



## VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek – laatstelijk aangepast: augustus 2020

### 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) – 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.

#### Absolute kennis

Kennis via directe waarneming in zuiver bewustzijn, onveranderlijk en eeuwig.

#### Actieloosheid

Inherent aan onbegrensd puur bewustzijn is dat het aldoordringend is, heel en compleet, een geheel zonder delen, en onpersoonlijk. Op dit begrip is de term actieloosheid (“niet-doen”) gebaseerd. (1) Daar puur bewustzijn aldoordringend is, heeft het geen “speelveld” waarbinnen het kan handelen en dus geen achtergrond tegen welke enige beweging of verandering – het belangrijkste kenmerk van actie – afgemeten kan worden. (2) Het heeft geen enkele plek buiten zichzelf waar het naar toe zou kunnen bewegen en er kan niets toegevoegd of afgedaan worden aan de essentiële natuur ervan. (3) Het verschijnen en verdwijnen van de activiteit van objecten verandert niets aan de essentiële natuur van puur bewustzijn, net zoals de essentiële natuur van water onveranderd blijft door het verschijnen en verdwijnen van de activiteit van golven. (4) Bovendien heeft puur bewustzijn geen enkele motivatie om actie te ontplooiën daar het zowel perfect heel en compleet is, als volslagen onpersoonlijk.

#### Adhikaritam

De gekwalificeerdheid van de onderzoeker, of “kwalificaties voor zelfonderzoek”.

#### Advaita Vedanta

Advaita betekent letterlijk “niet-twee”. Het verwijst naar dat wat non-duaal is en impliceert het concept van dualiteit. De term “Advaita Vedanta” is een onjuiste benaming:

- (1) De term “advaita” impliceert dat er nog andere Vedanta's zijn. Degenen die Vedanta zien als een denkstroming spreken van Dwaita Vedanta (dualistische Vedanta), Vishist Advaita Vedanta (gekwalificeerd non-dualisme) en zelfs Bhakti Vedanta (devotionele Vedanta). Of het wordt vergeleken met filosofiescholen of religies die vergelijkbare ideeën presenteren.
- (2) Advaita is geen bijvoeglijk naamwoord dat bedoeld is om een speciaal type Vedanta aan te duiden, doch is een woord dat de natuur van het Zelf beschrijft.
- (3) Ook al wordt met de term “non-dualiteit” automatisch “dualiteit geïmpliceerd”, het is toch zinvoller om te verwijzen naar het Zelf als non-duaal dan als één, daar één een getal is dat ook “twee”, “veel”, en zelfs “nul” of “niets” impliceert.
- (4) Het zou bovendien niet kloppen om Vedanta – dat slechts een kennisinstrument is – het predicaat “non-duaal” te geven omdat het in feite een dualistisch vehikel is, dat zijn werk doet in een dualistische situatie, waarbij de ironie is dat dit vehikel non-duale kennis voortbrengt.

#### Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 2

### Adhyaropa of Adhyasa

*Superimpositie. Het projecteren van een subjectieve waarde op een object: (1) een bepaald object voor iets anders aanzien, of (2) een waarde toevoegen aan een object die niet inherent is aan de natuur van het object. Zie ook: superimpositie.*

### Adhyaropa-apavada

*De kern van zelfonderzoek is het maken van onderscheid tussen wat "echt" is en wat "schijnbaar echt" is, tussen Zelf en niet-Zelf (atma-anatma-viveka). Het werkt via het proces van superimpositie (adhyaropa) en negatie (apavada). Adhyaropa-apavada is de fundamentele methode van het Vedantisch onderricht, waarbij aanvankelijk de onjuiste aannames over de realiteit van het bestaan – de aard van het Zelf – als uitgangspunt voor het onderzoek worden genomen. Het onderzoek analyseert eerst een bepaalde laag van de onjuiste notie opdat duidelijk wordt wat het is dat als echt gezien wordt terwijl het in werkelijkheid niet-echt is (apavada), waarmee de onderzoeker op een subtielere laag komt, waarna een volgende laag bekeken wordt... etc., net zolang tot uiteindelijk alleen het meest subtiele overblijft, dat wat echt is, het Zelf. Als zo de versluijing is weggenomen openbaart het Zelf zich vanzelf.*

### Aham

*"Ik ben" – "Ik" puur bewustzijn.*

### Ahamkara

*Aham betekent "Ik ben" of "Ik, puur bewustzijn" en Kara betekent "notie of idee". Ahamkara is een van de aspecten van het ego; het is het idee dat een jiva (het schijnbare individu) over zichzelf heeft. "Kara" komt van "karana" (oorzaak). Ahamkara verwijst hier naar datgene wat "Ik ben" doet ontstaan.*

### Ajati

*Niet bestaand, niet-echt in de zin dat er geen onafhankelijke, zelfstandige substantialiteit is.*

### Ajati-Vada

*Het idee van de non-creatie, het zonder oorsprong zijn. Het is het idee dat als er geen wereld is, er geen gebondenheid en dus geen lijden bestaat. Ajati-Vada wordt ook "Het pad van het ongeboorene" genoemd: alles is alleen het onveranderlijke puur bewustzijn, en er is dus geen pad. De theorie stelt dat gezien het feit dat geen enkel aspect van de schijnbare manifestatie "echt" is (vanuit het perspectief van het Zelf bezien), er in feite nooit werkelijk iets gebeurd is.*

### Akhandakara Vritti

*Een mind die voldoende vredevol en zuiver is kan een reflectie van puur bewustzijn registreren – de ware natuur van de mind – waarbij tegelijkertijd de Akhandakara Vritti omhoog komt, de gedachte van onbegrenstheid ("Ik ben onbegrensd, actieloos, non-duaal puur bewustzijn"). Het is de subtielste van alle gedachten en het karakter ervan gaat in de richting van wat we een intuïtief gevoel van de eigen aldoordringende natuur kunnen noemen. Het is het gevoel: "Ik ben dit alles, het gehele universum. Alles dat bestaat met of zonder levendheid/bewustzijn, grofstoffelijk of subtiel, zichtbaar of onzichtbaar, is niets anders dan IK." Ook al is het misschien niet exact met deze woorden, de mind koestert een besef van zijn ware identiteit als puur bewustzijn en wanneer de waarachtigheid van dit besef volledig geassimileerd is, houdt de mind (en in het verlengde daarvan de schijnbare individuele persoon) op te bestaan. Toch zal de mind nog steeds functioneren, en zal de schijnbare persoon blijven doorgaan met de dagelijkse bezigheden, doch het ego zal zichzelf niet langer zien als iets anders dan puur bewustzijn. De persoon wordt dus niet beter, meer, of anders dan wat hij of zij al is, doch herkent simpelweg de eigen ware natuur als onbegrensd puur bewustzijn, en realiseert zich dat het nooit een persoon, een van puur bewustzijn afgescheiden entiteit is geweest.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 3

### Akara

Geen vorm hebbend.

