



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

*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.

#### **Pancha Koshas**

De vijf identificatielagen of onjuiste noties over het Zelf die onze ware natuur verbergen; de vijf functionele delen van het “lichaam-mind-zintuigen-complex”. Pancha koshas teaching: de onderzoeksmethode die deze vijf lagen onthult als zijnde anatma of niet-Zelf. (1) Anamaya-kosha: fysieke lichaam. (2) Pranamayakosha: ademhaling, fysiologische processen. (3) Manomayakosha: de mind; het emotionele lichaam. (4) Vijnanamayakosha: het intellect en de jnanendriyas, de vijf zintuiglijke organen die verantwoordelijk zijn voor horen, aanraken, zien, proeven en ruiken. (5) Anandamayakosha: blisslaag; ervaringsgericht geluk dat ontstaat als het subtiele lichaam (mind, intellect en ego) krijgt wat het wil en daar vervolgens door naar binnen gericht raakt, waar het de reflectie van puur bewustzijn opvangt.

#### **Pancha Yagna**

Onderdeel van dualistische (emotionele en intellectuele) devotie (bhakti). Het betekent letterlijk: de “vijf opofferingen” of “vijf activiteiten”: (1) Eerbetoon aan een godheid die belangrijk is voor je (bijvoorbeeld Krishna, Ganesha of een eigen guru). (2) Eerbetoon aan (voor-)ouders. (3) Eerbetoon aan de leraar en de leringen. (4) Eerbetoon naar de maatschappij toe en naar mensen in het algemeen. (5) Eerbetoon aan het milieu, je leefomgeving, kortom, aan Isvara.

#### **Panchikarana**

De Samkya theorie over de creatie die door Vedanta geaccepteerd wordt. Ook genoemd de evolutie der elementen door deling en recombinering.

#### **Para Anahad**

Het hemelse geluid (de muziek der sferen).

#### **Paradigma**

Met een paradigma wordt in het algemeen een zienswijze bedoeld. Meer in het bijzonder wordt deze term in de wetenschapsfilosofie gebruikt om een samenhangend stelsel van modellen en theorieën aan te duiden dat, binnen een gegeven wetenschappelijke discipline, het denkkader vormt van waaruit de werkelijkheid geanalyseerd en beschreven wordt.

#### **Parakrama**

Het vermogen obstakels te overwinnen. Eén van de zes kwaliteiten die vereist zijn om succesvol te zijn; zie: Udyama (de juiste inspanning); Sahasa (doorzettingsvermogen/volhardendheid); Dhairya (moed); Buddhi (kennis); Shakti (talent en hulpbronnen/-middelen); Parakrama (het vermogen obstakels te overwinnen).

### Vedantische Begrippenlijst - P



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

### Parakrama (vervolg)

*Je kunt misschien wel moedig en enthousiast zijn doch als je niet de juiste inspanning op het goede moment doet dan zul je niet succesvol zijn. Of je doet wel de juiste inspanning, doch ontbeert enthousiasme. Of je hebt wel het nodig enthousiasme om vol te houden, doch als je na een bepaalde tijd niet bereikt hebt wat je wilde dan geef je misschien op omdat je niet moedig genoeg bent.*

### Parama Prema Svarupa

*Puur bewustzijn is de natuur van het Zelf, ook “parama prema svarupa” genoemd. Parama: (aller-) hoogste. | Svarupa: natuur. | Prema: de liefde die liefde mogelijk maakt. | Parama prema svarupa: de allerhoogste onvoorwaardelijke non-duale liefde, die de natuur is van het Zelf.*

### Parama Sukkadam

*Parama betekent het allerhoogste, het grootste. | Sukkadam betekent: moeiteloosheid, comfort, gerustheid. | Parama sukkadam duidt op vrijheid van moeilijkheden, pijn, ongemak, ongerustheid. Het kan vertaald worden als “het allerhoogste geluk.” Vedanta zegt: jij bent parama sukkadam, omdat je alles bent dat is, terwijl je nooit ook maar iets doet. Al wat je “doet” is: ZIJN – bestaan zoals je bent, zonder begrenzingen of specifieke kenmerken; onveranderlijk, altijd stralend. Dit pure basale bewustzijn dat je zo vanzelfsprekend bent, is zo simpel, zo moeiteloos omdat het altijd IS – waarmee bedoeld wordt dat jij (het Zelf) altijd BENT. En als zodanig is het (ben jij) de enige constante, de nooit veranderende oergrond die van een volledige en natuurlijke vanzelfsprekendheid is. Dat jij, puur bewustzijn, altijd BENT, betekent dat je altijd “licht geeft”. Je kunt jezelf niet “uitschakelen”. Je bent als de zon, zonder ooit iets te doen. Jij bent moeiteloosheid; het allerhoogste geluk; degene die weet; de onveranderlijke getuige van alle dingen die veranderen.*

