



## -27- ANALYSE V.D. DRIE ZIJNSTOESTANDEN

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 1

### Jnana Yoga

#### De Waker, de Dromer, en de Slaper



AVASTHA TRAYA PRAKRIYA – de analyse van de drie zijnstoestanden van ervaring – komt uit de Mandukya Upanishad. Net als bij de analyse van de vijf lagen wordt hier de veronderstelde realiteit van elk van de drie zijnstoestanden via logische redenering onderzocht. Er wordt negatie\* op alle drie toegepast, waarmee ze oplossen in puur bewustzijn, de altijd aanwezige, onveranderlijke, kenmerkloze onderlaag die het wezen is van de drie zijnstoestanden.

(1) De Waker – Vishwa

(2) De Dromer – Taijasa

(3) De Slaper – Prajna

### 1 – Waakstaat – Jagrat Avastha

In de waakstaat splitst het "IK" (bestaan/bewustzijn) zich – door maya – op in (1) een waakstaat-entiteit en (2) een waakstaat-wereld. De schijnbare individuele entiteit die deze staat ervaart wordt "de waker" (vishwa) genoemd, de "ervaarder van objecten". In deze zijnstoestand lijkt het individu omgeven te worden door een dualistische wereld, binnen de context waarvan hij of zij interactie heeft met een onmetelijk aantal op zichzelf staande objecten\* die door hem of haar worden waargenomen.

De veronderstelde realiteit van deze wereld is deels gebaseerd op (1) de schijnbare fysieke dichtheid van de wereld en deels op (2) de schijnbare continuïteit ervan, ook al zijn daar onderbrekingen in als we in andere zijnstoestanden verkeren dan de waakstaat, bijvoorbeeld wanneer we slapen.

Ondanks het feit dat de slaapstaat erg reëel lijkt, is deze "niet echt", simpelweg omdat noch deze zijnstoestand, noch de schijnbare slaper, permanent is. Over het algemeen wordt aangenomen dat de waker "echt" is; een zorgvuldige analyse van onze eigen ervaringen laat echter zien dat zowel de "waker" als zijn of haar wereld verdwijnt in de droomstaat en in de staat van de diepe slaap.

\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_  
**Negatie:** het weten dat het onderwerp een projectie van onwetendheid is, waarmee het doorzien wordt als zijnde niet-echt. | **Maya:** de afwezigheid van zelfkennis; de versluisende en projectieve kracht van het universum; de kracht van de kosmische illusie, een kracht die in het Zelf bestaat waardoor het onbegrensd is; het is de oorzaak van de schijnbare realiteit (mithya). | **Object:** alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend zijn.

### Vedanta



## De Waker – Vishwa

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 2*

### **Het waakstaat-ego is de primaire identiteit van iedereen.**

Wanneer ik "ik" of "mij" zeg in conversatie dan is dat een verwijzing naar de "waker", de waakstaat-entiteit. Zo overtuigd als we zijn dat we de waker zijn, zo overtuigd zijn we ook dat fysieke, emotionele en intellectuele objecten "echt" zijn. De waker is bewustzijn dat naar buiten gericht is. Het schijnt door de bundel van lichaam/ mind/ intellect heen, waarbij het zowel de materiële wereld als de subtiele wereld van gevoelens, emoties, gedachten, overtuigingen, waarnemingen, ideeën, herinneringen etc. ervaart. Het Zelf, geassocieerd met de waakstaat wordt schijnbaar een waakstaat-persoonlijkheid, die prettige en onprettige effecten ondervindt van de begrenzingen van zintuigen, mind, intellect, ego, het onbewuste, en onwetendheid.

De waker (vishwa) is "degene met de dertien monden", de tien zintuigen, mind, intellect en ego. De term "monden" verwijst naar het feit dat de waker op een welhaast agressieve manier – gedreven door de conditioneringen – naar ervaringen op zoek is en deze "consumeert":

Het FYSIEKE LICHAAM consumeert materie, de vier elementen in wisselende hoedanigheden en combinaties.

MIND kauwt onophoudelijk op emoties.

EGO schrokt elke ervaring op waarvan het gelooft dat het er gelukkiger door wordt, beter toegerust op zijn taken.



## 2 – Droomstaat – Swapna Avastha

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 3*

In de droomstaat deelt "de dromer" zichzelf op in: (1) een individu dat ervaart (de "ervaarder") en (2) een droomwereld die ervaren wordt. De droomstaat is vrijwel identiek aan de ervaring van de waakstaat behalve dat onze waarnemingsorganen (zintuigen) en actie-organen (grijpen/handen; bewegen/voeten; spreken/mond; voortplanting/genitaliën; uitscheiding/anus) niet op dezelfde manier begrensd worden als bij de waker gebeurt.