### Akhanda

Ondeelbaar; zonder delen; heel, compleet. Let.: ongebroken.

### Anaadi

Dat wat zonder begin, zonder oorsprong is; dat wat eeuwig is.

### Ananda & Ananta

De verlichtingsmythe van de "eeuwige bliss" is ontstaan door een misinterpretatie van het Sanskriet woord "Ananda". De gebruikelijke interpretatie van Ananda is "bliss" (als emotioneel geluksgevoel). Ananda is echter een afgeleide van het woord Ananta, dat "eeuwig" betekent. Ananda verwijst naar ervaringsgerichte bliss, en wordt onderscheiden in:

Bimbaananda (ook Atmananda genoemd) een verwijzing naar onze ware natuur. Het is altijd aanwezig, doch kan niet als object gezien worden. Het is daarom niet te ervaren, en het kan niet verkregen, of bereikt worden; het moet geclaimd en toegeëigd worden.

Pratibimbaananda: (prati: lijkend op) gereflecteerde ananda, die ervaren kan worden in een pure (sattvische) mind. Als ananda vertaald wordt als "bliss", dan reduceren we ananda tot pratibimba-ananda, ervaringsgerichte bliss. Vooral in de yoga-wereld wordt Ananda op deze manier gebruikt. En dat is niet correct, daar het Zelf niet gedefinieerd kan worden in ervarings-termen. Ten eerste vindt alle ervaring per definitie plaats binnen de context van tijd en ruimte, terwijl het Zelf (onbegrensd puur bewustzijn) niet binnen enige context bestaat. Ten tweede kan geen enkele afzonderlijke ervaring een alomvattende definitie geven van het non-duale Zelf.

### Ananta

Het woord Ananta betekent "zonder einde" en verwijst naar "oneindigheid" of "ruimtelijke onbegrensdheid". De schriften gebruiken zowel Ananta als Ananda om datgene te beschrijven wat onbeschrijflijk is: Brahman, of puur, onbegrensd bewustzijn. "Sathyam jnanam anantam brahman" is een van die definities. Sathyam betekent: onbegrensdheid in tijd. Anantam betekent: onbegrensdheid in ruimte. Sathyam jnanam anantam brahman laat zich vertalen als: "Brahman is het eeuwige, aldoordringende bewustzijn".

### Anatma/ Anatman

Niet-Zelf. Alles (alle objecten) dat anders is dan het Zelf.

### Anirvachaniya

Onverklaarbaar. Datgene wat niet gedefinieerd kan worden en alleen door implicatie te begrijpen valt.

### Antahkarana

Let: "innerlijk instrument"; benaming voor de mind als "verzamelnaam" voor mind/hart j(manasi), intellect (buddhi), ego (ahamkara), en geheugen (chitta).

### Antahkarana Nishchaya

Mentale helderheid.

### Antahkarana Shuddhi

Mentale puurheid.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 4

### Antropomorfisme

Het toekennen van menselijke eigenschappen aan niet-menselijke wezens: het tonen of behandelen van dieren, goden en voorwerpen alsof ze menselijk zijn qua uiterlijk, karakter of gedrag. Het is een samenstelling van de Griekse woorden voor "mens" (ánthrōpos) en "gedaante" (morphē): "van menselijke gedaante".

### Anyonya adhyasa

Wederkerige superimpositie. Zo lang ik me blijf identificeren met het lichaam geloof ik dat "bestaan" en "bewustzijn" in de fysieke vorm te lokaliseren zijn. Het lichaam omvat echter net zo min "bestaan" als "bewustzijn". Het is precies andersom: het lichaam verschijnt in het bewuste wezen dat ik ben. Ik projecteer (superimpositie) "bestaan" en "bewustzijn" op het lichaam en schrijf dan de begrenzingen van het lichaam toe aan "bestaan" en "bewustzijn". Dit is wat wederkerige superimpositie genoemd wordt. Zie ook: (wederkerige-) superimpositie.

### Aparokshanubhuti

De naam van een tekst uit de 8e eeuw die wordt toegeschreven aan Shankaracharya. De betekenis ervan is: "directe kennis van het Zelf". Aparoksha betekent letterlijk: "dat wat niet geweten kan worden via mind en zintuigen". De impliciete betekenis is "het Zelf". Anubhuti betekent letterlijk: "ervaring", doch daar het gebruikt wordt met betrekking tot het Zelf, dat geen object of ervaring is, is de geïmpliceerde betekenis: "directe of onmiddellijke kennis".

### Apavada

Negatie; ontkenning; het tenietdoen. Van negatie is sprake wanneer de wereld en het individu gekend worden als projectie van onwetendheid, waarmee ze doorzien worden als zijnde niet-echt; wat overigens niet wil zeggen dat ze niet bestaan. Negatie betekent niet dat wereld en individu niet meer waarneembaar zijn voor de zintuigen.

### Aptavakya

Let.: de getuigenis van competente getuigen. De Upanishads worden als zodanig beschouwd.

### Asat, satyam en mithya

In de klassieke Vedantische tekst "Tattva Bodha" ("de kennis van de waarheid") opent Shankara de tekst met het statement "alleen het Zelf is echt – al het andere is onecht." Hij categoriseert het bestaan vervolgens in drie realiteiten: (1) SATYAM → "wat is". Dat wat onveranderd blijft in verleden, heden, en toekomst. Het bestaat voor en na "tijd"; het doordringt en overstijgt alle stadia van bewustzijn. Alleen het Zelf is Satyam. (2) ASAT → "onwerkelijkheid". Alle dingen die niet bestaan, zoals "het haar" van een vis. (3) MITHYA → "schijnbare realiteit". Alle dingen die bestaan, doch die onderhevig zijn aan verandering, zowel in de subjectieve als objectieve werelden.

Daar Asat geen fundamentele grond van Zijn heeft, kan het volledige bestaan in twee hoofdcategorieën opgedeeld worden: (1) Aham → het "Ik", het subject, degene die weet ("Ik ben"/ "Ik" – puur bewustzijn). (2) Idam → "Dit", de rest van de wereld. Alle objecten, alles dat gekend wordt, dus alle fysieke entiteiten en subtiele fenomenen die geassocieerd worden met de omgeving waarin het individu leeft, alsmede sensaties, emoties, en cognitie. Een ander woord voor Idam is Anatma, wat "niet-Ik", of "niet-Zelf" betekent. Anatma is alles dat anders is dan "Ik". Alle objecten zijn anatma. Anatma is alles dat in het veld van de drie lichamen bestaat.

