jaloers bent op de gehele persoon, doch alleen op een bepaald aspect. De ander heeft zeker dingen/eigenschappen/kenmerken die ik niet wil, net zoals ikzelf onaantrekkelijke kwaliteiten heb. En dat maakt het moeilijk om over de ander te oordelen. Het feit dat ik zou willen zijn als de ander laat overigens zien dat er een bepaalde sympathie is voor de ander. Hoe kan ik de slechte kwaliteiten scheiden van de hele persoon? De complete persoon kan nooit een object van jaloezie zijn.

Jaloezie is te wijten aan een onvoldoende waardering van de overvloed aan goede kwaliteiten die inherent zijn aan onze eigen natuur. Wanneer we jaloezie voelen zouden we meteen de tegenovergestelde gedachte moeten toepassen om te voorkomen dat de jaloezie ten negatieve evolueert naar de ernstige tamasische emotie "schadenfreude".

Een helende gedachte is: "ik gun de ander van harte zijn of haar geluk; ik bewonder zijn/haar kwaliteiten; ik ben gelukkig dat hij/zij gelukkig is."

10 – Pretentiusheid, gekunsteldheid.

Trots is gebaseerd op werkelijke prestaties of vaardigheden doch "pretentiusheid" is zelfverheerlijking zonder reden. Je wilt de indruk laten ontstaan dat je iets bent wat je niet bent. Als je je kleedt als een prins, meer uitgeeft dan je op je bankrekening hebt staan, terwijl schuldeisers je belagen, dan ben je pretentius. Als je beweert een landgoed te bezitten in Zuid-Frankrijk terwijl je leeft in een sociale huurwoning in een achterstandswijk, dan ben je pretentius. Als er bij je aangebeld wordt en je gaat eerst koortsachtig de huiskamer opruimen voordat je opendoet, uit angst dat iemand zou denken dat je een sloddervos bent, of wanneer je niet in het openbaar kunt verschijnen zonder lipstick en elk haartje op zijn plek, dan ben je een poseur.

We kunnen anderen niet dwingen gunstig te reageren op onze leugens. Omdat we grote nood hebt aan een respons en onze leugen op elk moment ontmaskerd kan worden is er veel stress in ons leven. We moeten voortdurend alert zijn, al onze vrienden van elkaar weghouden en een extreem goed geheugen hebben.

Leren en groeien is niet mogelijk voor poseurs, daar ze nog niet eens hun meest basale problemen van verlangen en kwaadheid op kunnen lossen.

Vedanta



Obstructieve waarden bij Zelfonderzoek

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 14

11 – Trots, ijdelheid, zelfgenoegzaamheid.

De meesten van ons twijfelen eraan of ze wel goed genoeg zijn (tamas); niet in staat om onszelf van het vertrouwen te voorzien (sattva) dat we nodig hebben om gelukkig te kunnen zijn. En dus kijken we naar anderen in de verwachting dat zij ons zullen bevestigen dat we oké zijn. Om die bevestiging te krijgen komen we vaak in de verleiding onze kwalificaties te overdrijven (rajas) opdat anderen zullen denken dat we speciaal zijn en ons zullen adoreren. Als we daarentegen volledig zeker zijn (sattva) over onze talenten en vaardigheden, dan zien we ze als vanzelfsprekend en hebben we geen enkele behoefte aan bevestiging of ondersteuning.

Respect vragen aan anderen is vragen om onrust, omdat degene die om respect vraagt niet de controle heeft over het resultaat. Als mensen ons het gevraagde respect geven dan is dat om redenen die alleen hen bekend zijn. Als ze van gedachte veranderen stopt de bevestiging en verschijnt onze pijn weer. Elke vorm van pijn heeft te maken met trots, een opgeblazen ego dat buitensporig gehecht is aan wat het denkt dat het weet, gelooft of bezit. Een persoon die leeft bij de gratie van de meningen van anderen verspilt waardevolle mentale hulpbronnen en is niet geschikt voor zelfonderzoek.