Het droomsubject – de dromer – neemt objecten waar, is ermee in interactie en voelt en denkt net zoals de waker doet, doch zijn of haar waarnemingen kunnen soms een uitgesproken surrealistisch of psychedelisch karakter krijgen. Denk aan het feit dat we in de droom tot vliegen in staat lijken te zijn, of over bovennatuurlijke krachten lijken te beschikken.

Er is hier dus geen sprake van een interactie met de schijnbare wereld, zoals bij de waker die door de schijnbare wereld lijkt te zijn omgeven (Isvara's creatie/Isvara shrishti) die door hem of haar subjectief geïnterpreteerd wordt, waarna hij of zij de eigen reacties er vervolgens op projecteert (jiva shrishti).

De dromer is onderworpen aan de begrenzingen van de mind, het onbewuste, en onwetendheid. Het volledige spectrum van ervaringen van de dromer is een verzinsel dat in zijn of haar mind verschijnt en is dus volledig de creatie van het individu. Hoe intiem dit gebied ook lijkt, de vergankelijke aard ervan maakt dat dit nooit het ware Zelf kan zijn. De bliss van het Zelf straalt weliswaar in alle zijnstoestanden, doch in waak- en droomstaat wordt "het licht" gebroken door zintuiglijke waarnemingen en de veelheid aan aspecten van denken en voelen. Als ervaringen elkaar zo afwisselen dan ontwikkelen we onbewust een verwarrend idee over wie we zijn.

### **Tijdens het dromen zijn zintuiglijke organen op het causale lichaam gericht en niet op de zintuiglijke instrumenten.**

Tijdens het dromen zijn de zintuiglijke organen (horen; voelen; zien; proeven; ruiken) naar binnen, op het causale lichaam gericht, niet op de zintuiglijke instrumenten (oren, handen, ogen, mond, neus). Ze ervaren geen externe stimuli doch ervaren wel de stuwkracht van de acties uit het verleden – prarabdha karma, of vasanas – in de droomwereld. Als er echter plotseling een hard geluid klinkt in de kamer, worden we wakker omdat de zintuiglijke organen – die tijdelijk niet verbonden waren met de zintuiglijke instrumenten – het geluid registreren en zich dus naar buiten richten. Het is niet zo dat de zintuiglijke instrumenten (te lokaliseren in het fysieke lichaam), geen stimuli ontvangen vanuit de wereld wanneer we in de droomstaat zijn; ze zijn onlosmakelijk verbonden met de wereld. Externe stimuli bereiken in principe pas de mind wanneer de zintuiglijke organen (te lokaliseren in het subtiele lichaam) naar buiten gericht zijn.



## De Dromer – Tajasa

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 4*

### **Het bewustzijn van de dromer is naar binnen gericht.**

Dromen verschijnen in licht – ook al zijn de waakstaatzintuigen niet actief – omdat puur bewustzijn door de dromer heen straalt, net zoals het ook de waker doorstraalt. Wanneer het Zelf zich identificeert met het subtiele lichaam wordt het TAJASA genoemd, "de stralende"; het is een staat die verlevendigd lijkt te zijn met denken en voelen, doch die geen objectieve realiteit heeft.

Net als de waker ziet ook de dromer zichzelf en zijn wereld als "echt". De dromer is uitgerust met dezelfde ervaringsinstrumenten als de waker, namelijk: (1) DROOMZINTUIGEN om droomobjecten te consumeren; (2) een DROOMMIND om te voelen en emoties te hebben; (3) een DROOMINTELLECT om droomgedachten te denken; (4) een DROOMEGO dat bezig is met zijn "droomwereldse" zaken.

In de droomstaat belicht puur bewustzijn een wereld die in sommige aspecten gelijk is aan de wereld van de waakstaat en weer totaal verschillend in andere aspecten. In de droomstaat belicht het Zelf alleen subtiele objecten; de in de waakstaat verzamelde vasanas worden als het ware opnieuw afgespeeld als filmbeelden op het "bioscoopdoek" van puur bewustzijn.

In de waakstaat drukken de vasanas zich daarentegen uit als de gedachten en gevoelens van de waker. De waakwereld is niet vervormd zoals bij de droomwereld het geval is omdat de zintuigen voor structurering zorgen.

### **Droom- en waakstaat zijn beide subjectieve zijnstoestanden en zijn daarmee feitelijk beide "droomwereld".**

In de droomstaat – PRATIBASIKA, de subjectieve zijnstoestand – beïnvloeden vasanas de wijze waarop de realiteit geïnterpreteerd wordt, of de jiva nu wakker is of slaapt! Isvara levert het ruwe materiaal aan voor de interpretatie, doch niet de interpretatie zelf. Uiteindelijk is alles natuurlijk Isvara, maar totdat dit volledig begrepen wordt – wat gelijk is aan bevrijding, moksha – is het belangrijk dat de jiva zowel zijn/haar eenheid met Isvara begrijpt als waar hij/zij iets ánders is dan Isvara, zodat de jiva vrij kan zijn van zichzelf èn van Isvara.