### Paramatma(n)

*Het allerhoogste Zelf; Brahman.*

### Parameter

*Variabele waaraan een bepaalde waarde wordt toegekend om met behulp daarvan andere onbekende grootheden te kunnen berekenen; constant gehouden grootheid; kenmerk.*

### Paraprakriti

*De hogere realiteit (Ivara).*

### Parinama

*Verandering; transformatie. VB: melk verandert in kaas; van kaas kun je niet meer terug naar melk. | Vivarta parinama: schijnbare verandering. Het Zelf wordt schijnbaar de wereld, zoals het touw schijnbaar een slang wordt. Toepassing van kennis laat zien dat het Zelf (evenals het touw) onveranderd is en blijft. | Arambha parinama: arambha is let. “oorspronkelijk”; in deze context betekent het “echt”: een werkelijke verandering (denk aan de melk die kaas is geworden). | Parinama-upadana-karana: feitelijke substantiële verandering (VB: de melk die onomkeerbaar in kaas is veranderd).*

### Para Vak

*Het “grote woord”, de ultieme vibratie waarin het goddelijke het manifeste universum tot leven “denkt”. | Zie ook: heilige spraak.*

### Pashanti Vak

*Term die verwijst naar het volledige begrijpen van datgene wat gecommuniceerd wordt: en vervolgens een “knikken van (h)erkenning” in stilte. | Zie ook: heilige spraak.*



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

### Persoon/individu

Een uniek complex van specifieke kenmerken van mind, lichaam en zintuigen – "lichaam-mind-zintuigen-complex" – de begrensde identiteit die we denken te zijn (degene die in je paspoort staat).

### Pradhana

Causale materie. Idem als prakriti.

### Pragnyanam Brahman

Idem als pranjanam brahma.

### Prajna

De Slaper. Let.: "bijna verlicht". Ook al is het subtiele lichaam afwezig en is er daardoor geen kennis beschikbaar in de slaapstaat, het Zelf, puur bewustzijn, is wel degelijk aanwezig, vandaar dat het "bijna verlicht" is. | Atma met de avidya upadhi.

### Prajna jiva

De eeuwige jiva; het eeuwige puur bewustzijn "in een vorm".

### Prajñanam Brahma

Prajnanam betekent: puur bewustzijn. Brahma: onbegrensd. Deze mahavakya betekent: "puur bewustzijn is brahman". Verwijst naar het feit dat de natuur van het individu hetzelfde pure bewustzijn is als het aldoordringende pure bewustzijn dat we Brahman noemen.

### Prakriti

Causale materie. Dit is geen materiële substantie zoals de materie die we kennen, doch verwijst naar de subtiele actieve (creatieve) kracht waardoor Brahman schijnbaar geconditioneerd is, en waardoor het manifeste universum tot stand komt met al zijn causale, subtiele en grofstoffelijke aspecten. De schijnbare realiteit (mithya) is een verbinding tussen "paraprakriti" of de hogere realiteit (Isvara), en "aparaprakriti" of de lagere realiteit (jiva). De identiteit die ze delen is "uparaprakriti", puur bewustzijn.

### Prakriya

Teaching over een analytische Vedantische zelfonderzoek methodiek.

### Pramana

Betrouwbaar kennisinstrument; logisch bewijs. Komt van de stam "ma" wat "meten" betekent; "pra" betekent: "voor".

### Pramoda

Een van de drie subtiele energieën (vrittis/gedachten) die werkzaam zijn in het causale lichaam. Het zijn gedachten/gedachtegolven in de mind die gekend worden zodra ze belicht worden door puur bewustzijn. Ook genoemd: rimpelingen in de "chitta", de substantie waar de mind uit bestaat. Deze drie energieën zijn: (1) Priya vritti: de vreugde die gevoeld wordt bij het denken aan een object van onze voorkeur. (2) Moda vritti: de vreugde die gevoeld wordt wanneer het verlangde object bijna binnen ons bereik – in ons bezit – is. (3) Pramoda vritti: de vreugde van het ervaren van het verlangde object.

### Prana

Het werkwoord "prān" betekent ademen, inademen, blazen (als de wind). "Prāna" betekent adem, ademhaling, levensadem, levenskracht, levensenergie, kosmische energie. Maar het betekent ook vitaliteit, kracht en geest. In de betekenis van het woord prana zit dus een directe relatie tussen adem en levensenergie. Adem is ademenergie, levensenergie.



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

### Pranas

De vijf fysiologische systemen die zorgen voor het functioneren, de instandhouding en het onderhoud van het fysieke lichaam, zoals (1) de ademhaling (prana), (2) uitscheiding (apana), (3) assimilatie (samana), (4) circulatie (vyana) en (5) de functie van (a) de uitwerping van het subtiële lichaam uit het grofstoffelijke lichaam ten tijde van de dood, en (b) het ontspringen van de gedachten (udana).

