



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – E

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek

### Verklaring van veelgebruikte Vedanta begrippen



Informatie uit de klassieke Vedanta traditie doorgegeven door Adi Shankaracharya – Swami Chinmayananda, Swami Dayananda Saraswati, en Swami Paramarthananda (traditionele sanyassis in de Saraswati orde), en James Swartz, Ted Schmidt. Samengesteld, bewerkt en vertaald uit het Engels door Jivan Rethmeier. Vedanta is gebaseerd op de ca. drieduizend jaar oude Indiase Vedische Geschriften, met name op belangrijke bronteksten als de Bhagavad Gita, Upanishads, en Brahma Sutras. Het is een “brahma vidya”, een bewustzijnswetenschap, waarin het vrij zijn van beperkingen – ultieme innerlijke vrijheid – als hoogste menselijke doel gezien wordt.

#### Echt

Dat wat onveranderlijk is, altijd aanwezig, onbegrensd, en voor zijn bestaan van geen ander principe afhankelijk. (satya: het pure Zijn – “wat IS”;) | zie ook: mithya, het schijnbaar echte.

#### Eeuwige Jiva

De kosmische / universele / basale persoon, een 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.

#### Ego

Ego is niet meer dan een gedachte die verschijnt in de mind, waarmee de sensaties, emoties, en kennis geclaimd worden die in de mind verschijnen. De egogedachte roept zichzelf als het ware uit tot een onafhankelijke bewuste entiteit (een onafhankelijk individu) en spreekt van “ik, mij, en mijn”. De egogedachte claimt een entiteit te zijn die actief is (een doener) en ervaringen heeft. Er zijn drie aspecten te onderscheiden in Ego: (1) Het ervaringsaspect (de “doe-kracht”, ego de “doener”). (2) Het aspect dat met het lichaam geïdentificeerd is (het belichaamde, bewuste wezen). (3) Het aspect dat geïdentificeerd is met bewustzijn (het “Ik”-aspect). Samengevat: het ego is het “IK-gevoel” dat het subtiele lichaam doordringt van de notie dat het een persoon is krachtens zijn koppeling met een fysiek lichaam en – als gevolg van de invloed van avidya (persoonlijke onwetendheid) – de associatie met een gevoel van “doenerschap, eigenaarschap” en identificatie als “ervaarder”. | Zie ook: ahamkara.

#### Emoties

Emotie is aandacht die, beïnvloed door voorkeuren en weerstanden, gericht is op objecten. Emoties trekken ons naar bepaalde ervaringen toe en doen ons andere ervaringen juist vermijden. De bron van negatieve emoties is altijd de overtuiging dat je klein bent, afgescheiden, incompleet, “niet goed genoeg”, en “ik krijg niet wat ik wil.” Als emoties teruggebracht worden naar de gedachten die er onderliggend aan zijn en vervolgens de bron van die gedachten getraceerd wordt, dan wordt duidelijk dat wij niet de veroorzakers zijn van onze gedachten en emoties. We zijn niet onze gedachten of emoties. Wij zijn het pure bewustzijn dat ze ziet komen en gaan, waar niets aan toegevoegd / afgedaan kan worden en wat dus onbesmet blijft.

### Vedantische Begrippenlijst - E



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – E

### Emotionele kettingreacties

Overzicht van de kettingreacties van negatieve emoties:

- (1) Schuldgevoelens: we denken een fout gemaakt te hebben/niet goed genoeg te zijn.
- (2) Angst: schuldig voelen leidt tot angstgevoelens; de angst is een reactie op het gevoel van afgescheidenheid dat ontstaat doordat we ons onbewust afgekeerd hebben van dat wat ons werkelijk ondersteunt en beschermt in het leven; de angst richt zich op objecten, levende en niet-levende, en vertroebelt ons contact met de wereld.
- (3) Ontkenning: wat we vaak doen om met de angst te leven is deze te onderdrukken; vervolgens is er sprake van ontkenning van angst; de onderdrukte angst komt meestal op enig moment tot uitbarsting.
- (4) Projectie: om de verantwoordelijkheid te ontlopen richt het ego de pijn snel en geruisloos op een object (zondebok), met als onbewust doel het ego los te koppelen van de "zonde" van de (zelf-) afgescheidenheid, die overigens ook "slachtofferschap" kan activeren, waardoor ego zich enigszins beter over zichzelf kan voelen.
- (5) Kwaadheid & Aanval: als de schuld succesvol bij iets of iemand buiten ons gelegd is, dan is de logische volgende stap om boos te worden op het object, meestal een persoon, en in de aanval te gaan. Vanuit het ego gezien lijkt het probleem nu opgelost, doch aanval doet ons schuldig voelen, en dan zijn we weer terug bij af.
- (6) Verdediging: als je aanvalt dan heb je ook een "bepantsering" nodig, een verdedigingspositie, in verband met (de angst voor) een mogelijke tegenaanval; hoe meer je in de verdediging gaat, des te meer je schuldgevoel versterkt raakt. Aanval is geprojecteerde angst, en verdediging is een poging ons te beschermen tegen angst.

NB: deze emotionele kettingreacties, die onze energie opslurpen, maken zelfonderzoek doen moeilijk. Het allergrootste gevaar is misschien nog wel dat het ego de ruimte krijgt (en neemt) zich het zelfonderzoek toe te eigenen. Als het ego het zelfonderzoek "inlijft/annexeert", dan vermoemt het individu zich als de "oprechte nederige zoeker". Zelfonderzoek zou het juist mogelijk moeten maken om voorbij het ego te gaan, de ego-identificatie te ontmantelen en het subtiele lichaam zodanig te zuiveren dat het de mind optilt naar het niveau van het Zelf, waar ego niet langer het subject is, de ervarder, doch slechts een waargenomen object.

### Epistemologie

Epistemologie is een tak binnen de filosofie waarin de aard en voorwaarden voor kennis worden behandeld. Epistemologie wordt dan ook wel kennisleer of kennistheorie genoemd. Veel epistemologische vraagstukken gaan over de betrouwbaarheid van zintuiglijke waarnemingen en of ervaring altijd een gedegen basis is om conclusies te trekken over de werkelijkheid. Omdat epistemologie gaat over kennis en het vergaren ervan, neemt het doorgaans een prominente plek in binnen de wetenschapsfilosofie. Zie ook: ontologie.

### Ervaring

De ononderbroken interactie van een subject met objecten; het wordt gedefinieerd door verandering, en heeft een begin en een einde. Ervaring = puur bewustzijn + een gedachte (de gedachte die aan het werk is in de mind op enig moment).

### Ervaringsgerichte taal

Taal die lijkt aan te geven: (1) Het Zelf is een object dat verkregen kan worden. (2) Het Zelf is een emotionele "staat van Zijn" die ontwikkeld en in stand gehouden moet worden. (3) Het Zelf is een bijzondere plaats of hogere staat die bereikt moet worden. (4) Het Zelf is een grotere entiteit waar we in op moeten gaan.