### 3 – Slaapstaat – Sushupti Avastha

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 5*

Bij de staat van de diepe slaap is de aandacht noch op de externe wereld van fysieke objecten gericht waarmee we omgeven lijken te zijn, noch op de interne wereld van subtiele fenomenen (gedachten, dromen, emoties).

#### **De ervaringsloze ervaring.**

---

In de waak- en slaapstaat hebben we specifieke ervaringen, doch de ervaring in de slaapstaat is universeel; het is een "ervaringsloze ervaring". We weten niets omdat de mind – het kennisinstrument – afwezig is. We zijn ook vrij van begrenzingen in de slaapstaat en dat is "bliss", het is waarom we onze slaap koesteren. Het Zelf, puur bewustzijn, is echter aanwezig in de slaapstaat zodat wanneer de "slaper" de "waker" wordt, de herinnering van de slaapervaring niet verdwijnt.

Gegeven de non-duale aard van de realiteit – het feit dat er alleen onbegrensd puur bewustzijn is – bestaat er niet zoiets als "niets". In tegendeel, de ervaringsloze ervaring is een reflectie van de niet-manifeste volheid van onbegrensd puur bewustzijn die verschijnt als een extreem subtiele gedachte (vritti) in het intellect. Hoe aantrekkelijk de ervaring van de gedachte ook mag zijn, het blijft slechts een gedachte, en daarmee van voorbijgaande aard, "niet-echt" dus.

#### **De slaapstaat wordt causaal lichaam genoemd.**

---

De diepe slaapstaat – gedefinieerd als “geen mentale activiteit” – is hetzelfde voor iedereen, omdat het persoonlijke onderbewuste of microkosmische causale lichaam van iedereen gedurende de diepe slaap opgaat in Ivara, het macrokosmische causale lichaam.

De slaapstaat wordt causaal lichaam genoemd en bevat de vasanas van elke levend wezen. De gunas zijn nog steeds aanwezig in het macrokosmische lichaam, doch hebben geen effect, daar het subtiele lichaam van het individu er niet is om geconditioneerd te worden, immers, de persoon/doener is niet aanwezig. Ook al wordt het grofstoffelijke lichaam weliswaar niet ervaren door PRAJNA (de slaper), het is nog steeds aanwezig en kan ervaren worden door andere VISHVAS (wakers); het grofstoffelijke lichaam behoort namelijk bij Ivara, het "dharmaveld".

Er zijn geen objecten of begrenzingen van enige aard in de causale sfeer; niemand heeft ooit slechte ervaringen gehad in de diepe slaap. Iedereen waardeert de diepe slaap, en dat is waarom het causale lichaam "anandamaya kosha", of "blisslaag" genoemd wordt. We ervaren er zowel onbegrensdheid als bliss, doch omdat de slaapstaat gekenmerkt wordt door totale onwetendheid kunnen we het feit dat onbegrensdheid en bliss onze ware natuur zijn niet assimileren.



## Slaapstaat – Sushupti Avastha

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 6*

### **De basale, subtiele gedachte van onbegrenstheid.**

Er is één basale "gedachte van onbegrenstheid" die de ervaring van totale onwetendheid en bliss registreert. Zou dat niet zo zijn dan kan de mind bij het wakker worden immers niet in staat zijn zich te herinneren dat het diep geslapen heeft en "niets" ervaren heeft.

De mind en het intellect zijn weliswaar niet actief gedurende de slaapstaat, doch zijn ook niet volledig afwezig. Je kunt geen ervaring hebben zonder een gedachte, dus moet er een gedachte zijn. Hoe ontstaat de slaapervaring als de mind er niet is? Het kan niet plaats vinden "in" puur bewustzijn, omdat puur bewustzijn non-duaal is, en dus geen ruimte heeft om er dingen een plaats in te geven. Het vindt plaats in een schijnbare droomwereld gecreëerd door maya (onwetendheid) die op puur bewustzijn geprojecteerd is en tevoorschijn komt in het causale lichaam, de slapende, latente, mind. In die staat is er een subtiele non-duale gedachtemodus, die "nirvikalpa vritti" genoemd wordt. Ook al is deze altijd aanwezig – het causale lichaam is immers altijd aanwezig – het is te subtiel om herkend te worden. Na het ontwaken zorgt deze gedachte voor een gevolgtrekking die verwijst naar de ervaring van onbegrenstheid en bliss.