### Pranayama

Het laten ontplooiën van de levensenergie door middel van ademoefeningen. Pranayama is de kennis, wetenschap van het ademen/de levensenergie en de praktische toepassing ervan. Pranayama als oefening omvat het eigen maken van deze kennis en de vaardigheid deze kennis toe te passen. In het woord Pranayama zit de Sanskriet werkwoordwortel "yam" met als eerste betekenis: uitbreiden/uitstrekken/verlengen en als tweede betekenis: tegenhouden/vasthouden/stoppen. Pranayama verwijst zo naar het verlengen én stoppen van de ademhaling, naar de uitbreiding én de beheersing.

### Prarabdha Karma

Prarabdha karma is de term waarmee karma aangeduid wordt dat bestemd is om tot expressie te komen via het "lichaam-mind-zintuigen-complex" waarmee een bepaald individu verbonden is. Het wordt vergeleken met een pijl die afgeschoten is met een boog; de pijl kan niet meer gestopt worden, en is op weg naar het doel dat het zal raken. Zo zal ook het karma dat heeft gezorgd voor de "creatie" van het lichaam van het individu zich via dat lichaam uitwerken, net zolang tot de toegewezen portie karma verbruikt is, waarna het lichaam zal sterven.

### Prasthanas Traya

De drie bronnen van Vedantische geschriften: Upanishads, Brahma Sutras, Bhagavad Gita.

### Prati

Lijkend op.

### Prati-bimbaananda

Ervaringsgerichte bliss. Gereflecteerde ananda, die ervaren kan worden in een pure (sattvische) mind.

### Pratipaksha bhavana

Het toepassen van de tegenovergestelde gedachte. Een manier van omgaan met beperkende gedachten die spirituele ontwikkeling tegenwerken, waarbij gereflecteerd wordt op de kenmerken die er het tegenovergestelde van zijn. Juist deze kenmerken worden nu gecultiveerd. VB: Als je door intense angstgedachten overvallen wordt, dan richt je de aandacht op het visualiseren van het kenmerk "moed". Pratipaksha bhavana wordt gebruikt om onjuiste ideeën te verwijderen, ideeën die de onwetendheid over onze ware aard in stand houden. De twee belangrijkste onjuiste ideeën: (1) denken dat lichaam en mind het Zelf zijn. (2) aannemen dat de wereld "echt" is. Zodra je merkt dat je met je lichaam/mind geïdentificeerd bent zou je jezelf moeten bevestigen: "ik ben niet het lichaam, noch de mind." En zo zou je ook voortdurend voor jezelf moeten bevestigen dat de wereld "niet-echt" is.

### Pratyahara

Prat'yā hā'ra. De zintuigen terugtrekken van objecten; het terugtrekken van de mind; een totale absorptie in het Zelf die ontstaat door het begrip dat het Zelf in alle objecten is. Ook: niets verzamelen voor jezelf, het leven van een simpel leven.



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

### Pratyahara meditatie

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

### Prayatna

*Inspanning. Eén van de drie factoren voor succes in het ondernemen van acties. Voorwaarde voor een succesvol verloop van een actie zijn een drietal belangrijke factoren: (1) Prayatna - inspanning; (2) Kala - tijd; (3) Daiva - de onbekende factor.*

### Prayatna (vervolg)

*We zijn zelf in staat om de ver-eiste inspanning te doen en het resultaat af te wachten, doch of een onderneming al dan niet zal slagen hangt af de onbekende factor, "daiva", waar je dus rekening mee zult moeten houden als je actie onderneemt. Daiva is er altijd of je er rekening mee houdt of niet.*

### Priya

*Een van de drie subtiele energieën (vrittis/gedachten) die werkzaam zijn in het causale lichaam. Het zijn gedachten/gedachtegolven in de mind die gekend worden zodra ze belicht worden door puur bewustzijn. Ook genoemd: rimpelingen in de "chitta", de substantie waar de mind uit bestaat. Deze drie energieën zijn: (1) Priya vritti: de vreugde die gevoeld wordt bij het denken aan een object van onze voorkeur. (2) Moda vritti: de vreugde die gevoeld wordt wanneer het verlangde object bijna binnen ons bereik – in ons bezit – is. (3) Pramoda vritti: de vreugde van het ervaren van het verlangde object.*