### Arambha

Oorspronkelijk of "echt", bijvoorbeeld in de context van arambha parinama: dat wat een echte verandering is (zoals de melk die in kaas verandert).

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 5

### Atma Anatma Viveka

Onderscheid maken (*viveka*) tussen Zelf (*atma*) en niet-Zelf (*anatma*), anders gezegd, tussen wat "echt" en wat "niet echt" is.

### Atma

Verwijst naar de essentie, het universele Zelf, ongedifferentieerd puur bewustzijn. Let.: "het onbegrensde, aldoordringende". Het subtiele lichaam daarentegen is gedifferentieerd bewustzijn, een object dat verschijnt in puur bewustzijn, het universele Zelf.

### Atma vidya

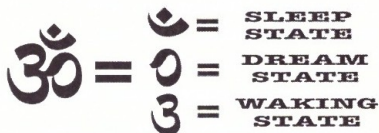
Zelfkennis. Ook genoemd: *Atma-Jnana*.

### Atman

*Atman* is de term die gebruikt wordt om puur bewustzijn aan te duiden als datgene wat het subtiele lichaam (mind, intellect, ego, zintuigen) belicht, en dus geassocieerd lijkt te zijn met een levende vorm, i.c. een specifiek individu. Bedoeling ervan is om aan te geven dat het pure bewustzijn dat het lichaam-mind-zintuigen-complex belicht – waarover iedereen denkt in termen van "mijn bewustzijn" – niet verschilt van het pure bewustzijn waarbinnen alle objecten hun bestaan hebben, en dat van niets afhankelijk is voor zijn bestaan.

*Atman* is puur bewustzijn geassocieerd met de drie lichamen of de vijf lagen; soms wordt het *jivatman* genoemd (*Brahman* wordt *Paramatman* genoemd). *Atman* is niet een specifieke bewuste entiteit doch het pure bewustzijn dat de mind "belicht", tot leven brengt, en dat de mind in staat stelt objecten te kennen. *Atman* is dus "het wetende/kennende principe" (intellectie) en niet de wetende/kennende entiteit. Onze ware identiteit is niet een persoonlijke individuele entiteit, maar *Atman*, aldoordringend, onbegrensd bewust bestaan.

### Aum



*Aum* 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. De A (linker deel afbeelding) staat voor de waakstaat; de U (rechter deel van de afbeelding) voor de droomstaat; de M (bovenste deel van de afbeelding)

voor de staat van de diepe slaap. De *Mandukya Upanishad* definieert *Aum*, het onbegrensde "IK", universeel puur bewustzijn, 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 geen van de vormen van bewustzijn (mind en materie) aan de definitie voldoet, zijn deze niet de essentiële "IK". Om mezelf te bevrijden moet ik mezelf 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* staat voor het geheel van de goddelijke dualistische droom die verschijnt in de vorm van zowel de innerlijke als de uiterlijke werelden. Hoe fascinerend het veelsoortige manifeste universum ook is, het meest belangrijke aspect van de *Aum* is de STILTE waarin het resoneert. Deze 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 pure bewustzijn waar alle objectieve fenomenen onophoudelijk in opkomen, verblijven en weer in verdwijnen.

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 6

### Aum & de drie-eenheden

*Aum verwijst naar meerdere drie-eenheden:*

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

*Drie aspecten van het "innerlijke instrument" (ook antahkarana of subtiel lichaam genoemd):* (A) Intellect (buddhi), (U) Mind (manas), (M) Ego (ahamkara).

*Drie samenstellende delen van de Creatie (of energetische kwaliteiten) – de drie Gunas:* (A) Sattva (puurheid), (U) Rajas (passie), (M) Tamas (lethargie).

*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) Zui-verende Actie (kriya).

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

### Avarana Shakti

*Avarana Shakti:* verhullende, versluierende energie (tamas). | *Vikshepa Shakti:* projecterende energie (rajas).

### Avidya

*Microkosmische of persoonlijke onwetendheid. Zie ook Maya.*

### Awareness

*Synoniem voor puur bewustzijn, de natuur van het Zelf, ook "Parama Prema Svarupa" genoemd. Parama: onbegrensd. Svarupa: natuur. Prema: de liefde die liefde mogelijk maakt. Synoniemen voor awareness: atma – brahman – bestaan – Zijn – puur bewustzijn.*

### Badhita

*Wanneer de ene gedachte vervangen wordt door de andere. Zie verder bij "negatie".*

### Basale persoon

*Door simpelweg objectief te zijn ten opzichte van de wereld, het lichaam, ademhaling en mind, ben je een bewust, cognitief en objectief persoon (basale persoon). Je zintuigen nemen wellicht van alles waar, doch je wil is tijdelijk "opgeschort". Als een eenvoudige, bewuste persoon ben je bewust van datgene wat in elk moment gebeurt, zonder enige spanning, of inspanning en zonder het gebruik van de wil. Je hebt geen oordeel, bent beschikbaar in het moment, simpelweg door jezelf te zijn, en hebt geen bevestiging van buitenaf nodig. | Zie ook: hfdst. Dhyana/wie is de basale persoon in ons?*

### Bewustzijn versus mind

*Het is goed om in het achterhoofd te houden dat voor Vedanta "bewustzijn" niet hetzelfde is als "mind" (de kenner van objecten, die we denken te zijn). Voor Vedanta is bewustzijn simpelweg dat waar alle objecten in verschijnen. Het is dus meer in de richting van "zijn" of "bestaan/leven"; puur bewustzijn. 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, alles doordringende, onveranderlijke oergrond van alles dat is.*

### Bimba

*Reflectie, spiegel.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 7

### Bliss

Bliss ontstaat als de mind tijdelijk vrij is van angsten en verlangens. Net zoals alle andere ervaringen heeft het echter geen levendheid van zichzelf; het is onbewust. Dat bliss ervaren kan worden is omdat het "beschenen" wordt door het Zelf (puur bewustzijn). Bliss kun je het beste zien als een symbool van het Zelf, een statement dat het Zelf "vol" is, "een geheel zonder delen". Als iemand die lang heeft geleden onder de veranderingen in lichaam en mind net ontdekt heeft het Zelf te zijn, dan lijkt het Zelf goed te "voelen". Het "gevoel" – wat een interpretatie van de mind is – is niet de aanwezigheid van een positieve Zelf-"staat", doch simpelweg de erkenning van de "afwezigheid van verandering". In de loop van de tijd, als de persoon er meer aan gewend is het Zelf te zijn, verdwijnt de herinnering aan het lijden en lost het gevoel van bliss geleidelijk aan op in non-duale heelheid.