De ervaring van de diepe slaap geeft ons weliswaar een "inkijkje" in onze ware natuur, toch blijven we onwetend over onze ware identiteit om twee redenen: (1) onwetendheid is de natuur van het causale lichaam; (2) het intellect is afwezig, terwijl dit het enige instrument is met behulp waarvan we de implicaties van deze non-duale ervaring zouden kunnen begrijpen.

In de diepe slaapstaat is het intellect opgelost in het causale lichaam en blijft daar als het ware "in slaap"; het is gestopt met het uitvoeren van zijn onderscheidingsfunctie. Mind is grotendeels evenzeer slapend in die zin dat het geen objecten waarneemt. Wat het wel waarneemt is een "basale gedachte van onbegrenstheid en bliss". Op deze manier vangt het een glimp op, een "voorproefje" van de eigen ware natuur. Daar het intellect niet functioneert op dat moment kan deze "glimp" niet verwerkt worden en kan de kennis dat het hier gaat om een glimp van de eigen natuur niet geassimileerd worden. Bijgevolg zijn we bij het wakker worden nog even onwetend als altijd.

### **We genieten van onze slaap, ook al neemt het intellect dit niet bewust waar.**

We genieten van onze slaap, ook al neemt het intellect dit niet bewust waar. Er zijn twee factoren die hierop wijzen: (1) als we in diepe slaap zijn dan vinden we het niet fijn om wakker gemaakt te worden; (2) bij het wakker worden – als we ons wederom identificeren met mind, geheugen, en het "IK"-gevoel van de waker – weten we dat we geen gedachten, emoties en sensaties hebben ervaren en dat we happy waren. Daar we ons alleen ervaringen kunnen herinneren die we daadwerkelijk gehad hebben, geeft deze herinnering aan dat de diepe slaap niet een staat van leegte of "niets" is, doch gekarakteriseerd wordt door het bewustzijn van onbegrenstheid en bliss.

## **Vedanta**



## Is puur bewustzijn aanwezig in de slaapstaat?

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 7*

Ook al lijken voorgaande argumenten sterk te suggereren dat puur bewustzijn aanwezig is in de staat van de diepe slaap, toch moeten we toegeven dat dit nog geen hard bewijs is. Een logisch bewijs kan immers niet gebaseerd zijn op "afwezigheid". De vraag blijft dus: "Hoe weten we dat puur bewustzijn aanwezig is tijdens de staat van de diepe slaap?" Bij het zoeken naar een antwoord op deze vraag hebben we in principe te maken met twee mogelijkheden.

### **Mogelijkheid 1 – Puur bewustzijn is gedurende de staat van de diepe slaap als het ware even uitgeschakeld.**

**ANALOGIE:** Stel dat je puur bewustzijn zou zien als het gloeilampje van een koelkast. Zoals het lampje de koelkast verlicht zodra de deur open is, zo belicht puur bewustzijn de waak- en de droomstaat. Als de koelkastdeur gesloten is, flitst het gloeilampje uit, en is er geen licht waar de inhoud van de koelkast mee gezien kan worden, zelfs als we een manier zouden weten te vinden om in de koelkast te kijken zonder de deur te openen. Deze omstandigheid is analoog aan puur bewustzijn dat uit het bestaan flitst als we wegglijden in de staat van de diepe slaap.

### **Mogelijkheid 2 – Puur bewustzijn blijft aanwezig, doch er worden geen objectieve fenomenen waargenomen of ervaren doordat de mind naar een slaapstand is gegaan binnen het causale lichaam.**

**ANALOGIE:** Stel je een persoon voor met een perfect gezichtsvermogen die in een donkere kast is opgesloten. Ook al blijft het gezichtsvermogen van de persoon volledig intact, hij of zij zal niets zien door de complete afwezigheid van licht. Evenzo nemen we, ondanks de aanwezigheid van puur bewustzijn tijdens de diepe slaap, geen objectieve fenomenen waar door de afwezigheid van de mind, het kennisinstrument met behulp waarvan we objecten – tastbare dingen, sensaties, emoties en cognities – kunnen waarnemen.

Nu stelt zich bij deze tweede analogie wel de vraag of het al dan niet mogelijk is voor de persoon in de donkere kast om zeker te weten of hij of zij blind geworden is, dan wel simpelweg de afwezigheid van objectieve vormen ziet. Het antwoord is natuurlijk dat geen van deze mogelijkheden bewezen kan worden. En zo moeten we ook toegeven dat we niet proefondervindelijk de blijvende aanwezigheid van puur bewustzijn kunnen verifiëren gedurende de diepe slaap, daar de mind, het subtiele lichaam, het instrument waar we ervaringen mee verwerken, dan afwezig is.