De oplossing: Onderzoek naar Isvara

Als we kritisch alle factoren bestuderen die een rol spelen bij het respect dat we van anderen verlangen, dan wordt duidelijk dat het eisen van respect ons nooit comfort of bevrediging kan brengen. Dat we respect eisen van anderen is omdat we geloven dat wij het zijn die onze eigen acties voortbrengen, dat we de gaven en vaardigheden waarover we beschikken eveneens zelf voortgebracht hebben en dat het dus “onze” gaven en vaardigheden zijn. Is dit waar? Wat hebben we nu eigenlijk zelf gecreëerd? Niet ons lichaam in ieder geval. Op een dag verschenen we, ingekapseld in een vlezig omhulsel, zonder er iets voor gedaan te hebben. Ook ons gevoel van individualiteit creëerden we niet zelf; het kwam tezamen met het lichaam en de wereld waarbinnen het lichaam bestaat, een wereld die wij duidelijk niet creëerden. Bepaalde vaardigheden en vermogens kwamen van binnenuit bij ons naar boven zonder dat er enige wilskracht aan te pas kwam. We kunnen ze gebruiken, doch kunnen niet claimen dat ze onze verdienste zijn. Alles wat we gepresteerd hebben was afhankelijk van de gelegenheden die het leven voor ons creëerde; het kwam niet uit onze koker. We waren gewoon op de juiste plaats op het juiste moment. Hoe dat gebeurde is een mysterie.

Als we open zijn voor de voorgaande analyse kunnen we niet anders dan concluderen dat de gaven en vaardigheden die we gebruiken voor zichzelf spreken. Of ze nu wel of niet opgemerkt en gewaardeerd worden door anderen zou ons niet moeten kunnen schelen. Een bloem op een verlaten industrieterrein bloeit onopgemerkt, om geen andere reden dan dat het haar natuur is om te bloeien. Trots is niet meer van belang zodra we inzien dat het een valse waarde is die niet werkt.



Het verwijderen van onzuiverheden

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 – de waarde van waarden | pag. 15

Onzuiverheden bestaan uit een overmaat aan rajas en tamas.

Om de "waarde van waarden" te kunnen appreciëren en ons de specifieke sattvische waarden eigen te kunnen maken is het noodzakelijk onzuiverheden ("malam") te verwijderen. Deze bestaan uit overmatig rajas en tamas. Als je ze niet verwijdert voordat je zelfgerealiseerd raakt dan zul je het erna alsnog moeten doen als je gelukkig wilt zijn. Immers, wat voor nut heeft zelfkennis zonder de vruchten ervan, zonder het vrij zijn van een wanordelijke mind.

De methodes voor het verwijderen van onzuiverheden worden "yoga's " genoemd en worden vermeld in de de Bhagavad Gita.

- 1 – Karma yoga wordt genoemd als het belangrijkste instrument.
- 2 – Onderwerp jezelf zonder enige angst aan een rigoureuus moreel onderzoek; bestudeer de analyse van waarden die ontvouwd wordt in de Bhagavad Gita en in dit hoofdstuk.
- 3 – Onderzoek de oorzaak, de aard en de consequentie van elke positieve en elke negatieve emotie. Dit is wat een negatieve mind verandert in een positieve; dwangmatig gedrag doet dat niet.
- 4 – Volharding in de toepassing van "de tegenovergestelde gedachte (pratipaksha bhavana) zal de mind transformeren. Als je denkt "ik ben incompleet", denk dan "ik ben compleet". Als je mensen haat, hou dan van ze.
- 5 – Bid om begrip, moed, en vastberadenheid.
- 6 – Neem jezelf krachtig voor om een bepaalde waarde te oefenen, bijvoorbeeld: "Vandaag zal ik mijn partner niet bekritisieren".
- 7 – Verbind je met grote zielen.



OEFENINGEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 24 - de waarde van waarden

1 – Waarden die sattva creëren

pag. 17

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 18

2 – Zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is een bestendig gevoel van eigenwaarde dat zich ontwikkeld heeft door te "doen wat goed is voor onze groei". Ons gevoel van zelfwaarde zal toenemen telkens wanneer we – gesteund door zelfkennis – opstaan tegen zinloze angst of zinloze verlangens.

A – Noem een zinloze angst of zinloos verlangen waaraan je soms ten prooi valt.

B – Hoe kun je hier, gesteund door zelfkennis, tegen opstaan?

3 – Standvastigheid.

Standvastigheid in zelfonderzoek is een van de belangrijkste sattvische waarden, omdat het emotionele problemen direct oplost door de gedachten die er aan ten grondslag liggen aan te vatten, en daardoor negatieve emoties te zien veranderen in positieve. De standvastigheidswaarde omvat ook een devotionele waarde gericht op het Goddelijke en de studie van Vedantische geschriften.

A – Hoe manifesteert jouw standvastigheid in zelfonderzoek zich?

B – Op welk gebied kan jouw standvastigheid in zelfonderzoek stimulans gebruiken?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 19

4 – Geweldloosheid.

Verreweg de meest voorkomende en verraderlijke vorm van geweld is verbaal geweld. Meestal gaat het om bewuste of onbewuste impliciete betekenissen die sattva verstoren, een kwaliteit die essentieel is voor effectieve communicatie.

A – Waar zie je verbaal geweld in je communicatie met anderen sluipen, waardoor sattva bij je verstoord raakt?

B – Welke verlangens of angsten liggen er aan ten grondslag?

5 – Onverschrokkenheid – Het zonder vrees zijn.

A – Beschrijf een situatie waarin je bang bent voor dood/sterven/toekomst.

B – Wat is de onderliggende gedachte en emotie?

C – Reflecteer op: “Het lichaam is een “samengesteld geheel”, dat onderhevig is aan desintegratie. Hoe het ook zij, ik ben niet het lichaam, daar het lichaam een object is dat gekend wordt door mij.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 20

6 – Eerlijkheid.

"Recht door zee" wil zeggen dat gedachten, woorden en daden op één lijn zijn. Het ene zeggen en het andere doen, of het ene doen en iets anders zeggen, is niet bevorderlijk voor een vreedevolle mind en zelfonderzoek. "Recht door zee" houdt niet alleen in dat wat gezegd wordt waarheidsgetrouw is, doch dat ook denken en acties dat zijn. Als dat niet zo is, ontstaat er rusteloosheid in de mind. Als de mind sattvisch is dan zijn we bewust van "dharma" en verbergen onze woorden niet onze intenties en acties.

A – Benoem een situatie waarin je niet recht door zee bent. Hoe voelt dat?

B – Wat zou in die situatie een dharmische, "recht door zee" reactie kunnen zijn die bij jou past?

7 – Niet Stelen.

Niet stelen betekent simpelweg "niet stelen" en dat omvat ook elk voordeel verkregen door oneerlijke transacties, misleidende reclame, verbergen van informatie etc.

A – Beschrijf een situatie waarin je deze waarde niet hoog houdt.

B – Wat wil je daar hebben of vermijden? Krijg je wat je wil? Waarom wil je het?



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 21

8 – Reinheid.

Een belangrijk schoonmaakmiddel voor de mind is de toepassing van "de tegenovergestelde gedachte". Een rancune komt al snel op in de mind, zelfs als we rechtmatig in het ongelijk gesteld worden. Belangrijk is dat je het geen kans geeft zich te wortelen, daar het anders tot haat kan uitgroeien.

A – Benoem een situatie waarin iemand je kwaad lijkt te hebben gedaan.

B – Kijk om de mind schoon te wassen eens serieus naar redenen om die persoon te kunnen waarderen.

VB: misschien houdt zijn vrouw van hem, zorgt hij goed voor zijn kinderen, doet hij liefdadigheid etc.