Als het Zelf heb ik het niet nodig om me goed te voelen, omdat ik goed ben; hetgeen betekent: IK ben de essentie van elke ervaring. Als iemand zelfrealisatie ziet als een "ervaring van onbegrensde bliss" dan gelooft hij of zij dat deze "zelfbliss" oneindig veel superieurder is dan de voorbijgaande vormen van bliss die we in het dagelijkse leven meemaken. Of bliss nou voortkomt uit zintuiglijke ervaring, uit de ontdekking van een bepaald onbekend object, of uit spirituele praktijken als yoga, de geschriften stellen dat om het even welke bliss simpelweg de volheid en onbegrensdeheid is van het Zelf die gereflecteerd wordt in lichaam/mind. De erkenning van dit feit doet ons geloof dat we ongelukkig, begrensd en sterfelijk zijn verdwijnen. | Zie ook: geluk.

### Brahman

Brahman staat voor absoluut, non-duaal, puur bewustzijn, datgene waar alles in verschijnt en in bestaat. Brahman is het universele Zelf; de allerhoogste realiteit die één is en ondeelbaar, oneindig en eeuwig; het aldoordringende en onveranderlijke bestaan. Het heeft geen kenmerken of begrenzingen, dus het is zowel oneindig als eeuwig. Het betekent in essentie "onbegrensdeheid". Brahman is absoluut, non-duaal, puur bewustzijn.

De essentiële natuur van Brahman is "satyam-jnanam-anantam" – de betekenis van deze drie termen in omgekeerde volgorde is: "onbegrensd bewust bestaan". Het is de oergrond die alle manifeste vormen draagt: het individu (jiva) – het hele universum/de wereld (jagat) – en God (Ishvara) als de personificering van dharma: de fysieke, psychologische en ethische wetten die de parameters zijn voor de resultaten die de wet van karma (op basis waarvan het manifeste universum functioneert) voortbrengt.

Het woord "Brahman" is afgeleid van de Sanskriet wortel "brh", wat "groot" betekent, of "uitdijen", "groter dan de grootste". De oneindige natuur van Brahman is echter niet groot zoals een berg of een oceaan, daar dit objecten zijn waarvan de afmetingen alleen te bepalen zijn in termen van hoe ze zich verhouden tot andere objecten. De "afmeting" is er niet een van proporties doch van aldoordringendheid. Zo is ook de eeuwigheid van Brahman niet een kwestie van iets dat oneindig voortduurt. Het verwijst naar een a priori bestaan, waarmee wordt bedoeld dat Brahman geen begin heeft. Het is er altijd geweest, het is er nu, en het zal altijd bestaan.

Brahman wordt Paramatman genoemd. Atman is puur bewustzijn dat geassocieerd lijkt te zijn met een levende vorm; Brahman is puur bewustzijn, niet geassocieerd met wat dan ook.

### Brahma Satyam Jagan Mithya Jiva Brahmaiva N'paraha

Betekenis: "Puur onbegrensd bewustzijn (Brahman) is "echt"; het manifeste universum (jagat) is schijnbaar echt; er is geen verschil tussen de essentiële natuur van het schijnbare individu (jiva) en puur, onbegrensd bewustzijn (Brahman)". Deze mantra omvat de fundamentele waarheid die door Vedanta onthuld wordt.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 8

### Brahma vidya

Zelfkennis.

### Buddha

Degene die weet.

### Buddhi

Intellect. Begrip. Rede. De denkende mind. "De hogere mind die de bron van wijsheid is." Het deel van het subtiele lichaam dat onderscheidend (denk-) vermogen heeft. Het welbewuste denken.

### Causaal lichaam

Datgene wat de verschijning van het manifeste universum veroorzaakt (Isvara), zijnde de bron van de vasanas, conditioneringen, gedachtepatronen en gewoontepatronen, onze voorkeuren en weerstanden die daar uit voortvloeien (en die ons karakter vormen en onze acties beïnvloeden). Zie: lichamen (drie) – aspecten van het individu.

### Causale materie

Zie prakriti en pradhana.

### Chidabhasa

Ook Pratibimba genoemd, synoniem voor het schijnbare individu. Chid: puur bewustzijn. Abasa: reflectie. Het is de reflectie van het Zelf in een sattvische (heldere) mind; gereflecteerd bewustzijn, of bewustzijn dat objecten belicht, inclusief het meest subtiele object, de levensenergie.

### Chin Mudra

Deze mudra omvat in feite de volledige Vedantische lering. De drie gestrekte vingers verwijzen naar de drie lichamen (causale, subtiele en fysieke) en de drie ervaringstoestanden (waker, dromer, slaper), die tezamen de totaliteit van de schijnbare realiteit vormen. De drie gestrekte vingers symboliseren ook de drie gunas: de drie basisenergieën die de hele micro- en macrokosmos in stand houden: *tamas* (lethargie), *rajas* (activiteit) en *sattva* (harmonie, helderheid). De duim staat voor Atman, ofwel puur bewustzijn geassocieerd met de jiva (het schijnbare individu). Het feit dat wijsvinger en duim verbonden zijn geeft aan dat de jnani (degene die zijn of haar ware natuur – *satyam* – gerealiseerd heeft) los staat van het ervaringsveld, dat slechts schijnbaar echt is (*mithya*). De cirkelvormige verbinding tussen duim en wijsvinger verwijst naar het feit dat Brahman (het Zelf) en Atma beide "onbegrensd bewust bestaan" zijn, daar een cirkel een ononderbroken geheel is, dat geen begin en geen einde heeft, noch uit delen bestaat.



### Chitta

(1) De subtiele energie, het principe van licht; puur bewustzijn in een specifieke subtiele vorm die de substantie vormt waaruit de mind bestaat, en wat daardoor de mind zelf is. (2) Het is een naam voor de mind in al zijn aspecten (*manas* – *buddhi* – en *ahamkara*), het veld van de mind, het veld van bewustzijn. (3) Chitta wordt ook gebruikt als verwijzing naar het geheugendeel van de mind waar onderbewuste indrukken opgeslagen worden.

### Cognitie

(1) Denkvermogen; vermogen tot kennisverwerving door het denken, door middel van waarneming en het verwerken van de daarmee opgedane informatie. (2) Denkpatroon; geheel van gedachten en interpretaties.