Om deze issue op te lossen moeten we ons dus op andere kennisbronnen richten die hier licht op kunnen laten schijnen. Vedanta verlaat zich hier op drie bronnen: (1) ERVARING (anubhava); (2) REDENERING (yukti); (3) GESCHRIFTEN (shruti). Daar ervaring ons niet het antwoord kan geven op onze vraag, moeten we het antwoord zoeken met behulp van redenering en de informatie uit de geschriften.





## Is puur bewustzijn aanwezig in de slaapstaat?

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 8*

### De Rede over de aanwezigheid van puur bewustzijn in de slaapstaat.

Gezien vanuit het standpunt van de rede bieden de genoemde analogieën een plausibele uitleg van hetgeen er gebeurt met puur bewustzijn gedurende de diepe slaap. De tweede analogie is echter geloofwaardiger dan de eerste. Zelfs een slechts oppervlakkige beschouwing van onze ervaring laat al zien dat puur bewustzijn voortdurend aanwezig is gedurende zowel waak- als droomstaat. Hoe waarschijnlijk zou het dan zijn dat puur bewustzijn plotseling zou ophouden te bestaan tijdens de diepe slaap? Hoe zouden we bovendien het feit verklaren dat we wakker worden? Daar "iets" niet kan voortkomen uit "niets", waar vandaan, of waaruit zou puur bewustzijn – de essentie van het bestaan en de onderlaag waar alle objecten van afhankelijk zijn voor hun bestaan – kunnen verrijzen als het werkelijk volkomen opgehouden zou hebben te bestaan?

### De Geschriften over aanwezigheid puur bewustzijn in de slaapstaat.

BRIHADARANYAKA UPANISHAD over het Zelf en de diepe slaapstaat: “Het kan lijken alsof het Zelf niet ziet in die staat. Toch is het ziende terwijl het niet ziet. Het zien van de ziener kan niet stoppen, daar de ziener eeuwig en onvergankelijk is. Er is dan echter geen tweede ding los van de ziener dat het zou kunnen zien.” De geschriften zijn met dit soort statements een krachtige getuige van de openbaringen die duizenden zelfgerealiseerden in de loop van vele duizenden jaren gehad hebben en waarin steeds ondubbelzinnig geconcludeerd wordt dat puur bewustzijn een ongebroken continuïteit is, en dus ook gedurende de diepe slaapstaat voortdurend aanwezig is. Er wordt gesteld dat het "bewuste bestaan" – het meest essentiële van ons wezen – niet iets is dat onderworpen is aan begrenzingen of negatie. Als de onderlaag van alles wat is, moet het noodzakelijkerwijs bestaan “voorafgaand aan” alle objecten en moet het dus ongeboren, onafhankelijk, eeuwig en onbegrensd zijn. Onbegrensd wil hier zeggen volkomen voorbij de begrenzende parameters van tijd en ruimte en dus niet te onderwerpen aan negatie, immers, dat wat ongeboren is kan niet sterven.

De natuur van Atma, het Zelf, moet sat-chit-ananda zijn, onbegrensd bewust bestaan, de "sarva sakshi" of "sakshi chaitanya", de altijd aanwezige getuige van alle zijnstoestanden.

## De Slaper – Prajna

### De slaper wordt ook “prajna” of “bewustzijnsmassa” genoemd.

Met een knipoog verwezen de rishis naar deze entiteit als “bijna verlicht”, omdat we in de slaapstaat dan wel onze ware onbegrensd natuur als puur bewustzijn ervaren, doch niet de kennis hebben dat wij dat zelf zijn. De slaper, het slaapego, is extreem subtiel; de aanwezigheid ervan kan opgemaakt worden uit het feit dat we onbegrensdheid en bliss ervaren. In de waak- en droomstaat komt bliss slechts sporadisch voor omdat het onderbroken wordt door een veelheid aan deelaspecten van "denken" en "voelen". In de slaapstaat daarentegen is het continu.

### Vedanta





## De eeuwige Jiva & de drie zijnstoestanden

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 9

**Jiva verschijnt als drie “sub-jiva's”, de waker, dromer en slaper, ook de drie ego-entiteiten genoemd.**

Jiva is eeuwig\* en is aanwezig in alle zijnstoestanden omdat het puur bewustzijn is. De jiva gaat dus niet in slaap, ook al lijkt dat wel zo. Jiva verschijnt als drie “sub-jivas”, de waker, dromer en slaper. De waker is de subjiva waarvan we denken dat dat is wie we zijn. Deze subjiva lost op als Isvara de waakstaat verandert naar de slaapstaat en wordt de slaper. Slaap is niet iets dat de waker (vishwa) doet, doch wat Isvara doet. Jiva creëert slechts de condities voor de slaap en de waker lost op. Zolang de jiva probeert te slapen zal het niet lukken.