C – Noem een situatie waarin er sprake bij je is van zelfzuchtigheid.

Zelfzuchtigheid (egoïsme/eigenbatigheid) is een vervuilende gedachte. Zodra je ziet dat je onverschillig bent over de behoefte van anderen, creëer dan een dienende vasana door doelbewust een onzelfzuchtige actie te doen.

D – Welke onzelfzuchtige actie zou je in die situatie kunnen doen?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 22

E – Benoem een zelfoordeel dat je vaak hebt.

Zelfoordelen zijn vervuilende gedachten. Als dingen verkeerd gaan of je overschrijdt een norm en je voelt je schuldig en beschaamd, heb dan compassie voor jezelf en besef dat je ware aard "heel en compleet, non-duale liefde" is.

F – Verklaar jezelf je ware aard: "Ik ben heel en compleet, non-duale liefde"
Wat gebeurt er met het zelfoordeel?

Verlevendig je besef dat lichaam en mind onschuldig zijn, geprogrammeerd door vasanas die ontstaan zijn uit onbewuste acties en attitudes. Probeer onderstaande logica – gebaseerd op de Vedantische geschriften – te begrijpen:

- (1) Verheven kwaliteiten behoren tot sattva.*
- (2) Sattva is SAT, het eeuwige Zelf.*
- (3) Niemand is zonder sattva, dus ik heb sattva.*
- (4) Sattva is de pure reflectie van het Zelf, de eeuwige jiva.*
- (5) Ik ben die jiva; de jiva is niet afgescheiden van Isvara, die puur sattva is.*
- (6) Daarom ben ik heel en compleet, non-duale liefde.*
- (7) En dat is waarom alles met mij helemaal oké is.*
- (8) Zo nu en dan zijn er rajasische en tamasische kwaliteiten die zelfzuchtigheid veroorzaken, doch ze komen en gaan. Ze zijn niet MIJ.*



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 23

9 – Orde & Simpelheid.

Een ordelijke mind is een fundamentele vereiste om zelfkennis te kunnen assimileren. Een wanordelijke of verwarde mind is een gevolg van een willekeurig zoeken zonder enige richting te hebben. Als de mind ordelijk is volgen automatisch ook de ordelijke eet-/slaap-/werk-/ontspanningsgewoonten die nodig zijn voor een simpel leven.

A – Is er een dagelijkse gewoonte in je leven die versimpeling behoeft? Hoe zou je dat de komende tijd in kunnen zetten?

B – In welk opzicht zou je je leven nog meer willen versimpelen?

C – Hoe zou je dat kunnen verwerkelijken? Wees concreet en praktisch.



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 24

10 – Accommodering – De dingen hun plek kunnen geven.

Accommodering is een waarde die gaat over het blijmoedig en kalm kunnen accepteren van om het even welke persoon of situatie. Het is gebaseerd op een helder begrip van het feit dat dingen niet anders kunnen zijn dan ze zijn, wat toe te schrijven is aan de "wet van karma", de wet van oorzaak en gevolg. Situaties zijn het resultaat van alle factoren in het dharmaveld en gaan de controle van individuen te boven; het is dwaas om ze per se te willen of juist niet te willen. Zo kan ook ik niet anders zijn dan ik ben, en is mijn situatie het resultaat van mijn karma. Ik zou dan ook blijmoedig mijn schijnbare zelf moeten accommoderen, zonder er overdreven eisen aan stellen.

A – Benoem een situatie waarin je moeite hebt met een persoon.

B – Kijk nu naar de persoon terwijl je je identificeert met de persoon, niet met zijn of haar acties, in het besef dat de persoon het Zelf is, tijdelijk in de ban van maya. Beschrijf wat er verandert.

Om deze belangrijke kwaliteit te ontwikkelen is het nodig dat we: (1) een attitude cultiveren waardoor we variëteit leren appreciëren, en (2) dat we constant de mind observeren, beducht op een gevoel van ontevredenheid. Apprecieer het feit dat anderen geen controle hebben, net zomin als wij dat hebben. Met dit besef is het makkelijker om onszelf en anderen te accommoderen.