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 9

### Dama

"Beheersing van de zintuigen." ■ Eén van de kwalificaties voor Vedanta. ■ De weigering toe te geven aan de drang om de mind in objecten te projecteren (het negatieve deel van mentale discipline); het positieve deel is het heroriënteren van de aandacht op het Zelf. ■ De wilskracht waarmee we een emotie als woede in bedwang kunnen houden, in plaats dat we ons ermee identificeren en het naar buiten brengen, wat alleen maar een negatieve karmische spiraal veroorzaakt die zelfonderzoek tegenwerkt; het omzetten dus van emoties in zelfonderzoek. ■ Dama is als het ware de "tweede verdedigingslinie": het pakt die situaties aan die door "de mazen" van Sama geglipt zijn (zoals soms met felle plotselinge boosheid gebeurt). Dama heeft niets te maken met ontkenning, onderdrukking of veroordeling, doch is vooral zelfbeheersing.

### Darshan

Dar'shan. Let.: het "zien". De visie. Het wordt ook gebruikt voor het zien van een heilig wezen en voor de zegening die ontvangen wordt door zo'n wezen te zien. Ook: een directe ervaring van het Zelf.

### Devotie

De kalme bereidheid om jezelf met heel je hart te wijden aan de taak die voorligt. Een gekwalificeerde mind is een devote, toegewijde mind. Je kunt nog zo gekwalificeerd zijn en in omstandigheden verkeren die gunstig zijn voor bevrijding, zonder devotie is het moeilijk, zo niet onmogelijk, om het pad van zelfonderzoek tot het eind te gaan, daar de hardnekkige dualistische oriëntatie van de mind zo lastig kwijt te raken is.

### Dharma

Letterlijk betekent dharma: "datgene wat ons beschermt", "datgene wat onze werkelijke natuur omvat". Het betekent ook: "de eeuwige weg" en "deugdzaamheid". Hiermee wordt bedoeld dat je je beschermd voelt – dat je kunt ontspannen – als je de dharma volgt, en dat je zelfrespect ervaart. Dharma is ons instinctieve gevoel voor "goed" en "slecht", wat gebaseerd is op het principe van wederkerige verwachting, anders gezegd: hoe we hopen of verwachten dat anderen ons behandelen, is hoe we 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. Elke actie gedaan in de geest van dharma vermindert de grip van bestaande conditioneringen en voorkomt de creatie van nieuwe conditioneringen.

### Dharmisch handelen

Dharmisch: in overeenstemming met de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum. Adharmisch: tegen de natuurlijke orde ingaand. Dharmisch handelen betekent dat ik doe wat gedaan moet worden. Ik doe datgene waarvan ik weet dat het goed is om te doen, los van mijn persoonlijke voorkeuren. Voorbeeld: ik betaal mijn belastingen, alhoewel ik het geld liever in mijn eigen zak zou houden. Dit betekent dat er een principe is dat bepaalt wat ik doe en dat niet mijn gevoelens bepalen wat ik doe. Dharma beschermt ons, daar het de natuurlijke orde van het totale actievelde (het bestaan) in stand houdt, zodat wij daarbinnen kunnen doen wat we te doen hebben.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 10

### Dharmaveld

De term “dharmaveld” wordt gebruikt om te verwijzen naar de natuurlijke orde, het geheel van onpersoonlijke fysieke, psychologische en ethische wetten dat ten grondslag ligt aan de werking van het manifeste universum. **FYSIEKE WETTEN** zijn bijvoorbeeld die van de zwaartekracht en elektriciteit. Welke religieuze of seculiere opvattingen je er ook op na houdt, deze wetten zijn onveranderlijk en algemeen geldend. **PSYCHOLOGISCHE WETTEN** zijn bijvoorbeeld die van logische argumentatie. **VB:** als iemand je een cadeau geeft, is de juiste respons “dank je wel” te zeggen. **ETHISCHE WETTEN** betreffen geweldloosheid, eerlijkheid, naastenliefde etc. Deze wetten of dharmas zijn intrinsiek onderdeel van het bestaan (het veld waarbinnen we ons bewegen) en kunnen niet ontweken of tegengewerkt worden zonder dat dit consequenties heeft. Het resultaat van alle acties, hetzij verkregen door juiste (dharmische) handelingen of door onjuiste (adharmische) handelingen wordt karma genoemd.

### Dhyana

Meditatie, contemplatie, diepe concentratie. Een ononderbroken stroom gedachten gericht op het object van concentratie; dit proces wordt vaak vergeleken met het beeld van olie die overgegoten wordt van het ene in het andere vat, in een gestage stroom. Het Japanse woord Zen vindt zijn oorsprong in het Sanskriet woord Dhyana.

### Directe ervaring

Dat wat je hier en nu feitelijk kunt waarnemen met een of meerdere van je zintuigen. Voorbeeld: als je je hand op iemands rug legt, wat voel je dan? Je kunt met die aanraking vorm voelen, textuur, kou of warmte, vochtigheid of droogte, maar... geen “rug”.

### Directe & indirecte kennis

Directe kennis: kennis van iets dat aanwezig is. | Indirecte kennis: kijken naar puur bewustzijn vanuit het perspectief van het subtiele lichaam (mind, intellect). | Directe kennis is: kijken naar puur bewustzijn als puur bewustzijn. | Indirecte kennis verwijdt de notie dat er geen Zelf is; directe kennis verwijdt de notie dat je het Zelf niet altijd ervaart. | Indirecte kennis van een direct beschikbaar object is mogelijk als het object niet bekend is. Deze kennis bevrijdt ons niet omdat het niet zorgt voor negatie van het subtiele lichaam. Zolang kennis indirect is zullen we puur bewustzijn zoeken in de vorm van een verlichtingservaring waarvan gelooft wordt dat het ons zoeken tot een eind zal brengen.

### Discipel

Een discipel is iemand die een gedisciplineerde mind heeft, waarin shravana kan plaatsvinden, niet gehinderd door raga-dveshas (voorkeuren en weerstanden). Discipel in het latijn: discipulus: leerling of volgeling; toegewijde aanhanger. De discipel is een spirituele aspirant die een guru als gids accepteert op het spirituele pad. Rede blijft primair (i.t.t. tot de devote persoon die emotie op de eerste plaats zet). De discipel is een gedisciplineerde persoon die een heldere, open mind heeft, waarmee hij/zij het onderscheid kan maken tussen wat echt en wat niet echt is, hetgeen onontbeerlijk is als zelfrealisatie het doel is. Zo iemand wil niet afhankelijk zijn van iemand anders, ook niet van de guru (zij het soms wel voor een korte periode).