Wakker worden is een geleidelijk proces, ook al lijkt het misschien niet zo. Het zintuiglijk orgaan keert niet zomaar pardoos om, tenzij de externe prikkel erg dramatisch is zoals wanneer iemand je een schop geeft of wanneer het wekkeralarm afgaat. Het normale proces van wakker worden begint met lichaamsprikkels die steeds meer aandacht beginnen te vragen en die door het droommechanisme geïncorporeerd worden in de droom, als een soort signaal voor de droomentiteit om zich naar buiten te richten en een waakentiteit te worden.

Het fysieke lichaam op zich is inert. Isvara weet dat het lichaam aandacht nodig heeft en zorgt in de droom bijvoorbeeld voor het idee van urineren, waarna we vervolgens wakker worden. Ter herinnering: dit hele gebeuren vindt plaats in Isvara, die er de ondergrond van is, en die de regie heeft over alle veranderingen van zijnstoestand naar zijnstoestand en over elke verandering in elke zijnstoestand.

### Wie ben ik?

Het antwoord op de vraag “wie ben ik?” is: “ik ben geen van de drie ego entiteiten”. Als ik “echt” ben dan moet ik de hele tijd bestaan. Ik kan niet het ene moment het één zijn en het volgende moment iets anders. Ik ervaar het leven als een simpel, bewust wezen. In feite zijn de drie ego entiteiten non-duaal puur bewustzijn dat geïdentificeerd is met de specifieke staat die ze ervaren. Puur bewustzijn is de getuige van deze drie zijnstoestanden.

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

***Eeuwige jiva:** ook genoemd: de kosmische persoon universele persoon, basale persoon, onpersoonlijke entiteit; het is geen persoon doch een principe. De eeuwige jiva is het belichaamde wezen dat een pure reflectie is van “bestaan/bewustzijn”, er niet van afgescheiden, zoals het licht van de maan niet verschilt van het licht van de zon. Het is de jiva die zich nog niet geïdentificeerd heeft met zijn subtiele lichaam, zijn primaire instrument. Identificatie betekent dat de jiva gelooft het subtiele lichaam te zijn. Daar de identificatie zo stevig is gelooft de jiva dat hij denkt en voelt, en wordt er een verhaal gecreëerd over wat er is gebeurd, wat er nu gebeurt en wat er nog met hem of haar zal gaan gebeuren.*



## De vierde factor – puur bewustzijn

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 10

Waker, dromer en slaper, evenals de werelden die ze lijken te bewonen, schuiven voortdurend in en uit het bestaan. De Mandukya Upanishad onthult een “vierde factor”, een constante doch subtiele aanwezigheid die er is gedurende alle drie zijnstoestanden. Deze vierde factor wordt vaak abusievelijk gezien als een transcendente staat, en menige zoeker spendeert jaren, soms zelfs een heel leven aan het proberen deze gelukzaligheidsstaat te bereiken, te ervaren, ermee te vervloeien en er uiteindelijk permanent in geworteld te raken. Zulke pogingen zijn gedoemd te mislukken, omdat elke staat bestaat uit "ervaringen" en daarmee dus, per definitie, niet eeuwig is.

Deze vierde factor is dus geen “staat” doch simpelweg het onbegrensde puur bewustzijn, zonder kenmerken of kwaliteiten, waar de drie ervaringsgerichte zijnstoestanden in verschijnen. Het “licht” van deze vierde factor houdt nooit op met schijnen, en het aldoordringende bestaan ervan raakt nooit verloren. Het is de enige en unieke onderlaag van het schijnbare universum. Het is de enige realiteit, puur bewustzijn, het eeuwige Zelf.

MANDUKYA UPANISHAD: “IK, het bewustzijnsprincipe, word een "waker" genoemd als de waakstaat tot leven is gewekt door Isvara; een "dromer" als de droomstaat verschijnt en een "slaper" als de slaapstaat er is. Het is onmogelijk voor mij om me níet fysiek te associëren met deze zijnstoestanden daar ze alle doordrongen zijn van mij; ze zijn alle MIJ. Ik kan mezelf dus alleen van deze identiteiten bevrijden door de kennis dat bewustzijn zonder enige associatie is. Ik ben als "ruimte"; ik kan niet nat gemaakt worden door water, niet verbrand door vuur, of bezoedeld door rook.”

Het Zelf is present vóórdát Isvara waakstaat en waakstaat-mind projecteert en nádat Isvara de waakstaat en waakstaat-mind op laat gaan in de slaapstaat. Het Zelf kan dus niet gekend worden door de mind.