“Je bent in een bepaalde situatie omdat het blijktbaar nodig is dat je in die situatie bent.

Er wordt van je gevraagd in die situatie een bijdrage te leveren. Het gaat om de shift van

“Wat kan ik hieruit halen voor mezelf?” naar:

“Wat kan ik hier geven of brengen?”

De situatie heeft iets

nodig van jou. “

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 25

11 – Liefdadigheid.

Op een verantwoorde manier "geven" vraagt om onderzoek naar de motieven om te geven. Als je jezelf niet deugdzaam voelt dan kan het zijn dat je geneigd bent om te compenseren door te geven. Geven om indruk te maken of situaties of anderen te beheersen is geen liefdadigheid. Geven zonder motieven daarentegen vernietigt hebberigheid en daarmee je lijden; geven zonder motieven komt van Isvara. Het komt voort uit niet berekenende, natuurlijke empathie en heeft geen ondertoon van spijt.

A – Herinner jezelf een situatie waarin je een ander iets hebt gegeven zonder enig motief.

B – Herinner een situatie waarin je een ander iets hebt gegeven, waardoor de ander zich daarna in het krijt voelde staan bij je.

Kun je (nog) niet geven zonder dat de ontvanger zich in het krijt voelt staan bij je, geef dan anoniem. Leg bijvoorbeeld dingen op straat waar iedereen ze kan meepakken. Als je ego niet houdt van liefdadigheid (ego's zijn over het algemeen niet bepaald liefdadig ingesteld) herinner dan dat het leven een "zero-sum-game is; het hart dat geeft, ontvangt.

_____ *

Zero-sum-game: bij alles wat je "wint" is er ook altijd iets dat je "verliest", en andersom. Het besef dat het leven een zero-sum-game is wil zeggen dat je weet dat het leven een construct is om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 26

12 – Dankbaarheid.

Het feit dat je nog een volgende dag wilt leven duidt op een grote liefde voor het leven. Het leven is iets om dankbaar voor te zijn, elke minuut dat je wakker bent.

A – Noem eens een aantal manieren waarop het bestaan je ondersteunt.

VB: Je hebt kleren aan die je tegen weer en wind beschermen. Je hebt elke dag te eten. De bakker bakt 's nachts het brood dat jij de volgende dag eet. De boeren werken op het land om de groenten te kweken die jij in de winkel kunt kopen. Het schone water dat uit je kraan stroomt...

B – Geef praktische voorbeelden van momenten waarop je dankbaarheid voelde. Voel de kwaliteit van deze waarde. Wat doet dit met je?

13 – Zuiverheid.

Zuiverheid houdt in dat je gedachten voor iedereen toegankelijk zijn, omdat je niets te verbergen hebt. Je wordt totaal niet in verlegenheid gebracht door de onbarmhartige inhoud van je mind. Mensen die hun gedachten proberen af te scherpen zijn onzeker en koesteren negatieve gedachten over anderen.

A – Wat zijn de gedachten waarvan je niet wil dat anderen die weten?

B – Bij iedere gedachte: wie zou je zijn, hoe zou je je leven leiden als je je over niets zou schamen en iedereen alles zou mogen weten over je?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 27

14 – Het vermogen kwaadheid te neutraliseren.

Elke situatie die je herinnert aan de oorzaak van je oorspronkelijke kwaadheid kan de gedachte triggeren, en zodra de gedachte er is, is de kwaadheid er. Door zelfonderzoek kunnen we de overtuigingen neutraliseren.

A – Herinner je een moment dat er plotselinge kwaadheid bij je getriggerd werd.

B – Welke gedachte was hier onderliggend, waardoor de kwaadheid getriggerd werd?

C – Correspondeert de gedachte met je diepste kernwaarden? Zo nee, welke gedachte over de situatie/persoon zou je kunnen denken die er wel mee correspondeert?