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 11

### Discipline

*Discipline in het latijn: disciplina; wetenschap/leer; en ook: onderwerping, gehoorzaamheid, karaktereigenschap, zelfbeheersing. Als in zelfonderzoek over discipline gesproken wordt dan wordt meestal bedoeld dat je een trouwe volgeling bent van je hoogste doel (bevrijding). Het impliceert dat je contact hebt of maakt met je kernwaarden en een commitment hebt naar primair willen handelen vanuit deze kernwaarden. Je kunt niet werkelijk iets bereiken in het leven zonder een gerichte toepassing van energie. Dit geldt in het bijzonder op het spirituele gebied, daar rajas onze inspanningen in de weg neigt te zitten en tamas leidt tot het vermijden van het doen wat nodig is om ons doel te bereiken. Er is met andere woorden altijd een strijd gaande tussen verlangens die om voorrang vragen. Wat het hoogste doel betreft – bevrijding – kan een gebrek aan discipline meestal worden toegeschreven aan een gebrek aan helderheid over wat je wil. Als je erg duidelijk bent over hetgeen je wil en je verlangen om het te bereiken/krijgen erg sterk is dan zul je geen discipline-probleem hebben.*

*VB: heeft iemand ooit een probleem met het in liefde zijn met zijn/haar partner in hevige verliefdheid? Moet je jezelf steeds inspannen om je mind erbij te houden? Nee. Waarom? Omdat je het heel graag wil. Je houdt echt van wat je werkelijk wilt dus richt je je mind erop. Als je verlangen naar bevrijding echter middelmatig is dan zul je door andere dingen aangetrokken en afgeleid worden, entertainment bijvoorbeeld, en zal je vooruitgang met horten en stoten gaan door het gebrek aan discipline. Het is niet verstandig jezelf een sadhana op te dringen omdat je vindt dat je niet gedisciplineerd genoeg bent. Je kunt beter proberen er achter te komen waarom het niet aantrekkelijk is voor je. De reden kan zelfs zijn dat je dermate tevreden bent met je comfortabele leven, dat er geen prikkel is om je onderzoek te verdiepen. Je kunt immers ook vastzitten in een “gouden kooi” (gebonden aan sattva)!*

### Drishti

*Het zien, waarnemen.*

### Drone

*Een aanhoudende toon (of constant hoorbaar geluid) in een compositie. In veel oosterse muziek is de drone een vaste waarde in een compositie. De drone kan de grondtoon zijn van een compositie, maar is soms ook een boventoon of een cluster van tonen met een specifieke klankkleur.*

### Echt

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

### Eeuwige Jiva

*Ook genoemd: 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.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 12

### 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: 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".*

### Emoties

Emotie is aandacht die, beïnvloed door voorkeuren en weerstanden, gericht is op objecten. Emoties trekken ons naar bepaalde ervaringen 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 of afgedaan kan worden en dat dus volledig onbesmet blijft.

### 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 die 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 (zonde-bok), 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 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 we in de verdediging gaan, des te meer ons 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 ego het zelfonderzoek "inlijft/annexeert", dan vermomt 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 ervaarder, doch slechts een waargenomen object.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 13

### Epistemologie

*Epistemologie is een tak binnen de filosofie waarin de aard en voorwaarden voor kennis worden behandeld. Epistemologie wordt daarom ook wel kennisleer of kennistheorie genoemd. Binnen de filosofie wordt doorgaans een onderscheid gemaakt tussen drie stromingen, namelijk de epistemologie, de ontologie en de ethiek. Epistemologie houdt zich bezig met de vraag hoe men aan kennis komt en wat de precieze aard is van deze kennis. Centrale vragen binnen de epistemologie zijn dan ook: Wat is kennis? Hoe kan ik iets weten? Op welke manier kom ik aan kennis? Al sinds de tijd van het Oude Griekenland worden epistemologische vraagstukken behandeld. In die tijd was er al een tweedeling binnen de epistemologie, namelijk het empirisme en het rationalisme. Deze stromingen werden van oudsher vertegenwoordigd door meester en leerling, Plato en Aristoteles, waarbij laatstgenoemde nog steeds een van de belangrijkste fundamenteën heeft gelegd voor het empirisme. Binnen de epistemologie stelt het rationalisme dat kennis voortkomt uit de rede en het verstand. Door logisch te beredeneren kan men de werkelijkheid achterhalen. Het empirisme stelt daar tegenover dat kennis alleen kan worden vergaard door zintuiglijke waarnemingen en ervaring. Dit wordt echter niet altijd als betrouwbare informatie gezien. 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.*

### Framing

*Een van de geneigdheden van het causale lichaam. Een "frame" is een denkraam. Framing verwijst naar een overtuigingstechniek in communicatie. Woorden en beelden worden zo gekozen, dat daarbij impliciet een aantal aspecten van het beschrevene wordt uitgelicht. Deze uitgelichte aspecten helpen om een bepaalde lezing van het beschrevene of een mening daarover te propageren. Onder meer in politiek, journalistiek en reclame wordt van framing bewust (en onbewust) gebruikgemaakt.*

*Bij framing als overtuigingstechniek wordt gekozen voor woorden en beelden die juist die aspecten naar voren halen waarvoor de beoogde ontvangers het vatbaarst zijn. Zo kiest een fabrikant van vruchtensappen, die begrippen als "gezond, natuurlijk, ambachtelijk, vers en oprecht" met zijn merk wil associëren, voor een verpakking met dergelijke vermeldingen die met opzet vaag zijn, om een overdreven positief beeld te geven van het sap. Verdachtmakingen zijn ook "framing", bijvoorbeeld door tegen een verdachte eerder begane misstappen op te voeren die niet te maken hebben met dezelfde rechtszaak. De schijn wordt gewekt dat de verdachte al vaker soortgelijke misdaden gepleegd heeft, maar dit is oneerlijk. De bedoeling van de aanklager is: "Iemand die..", daar kun je deze misdaad van verwachten.*

*Geen enkele communicatie is volstrekt objectief, en dus kent iedere uitspraak wel een zeker frame van veronderstellingen dat eronder verborgen zit. Anders dan bij het gebruik van argumenten als overtuigingsmiddel, gaat het bij framing vooral om de associaties bij het beeld.*

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 14

### Fantasie

*Een compenseringsmechanisme dat het individu in staat stelt om in zijn of haar mind voor elkaar te krijgen wat in de echte wereld niet lukt door eigen luiheid en incompetentie.*