Het Zelf is een vanzelfsprekendheid, en kan alleen door het Zelf gekend worden. Al voordat we onze mind gebruiken weten we dat we bestaan. Er zijn dus geen gedachten nodig voor zelfkennis\*. De enige mentale inspanning die nodig is voor vrijheid is de negatie\* van de mind – met behulp van de Vedantische logica – waarmee duidelijk wordt dat deze in essentie het Zelf is.

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

**Negatie:** het weten dat het onderwerp een projectie van onwetendheid is, waarmee het doorzien wordt als niet-echt. | **Zelfkennis:** “ik ben totaal vrij, onveranderlijk en altijd aanwezig puur bewustzijn.” en “ik ben alles dat is”. Het is een totaal doordrongen zijn van het feit dat dit is wat je bent, en dat je dus niet het “lichaam-mind-zintuigen-complex” bent.

Vedanta

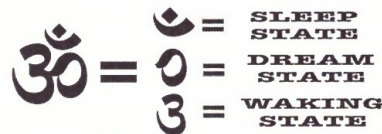


## De betekenis van Om / Aum

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 11



OM wordt wel de heilige syllabe genoemd, daar deze klank de drie zijnstoestanden symboliseert waaruit het gehele veld van de schijnbare realiteit (de wereld) is opgebouwd. Accurater is het om de syllabe als AUM te schrijven. De A (*linker deel afbeelding*) staat voor de waakstaat; de U (*rechter deel afbeelding*) voor de droomstaat; de M (*bovenste deel afbeelding*) voor de staat van de diepe slaap.



De Mandukya Upanishad definieert AUM, het onbegrensde “IK”, als “dat wat in alle perioden van tijd – verleden, heden en toekomst – bestaat, vóór het verleden en na de toekomst”; “dat wat bestaat in alle bewustzijnstoestanden en daar voorbij”.

Alles wat niet aan bovenstaande definitie voldoet is "ervaarbaar" en "tijdelijk bestaand", en is dus slechts "schijnbaar echt". Daar alle vormen van bewustzijn (mind en materie) niet aan de definitie voldoen, zijn deze niet de essentiële “IK”. Om mezelf te bevrijden moet ik me realiseren wie ik ben zonder het lichaam en de mind. Als ik er honderd procent van overtuigd ben dat IK onbegrensd ben, dan kan ik functioneren in de wereld zonder erdoor geconditioneerd te worden. Deze vrijheid van afhankelijkheid van de wereld, is bevrijding, het hoogste menselijke doel.

### AUM verwijst naar meerdere drie-eenheden

**Drie Lichamen:** (A) Grofstoffelijk, fysiek lichaam (*sthula sharira*), (U) Subtiel lichaam (*sukshma sharira*), (M) Causaal lichaam (*karana sharira*),

**Drie aspecten v.h. “innerlijke instrument”** (ook *Antahkarana* of subtiel lichaam genoemd): (A) Intellect (*buddhi*), (U) Mind (*manas*), (M) Ego (*ahamkara*).

**Drie samenstellende delen v.d. Creatie** (of energetische kwaliteiten), de drie *Gunas*: (A) Puurheid (*sattva*), (U) Passie (*rajas*), (M) Lethargie (*tamas*).

**Drie krachten en Godheden die ermee geassocieerd worden:** (A) Creatie (*Brahma*), (U) Instandhouding (*Vishnu*), (M) Ontbinding (*Shiva/Rudra*)

**Drie Goddelijke energieën:** (A) Kennis (*jnana*), (U) Wilskracht, Verlangen (*iccha*), (M) Zuiverende Actie (*kriya*).

**Drie synoniemen voor de definiëring van het Zelf:** (A) Zijn of Bestaan (*sat/satyam*), (U) Bewustzijn, Kennis (*chit/jnanam*), (M) Bliss of Eeuwigheid (*ananda/anantam*).

## Vedanta



## De betekenis van Om / Aum

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 12

### De drie aspecten van AUM

*A: grofstoffelijk lichaam (sthula sharira) – intellect (buddhi) – puurheid (sattva) – creatie (brahma) – kennis (jnana) – zijn/bestaan (sat / satyam)*

*U: subtiel lichaam (sukshma sharira) – mind (manas) – passie (rajas) – instandhouding (vishnu) – wilskracht/verlangen (iccha) – bewustzijn/kennis (chit / jnanam)*

*M: causaal lichaam (karana sharira) – ego (ahamkara) – lethargie (tamas) – ontbinding (shiva / rudra) – zuiverende actie (kriya) – bliss/eeuwigheid (ananda / anantam)*