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 28

15 – Zelfonthouding, zelfbeheersing, soberheid, discipline.

Soberheid en gedisciplineerdheid heeft betrekking op het opbouwen en conserveren van energie. Het gaat om het beheersen c.q. inhouden van niet-essentiële verlangens en ons te engageren met energie creërende activiteiten (bijv. zelfonderzoek).

A – Geef een concreet, praktisch voorbeeld bij elk van deze vier waarden dat laat zien hoe je de betreffende waarde alreeds leeft.

Zelfonthouding:

Zelfbeheersing:

Soberheid:

Discipline:

B – Geef bij elke waarde een concreet, praktisch voorbeeld van een situatie waarin je de betreffende waarde nog moeilijk weet toe te passen.

Zelfonthouding:

Zelfbeheersing:

Soberheid:

Discipline:

C – Hoe zou je jezelf kunnen ondersteunen bij het meer leven van de waarden in de situaties die je bij B noteerde?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 29

16 – Voldaanheid.

Voldaanheid is tevreden zijn met wat we hebben. Een mind gericht op overvloed en liefdadigheid, kalm en gelijkmoedig.

A – Ga in je herinnering terug naar een moment waarop je totale voldaanheid voelde. Beschrijf kort de situatie.

B – Hoe zou je de kwaliteit van je mind op dat moment beschrijven?

C – Wat zou je kunnen doen om deze kwaliteit meer in je leven te hebben?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 30

17 – Dienstbaarheid.

Dienstbaarheid is een conditie van de mind die geen fysieke actie vereist. Het is slechts een bereidheid om te dienen, een bereidheid om in actie te komen. Je mind gericht houden op Isvara is de ultieme en enige dienstbaarheid.

A – Geef een voorbeeld van een of meerdere momenten in je leven waarop je jezelf in deze “dienstbaarheidsmodus” bevindt.

B – Hoe zou je de kwaliteit van je mind op dat moment beschrijven?

18 – Compassie.

Compassie – empathie – is een natuurlijke, menselijke waarde, een actieve expressie van liefde en zou niet onderdrukt moeten worden.

A – Hoe manifesteert compassie zich in jouw leven?

B – Hoe manifesteert de afwezigheid van compassie zich in jouw leven?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 31

19 – Nederigheid.

Nederigheid ontstaat als we de grootsheid van Isvara beseffen en inzien dat alle wezens niet van elkaar verschillen.

A – Wat zijn momenten waarop je het gevoel had onderdeel van iets groters uit te maken, en dit je tot nederigheid stemde?

B – Op welke gebieden, in welke situaties, ontbeer je deze nederigheid nog?

C – Hoe zou je zijn – hoe zou je je leven leven – als je ook daar (b) een krachtig gevoel zou hebben onderdeel van iets groters uit te maken?

20 – Bescheidenheid.

Bescheidenheid, leven zonder pretenties te hebben, ontstaat door de kennis dat de talenten en vaardigheden die we hebben aan Isvara's genade te danken zijn.

A – Heb je voorbeelden uit je directe omgeving (vroeger of nu) van mensen die bescheidenheid als belangrijke waarde hebben?

Vedanta



Waarden die Sattva creëren

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | oef. bij hfdst. 24 - de waarde van waarden | pag. 32

B – Welke kwaliteiten raken je in deze bescheidenheid?

C – Welke van die kwaliteiten herken je in jezelf c.q. zou je verder ontwikkeld willen zien?

22 – Inschikkelijkheid.

Inschikkelijkheid, een kalme afwachtendheid, betekent dat onwelgevallige omstandigheden zonder morren geaccepteerd worden, zonder dat gezind wordt op schadeverhaal of wraak.

A – In welke omstandigheden schik je makkelijk in?

B – In welke omstandigheden schik je niet zo makkelijk in?

C – Welke kwaliteiten helpen je in te schikken? Welke maken het moeilijk?