### Gedachten

*Alle gedachten worden gestuurd door de vasanas (feitelijk onze angsten en verlangens), en deze worden weer aangedreven door de drie basisenergieën (gunas), de fundamentele bestanddelen van de creatie (sattva, rajas, en tamas).*

### Geluk

*Er is sprake van werkelijk geluk wanneer je weet dat je het Zelf bent. Objecten kunnen je niet van geluk voorzien. In de staat van de diepe slaap zijn geen objecten, geen lichaam of mind, en toch ervaar je onbegrensd geluk (bliss), kortom, het Zelf. Zie ook: bliss.*

### Geopenbaarde waarheid

*De "rishis" in het oude India – "zieners/kenners" van de waarheid" – verkregen begrip van de fundamentele non-duale natuur van de realiteit en van de manier waarop de relatieve realiteit functioneert, middels visioenen die ze hadden in een staat van diepe meditatie, of conclusies waartoe ze kwamen door middel van een grondige analyse van ervaringen. Ze waren in staat om de natuur van de realiteit direct te begrijpen en daarom zeggen we dat het hen "geopenbaard" werd. Het is vergelijkbaar met de manier waarop materiële wetenschappers objecten ontdekken en de wetten volgens welke die objecten werken. Newton heeft bijvoorbeeld niet de wet van de zwaartekracht bedacht. Hij ontdekte het door te experimenteren. In zekere zin kunnen we dus zeggen dat de wet van de zwaartekracht geopenbaarde kennis is.*

### Geschriften

*Een verzameling kennis waaraan een goddelijke autoriteit wordt toegeschreven; kennis die gaat over zaken die niet gekend kunnen worden met behulp van de gebruikelijke kennisinstrumenten die de mens tot zijn beschikking heeft (directe waarneming en afgeleide kennis).*

### Getuige

*Er wordt gesproken van "getuige" wanneer er een object te zien is. Er is dan sprake van dualiteit. Sakshi, de getuige, verwijst naar Sannidhi, de "aanwezigheid", zonder welke niets er zou kunnen zijn. Neem bijvoorbeeld de Zon: zij is noodzakelijk voor alle dagelijkse activiteiten, doch vormt geen onderdeel van deze wereldse acties, die op hun beurt zonder de zon niet plaats kunnen vinden. De Zon is als het ware "de getuige" van deze activiteiten. Zo is het ook met het Zelf. Sprekend over "de getuige" zou nu echter niet het idee moeten ontstaan dat er (1) een getuige is en (2) iets anders dat er los van staat en dat door de getuige wordt waargenomen. Met "de getuige" wordt "het Licht" bedoeld dat de Ziener, het Geziene en het proces van het Zien belicht en verlevendigt. Dit licht (het Zelf) is het enige dat er, onveranderlijk, altijd alreeds is.*

### Getuige (ervarende –)

*Synoniemen voor de "ervarende getuige": (1) De niet-transparante getuige: het subtiele lichaam dat geen of alleen een klein beetje licht doorlaat; nauwelijks transparant wanneer tamas dominant is doch ongelooflijk stralend als sattva dominant is. (2) Mithya; het schijnbaar echte. (3) Saguna Brahman: waarbij Brahman verwijst naar puur bewustzijn; saguna betekent "met kwaliteiten" (de drie gunas – sattva, rajas en tamas – waar de hele manifestatie uit bestaat). Saguna Brahman (puur bewustzijn "met kwaliteiten") wordt ook Isvara genoemd, "de heerser", verantwoordelijk voor de werking van Maya (de gunas). Het is pure sattva. Wanneer tamas en rajas verschijnen in Saguna Brahman dan wordt puur bewustzijn schijnbaar een jiva (de niet-ervarende getuige plus het subtiele lichaam) en is het daarmee "misleid" door Maya.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 15

### Getuige (niet-ervarende –)

Synoniemen voor de "niet-ervarende getuige": (1) Nirguna Brahman. (2) Transparante getuige. (3) Satya: dat wat echt is. De niet-ervarende getuige verwijst naar puur bewustzijn. Het woord "getuige" moet hier niet letterlijk genomen worden. Puur bewustzijn lijkt alleen een getuige te worden wanneer Maya in werking is. Anders is het alleen maar de getuige van zichzelf (als er objecten zijn houdt het overigens niet op getuige te zijn van zichzelf). Het biedt ruimte aan objecten zonder zelf ooit te veranderen. Het getuige-aspect is simpelweg de natuur (svarupa) van puur bewustzijn, die net is als ruimte of licht. Uiteindelijk betekent non-dualiteit natuurlijk dat er geen getuige is, en dat er niets is dat een getuige nodig heeft.

### Gewoontegedachte

Ook al vertellen we onszelf dat we iets bepaalds niet zouden moeten doen, de conditionering in de mind is meestal te stevig om te weerstaan. Deze gewoontegedachten, of automatische gedachten, worden "geloofssystemen" genoemd in de westerse psychologie en "samskaras" of "vasanas" in de oosterse terminologie (Sanskriet). Je kunt ze zien als je persoonlijkheid.

### Gita

Het lied van God.

### God

God of Isvara is de personifiëring van het collectieve dharma (het geheel van fysieke, psychologische en ethische/morele wetten) dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

### God's Wil

De effecten van de wetten/wetmatigheden van de universele orde die voortkomen uit de onpersoonlijke werking van oorzaak en gevolg binnen de universele orde.

### Grahanam

Let.: "grijpen". Verwijst naar het feit dat wanneer ik een object identificeer, ik het "grijp" door het beeld dat in mijn mind opkomt een naam te geven. Hierdoor heb ik dat object gescheiden van alle andere objecten, die ik verschillende namen gegeven heb. Ik "scheid" het ook van het bewustzijn waaruit het ontstaan is. Wat overblijft voor mij is een naam. En ik denk dat die naam iets vertegenwoordigt dat een zelfstandig bestaan lijkt te hebben buiten het bewustzijn waarbinnen het bestaat.