### Purana

*Pu rā' na. | Let.: "de aloude". De naam die verwijst naar de mythologische literatuur uit de Vedische cultuur. De puranas zijn boeken die de woorden van de upanishads dramatiseren in de vorm van verhalen over levens van heiligen, goddelijke incarnaties en andere geïnspireerde wezens. Verhalen waarin goden als Brahma, Vishnu, Shiva, Ganesh, Lakshmi en Kali verschijnen met hun heldendaden. Het zijn symbolische illustraties van subtiele spirituele principes, bedoeld om deze aantrekkelijker en makkelijker begrijpbaar te maken voor gewone mensen. In de basis gaat het hier om de Vedantische wijsheid in een allegorische code. De puranas worden toegeschreven aan de wijze Vyasa.*

### Puur

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

### Pure mind

*Van een pure mind is sprake als de meditator voortdurend een vredevolle mind heeft en een gevoel van geluk waarvoor geen specifieke aanleiding bestaat. Een pure mind is vrij van het geloof dat er iets verkregen of bereikt moet worden, geeft niet meer toe aan verlangens, weet wat de realiteit is, en is in staat om rationele beslissingen te nemen, daar de rajasische en tamasische energieën onder controle zijn. Spontane en diepe meditatie gebeurt automatisch of is het resultaat van minimale inspanning. Wanneer de mind permanent geankerd is in het simpele "weten" (zelfkennis): "ik ben heel en compleet, onbegrensd puur bewustzijn", dan spreken we van een pure mind. Dit "weten" is gebaseerd op directe ervaring van het Zelf en vernietigt de onwetendheid ("ik ben incompleet, begrensd en niet goed genoeg").*

## Vedantische Begrippenlijst - P



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – P

### **Purificatie (van de mind)**

*De purificatie die ontstaat door spirituele beoefening – sadhana – is het resultaat van fysieke en subtiele acties die met regelmaat en volharding gedaan worden. Naarmate de mind zuiverder wordt, ervaart de meditator meer en meer een geluksgevoel en neigt hij of zij ernaar te concluderen dat door nog grotere sadhana inspanningen te doen, blijvend geluk gerealiseerd kan worden. Terwijl persoonlijke vasanas uitgeput worden en hun grip op de meditator verliezen ontwikkelt zich echter een ander probleem. Het onderbewuste, de “verzamelplaats” van de persoonlijke vasanas is een onderdeel van het collectieve onderbewuste – het macrokosmische causale lichaam – de “verzamelplaats” van de collectieve vasanas. Deze vasanas die bij het beginstadium van onze sadhana nog op de achtergrond aan het werk waren, komen geleidelijk aan naar de voorgrond naarmate de persoonlijke vasanas bezwijken onder de druk van onze sadhana.*

### **Purificatie (van de mind) vervolg**

*Op een dieper niveau zijn we allen deel van de macrokosmische mind en dus worden de onzuiverheden van de maatschappij in meer of mindere mate de onze. Het is natuurlijk zonneklaar dat het purificeren van de vasanas van alle levende wezens een onmogelijkheid is voor ons, en dus moet de meditator ergens de lijn trekken als het gaat over de idee dat de mind zuiver moet worden en zich serieus richten op de “wie ben ik?”-vraag.*

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

### **Puur Bewustzijn**

*Het is wie en wat we zijn, simpel en doodgewoon bewustzijn dat observeert dat je op dit moment deze tekst leest. Het is wie je bent. Je bent bewust. Het is je bewustzijn zonder de gedachten en gevoelens die erin verschijnen. Dit puur bewustzijn is dat aspect van ons wat onveranderlijk is; het wordt niet beïnvloed door slechte of goede ervaringen. Het kent zichzelf en heeft onbegrensde en blijmoedigheid als natuur. Niets kan er iets aan toevoegen of aan af doen. Het is het wetende principe in onze mind.*

*Puur bewustzijn is de natuur van het Zelf, ook “parama prema svarupa” genoemd. Parama: onbegrensd. Svarupa: natuur. Prema: de liefde die liefde mogelijk maakt. Synoniemen voor puur bewustzijn: awareness; atma/brahman; bestaan/Zijn. Puur bewustzijn is dat waar alles uit ontstaat, in verschijnt en door “gezien” wordt. Het is altijd aanwezig, wordt altijd direct ervaren, en openbaart zichzelf. Het is de essentie van het gehele manifeste universum.*

*Als puur bewustzijn zijn we de altijd aanwezige, aldoordringende, onveranderlijke ondergrond van alles dat is. Het hele universum van schijnbare objecten is van ons afhankelijk voor zijn bestaan. Wij zijn dat wat altijd goed is, het enige dat niet ontkend of teniet gedaan kan worden.*

### **Puur Bewustzijn (staan als...)**

*Als je “staat” als puur bewustzijn dan zul je ontdekken dat je jezelf waarneemt ongeacht of het intellect aanwezig is of niet. Je bent “zelfwetend”, “zelfbestaand”. Anders gezegd, je bent van niets afhankelijk voor je bestaan.*