



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – U

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.

#### Udyama (kwaliteit voor succes)

De juiste inspanning. 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). 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.

#### Uiversele persoon

Zie de eeuwige jiva.

#### Universele menselijke waarden

Ahimsa → geweldloosheid; Satyam → waarachtigheid; Brahmacharya → zelfbeheersing; Aparigraha → afwezigheid van bezitsdrang.

#### Upamsu

Het heel zachtjes fluisteren op de adem van een mantra.

#### Upadana karana(m)

Upadana: materiële. Karana: oorzaak. Upadana karana(m) is de materiële oorzaak van elke manifestatie, de substantie die de basis is van het het gecreëerde object. VB: het marmer waaruit een standbeeld gemaakt wordt is de materiële oorzaak, terwijl de creativiteit van de beeldhouwer de intelligente of doelmatige oorzaak is, de “nimitta karana(m)”.

#### Upadhi

Upadhi is een begrenzend toevoegsel dat zijn kenmerken leent aan een ander object. Het doet het lijken alsof dat object iets is dat het niet is, of dat het object een kenmerk heeft dat het niet bezit. VB: als je een heldere bergkristal op een rode doek legt dan zal het lijken alsof de kristal rood is, omdat de kleur van de doek door de helderheid van de doorzichtige kristal heen zal schijnen. Ondanks het feit dat de inherente kleurloosheid van de kristal onaangetast blijft, lijkt het alsof de natuur van de kristal veranderd is. Op exact dezelfde wijze werkt het bij de Upadhi die we “lichaam-mind-zintuigen-complex” noemen, die puur bewustzijn lijkt te conditioneren en te doen verschijnen als een individuele persoon.

### Vedantische Begrippenlijst - U



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – U

### Uparama

Tevredenheid door (het volgen van) dharma. Uparama betekent letterlijk het strikt in acht nemen van de eigen plichten, wat als een hoger principe gezien wordt dan acties die ontstaan vanuit een verlangen gebaseerd op een geloof in “rechten”. Door het vervullen van onze plichten naar onszelf, onze familie, gemeenschap etc. ontstaat een stabiele mind.

### Uparaprakriti

Puur Bewustzijn.

### Uparati

HET AFWENDEN VAN NAJAGEN ZINTUIGLIJKE OBJECTEN; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Uparati is de kracht die zeker stelt dat de zintuigen – eens ze ingeperkt zijn – niet weer naar wereldse objecten getrokken worden. ■ Het is de afwezigheid van “mij” en “mijn” in de ego-structuur; het besef dat geen enkel object “van mij” is (zoals ego graag claimt), daar ik puur bewustzijn ben, en niet een lichaam dat dingen bezit, noch een mind die dingen voelt, of een actor die dingen doet. ■ Absolute kalmte, rust, onthechting. ■ Het stoppen van jezelf door geen acties te doen die je afleiden van je groei of die deze belemmeren.

### Upasana

Letterlijk: “het zitten” of “Zijn dichtbij”, wat verwijst naar het onderricht gegeven door een gekwalificeerde leraar. Het wordt gebruikt om meditatie, eerbetoon, devotie, of spirituele discipline mee aan te duiden. Upasana is de meditatiepraktijk waarbij de mind gefocust wordt op een specifiek object (of specifieke gedachte); het gaat om het verfijnen, focussen en disciplineren van de mind.

### Upasana Yoga

Het omzetten van emoties in devotie gericht op het Zelf. Het heeft drie basisvormen, waarvan de eerste twee van dualistische aard zijn: (1) Het vereren van een bepaald object of individu in de vorm van een ritueel. (2) Het vereren van een afgodsbeeld, een foto van een godheid of heilige als “God” of het Goddelijke. (3) Bij de derde vorm, die non-duaal is, ziet degene die het eerbetoon doet geen verschil tussen zichzelf en het symbool van het Zelf dat vereerd wordt of waarop gemediteerd wordt.

### Upasana – de drie soorten

(1) Angavabodhopasana: hier wordt een bepaalde persoon of een specifiek object vereerd en gebruikt om de meditatie op te richten. Meestal onderdeel van een formeel religieus ritueel.

(2) Pratikopasana: hier wordt (een foto van) iemand of iets vereerd als God. Er wordt gefocust op het beeld van een godheid zoals Krishna, Ganesh, Kali, Jezus, Boeddha, of een eigen Guru. Vedanta beveelt deze stijl van meditatie aan als een middel om de mind te zuiveren, concentratievermogen verder te ontwikkelen, en emoties om te zetten in devotie (bhakti). Er wordt echter wel benadrukt dat dit alleen een voorbereidende stap is voor zelfonderzoek. Het is namelijk de bedoeling dat, zodra de mind tot rust gekomen is en opgegaan is in het beeld van de godheid, onderzocht wordt wat de betekenis of symboliek is achter de kenmerken van het beeld van de godheid. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen waarom Ganesh een volle dikke buik en een olifantenkop heeft. Door intuïtief onderzoek tijdens de meditatie of door research die je buiten de meditatie doet kun je ontdekken dat de dikke buik een symbool is voor de heilheid en complete volheid van het Zelf, en dat de olifantenkop (olifanten worden geassocieerd met kennis en geheugen) zelfkennis symboliseert en de herinnering van onze eigen ware identiteit als puur bewustzijn. Het beeld dat we in onze mind houden is dus middel om de mind voor te bereiden op het assimileren van zelfkennis en om zelfonderzoek uit te voeren.



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – U

### Upasana – de drie soorten (vervolg)

---

(3) *Ahamgrahopasana*: Bij dit type Upasana stelt de persoon zichzelf gelijk met de godheid, waarmee de visie van non-dualiteit in praktijk wordt gebracht. Er is geen sprake meer van een afscheiding tussen persoon en godheid. Het idee dat er een afscheiding bestaat tussen de schijnbare persoon en de geïdealiseerde godheid versterkt slechts de onwetendheid over de non-duale aard van de realiteit en onze ware natuur als het pure bewustzijn dat (1) de substantie is waaruit het gehele schijnbare universum gemaakt is, (2) datgene is dat het in stand houdt, en (3) datgene waar het in verschijnt. Door regelmatige beoefening van deze meditatie-praktijk gecombineerd met een gedegen en consequent zelfonderzoek kan uiteindelijk het besef doordringen van onze ware identiteit die heel en compleet, onbegrensd, gewoon, aldoordringend, non-duaal puur bewustzijn is.

### Upaya

---

Als één van de betekenissen van het begrip "yoga" betekent "upaya": middel om iets te bereiken. De overige betekenissen van het woord "yoga" zijn: "nirodha": controle/meesterschap. "dhyana", meditatie (elke vorm van meditatie wordt "yoga" genoemd. "visaya", onderwerp/object. "sangati": verbinding/ samenvoeging.

### Uttama Adhikari

---

Hoog gekwalificeerd. Wordt gebruikt voor speciale wezens als Ramana Maharshi, wiens geest al zo schoon en helder is dat eenmaal de boodschap van Vedanta horen al genoeg is voor volledige zelfrealisatie.