### De stilte waarin de Aum resoneert.

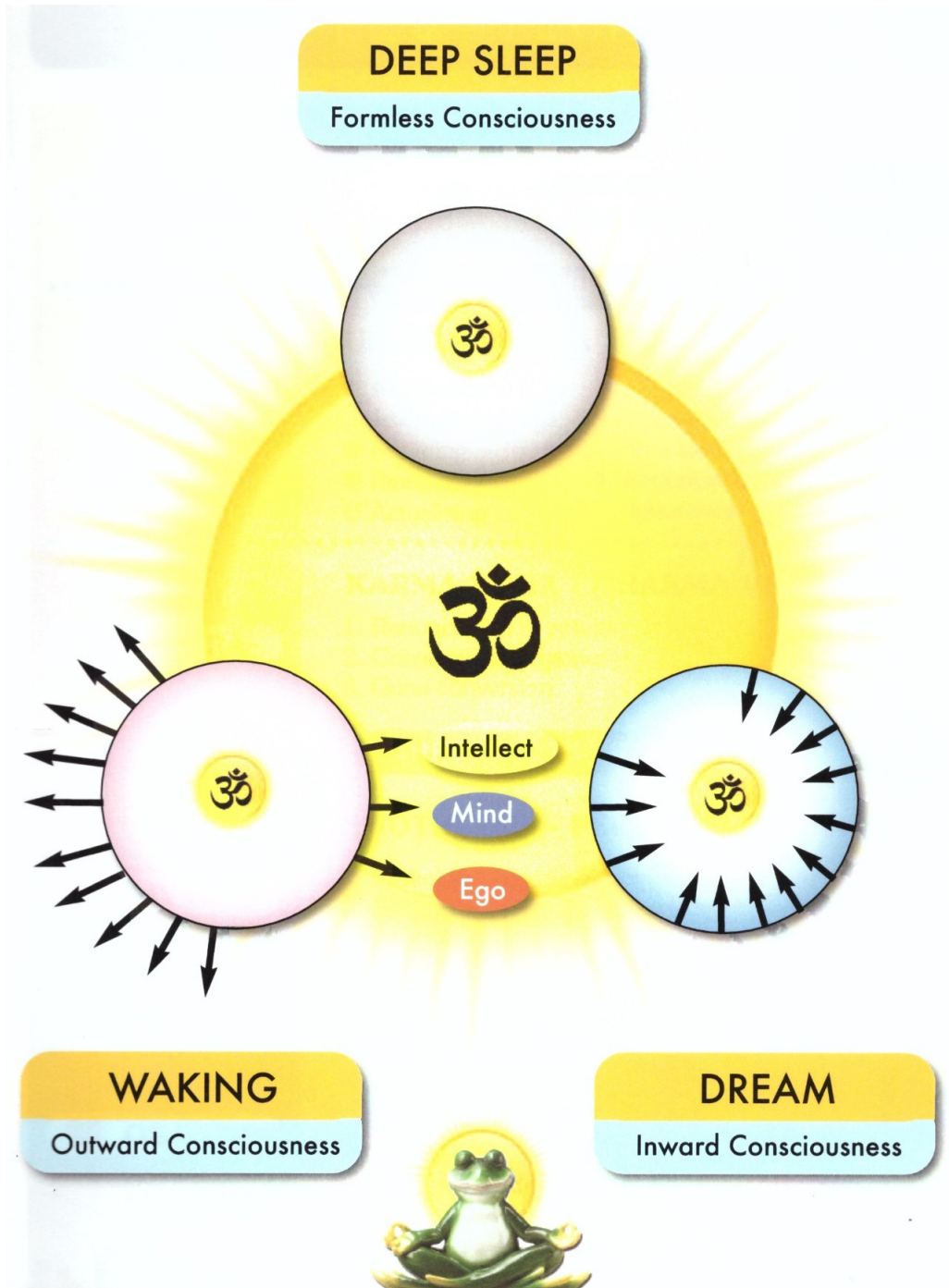
De syllabe "aum" staat voor het geheel van de goddelijke dualistische droom die verschijnt in de vorm van de innerlijke en de uiterlijke werelden. Hoe fascinerend het veelsoortige manifeste universum ook is, het meest belangrijke aspect van de heilige syllabe Aum is de **STILTE** waarin deze resoneert. Die stilte is niet de afwezigheid van geluid, doch het "IK"-bewustzijn dat de afwezigheid van geluid onthult.

Aan alles voorafgaand, zelfs aan de meest subtiele schijnbare projectie, bestaat het altijd aanwezige, onveranderlijke, kenmerkloze puur bewustzijn waar alle objectieve fenomenen onophoudelijk in opkomen, verblijven en weer in verdwijnen.



## Schema Waker – Dromer – Slaper

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | hfdst. 27 – analyse v.d. 3 zijnstoestanden | pag. 13



Vedanta