### Guna/Gunas (mv.)

BETEKENIS 1: DE DRIE BASIS-ENERGIEËN/KWALITEITEN in de creatie: Sattva (intelligentie, kennis, licht, helderheid, en vrede); Tamas (zware energie, materie, matheid, lethargie, apathie, gronding, ontkenning en verhulling); Rajas (dynamische energie, activiteit, passie, verlangen, wilskracht en projectie). Sattva is de eerste guna die verschijnt, het is de natuur van de mind. Vervolgens verschijnen tamas en rajas, twee kwaliteiten die de hoofdoorzaak van onwetendheid zijn. Ze richten de mind naar buiten, naar objecten. Als een persoon sattvisch is, dan is de mind naar binnen gericht, naar puur bewustzijn, zijn natuur. Dit gebeurt wanneer de invloed van rajas en tamas grotendeels teniet gedaan is. Rajas & tamas zijn een diepe onbewuste reactie op de scheiding van ego/mind van het Zelf. Als ons natuurlijke spirituele licht – puur bewustzijn, versluierd is geraakt door donkere tamasische wolken, dan wordt ego/mind gedomineerd door angst en weerzin. Rajas reageert op ego's scheiding van het Zelf door een gepassioneerde, agressieve en met spanning gevulde mind. Als de relatieve proporties van rajas en tamas gereduceerd worden en een plekje hebben in een open sattvische mind, dan brengen ze niet langer negatieve emoties voort doch worden het krachten voor groei en verandering.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 16

**BETEKENIS 2: TOUW.** *Het touw staat voor het bindende effect dat de gunas op ons hebben als we ze niet begrijpen en onder controle hebben. De drie gunas zijn aan elkaar gebonden en ze binden de persoon aan objecten.*

### Guna-management

*De Gunas zijn de componenten die het dharmaveld vormen. Ze sturen de creatie van alles, inclusief de vasanas die het individu motiveren en het eigen karakter van het individu, dat zijn of haar conditioneringen vorm geeft. Deze conditionering wordt versterkt door onze omgeving en levenservaringen, wat ook bestaat uit de gunas. Het leren managen van de gunas is dus niets meer of minder dan het begrijpen hoe je te verhouden tot het geheel van je omgeving, je grofstoffelijke en subtiele lichaam. De "touwmetafoor" roept het beeld op van drie zich vervlechtende "strengen" van energie die tezamen de hele creatie vormgeven. De gunas binden ons aan onwetendheid. Zelfs sattva kan ons binden; een sattvische mind is fijn om te ervaren en kan verslavend (bindend) werken doordat je er langer in wilt verblijven, en slechts nog schoonheid en zuiverheid in je leven wilt. De gunas zijn onpersoonlijke factoren die aan het werk zijn in je; het zijn geprogrammeerde manieren van denken en handelen die volledig voorspelbaar zijn.*

### Guru

*Een leraar, leermeester; let.: degene die het donker (GU) – de onwetendheid – verwijdert (RU); hij of zij is het "licht" van zelfkennis (atmavidya).*

### Heuristiek

*De kunst om door logisch redeneren stap voor stap tot een bepaalde waarheid te komen; het is een wetenschappelijke strategie om problemen systematisch op te lossen en dingen methodisch te ontdekken. Grieks heuriskein: vinden; (h)eureka = ik heb het gevonden; de wetenschap, de leer of de kunst van het vinden.*

### Hypofyse

*Een klier midden in het hoofd, onder de hersenen, die vele hormonen afscheidt (ook hersenaanhangsel genoemd). Vervult een belangrijke rol bij de regulering van een groot aantal hormonen. De klier is ongeveer zo groot als een kikkererwt en is gelegen in een holte in de schedelbasis, achter de neusrug.*

### Hypothalamus

*Een onderdeel van de hersenen, van het limbische systeem. Hij controleert het autonome zenuwstelsel en het endocriene systeem en speelt een cruciale rol bij de organisatie van gedragingen die zorgen voor de overleving van het individu en de soort: eten, vechten, vluchten, paren. Daarnaast speelt de hypothalamus ook nog een cruciale rol bij de temperatuurregulering. | Zie ook: limbisch systeem.*

### Immoreel versus Amoreel

*Immoreel: ingaand tegen de dharmā. | Amoreel: niets met goed of kwaad te maken hebbend.*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 17

### Individu

*De begrensde identiteit die we denken te zijn (“degene die in je paspoort staat”). Vedanta noemt het individu steevast “het schijnbare individu”, waarmee verwezen wordt naar het feit dat het individu een combinatie is van het lichaam-mind-zintuigen-complex plus de vasanas die het aansturen en gebruiken als vehikel om zich in de wereld te manifesteren. Het individu identificeert zich met dat lichaam-mind-zintuigen-complex en de vasanas via de Ahamkara (ego of IK-gedachte). De schijnbare persoon is eigenlijk een bijproduct van zijn of haar vasanas. Ook al is het individu “schijnbaar echt”, het is wel tastbaar, bestaand. Het is echter wel veranderlijk en tijdgebonden. “Schijnbaar echt” betekent dat het manifeste universum geen onafhankelijk bestaan van zichzelf heeft. Het is volledig afhankelijk van Brahman, het Zelf, voor zijn bestaan, daar Brahman zowel datgene is waaruit het gemaakt is als de intelligentie die zorgt voor de levendheid en werking ervan.*

### Inert

*Willoos; bewegingloos; energieloos; niet-levendheid.*

### Intuïtie

*Intuïtie is onderdeel van het intellect, gebaseerd op geheugen en ervaring. Als het intellect helder en rustig (sattvisch) is kan het tips ontvangen vanuit het causale lichaam, het onderbewuste. Het “leest” dit als het ware, pikt geneigdheden op. Intuïtie is gebaseerd op onze conditionering, is niet constant en kan niet vertrouwd worden. Je kunt het ene moment een correcte intuïtie hebben betreffende een specifieke persoon of situatie om vervolgens op een ander moment te ontdekken dat deze intuïtie niet klopt en er inmiddels al weer een heel ander inzicht is.*

*Intuïtie is dus geen betrouwbaar kennisinstrument. Alleen kennis is een betrouwbare bron van informatie die we kunnen gebruiken als we de mind willen bevrijden van zijn geprogrammeerde manieren van waarneming van de realiteit. Een betrouwbaar kennisinstrument is: (1) altijd, (2) in elke situatie, en (3) voor iedereen geldig en is onafhankelijk van persoonlijke opinies, overtuigingen of interpretaties. Vedanta is een kennisinstrument dat aan deze kwalificaties voldoet. Zij accepteert intuïtie niet als een betrouwbaar kennisinstrument, omdat het onderhevig is aan individuele filters, voorkeuren en weerstanden, en voortdurend verandert.*

*Zolang onze zelfkennis nog niet stevig is zullen intuïtieve impulsen misleidend zijn en onbetrouwbaar. Als intuïtie niet gebaseerd is op zelfkennis dan is het dus op onwetendheid gebaseerd, op interpretatie. Net als bij emoties komt en gaat intuïtie, telkens verschillend van moment tot moment. Als onze zelfkennis daarentegen stevig is dan zullen al onze acties in lijn zijn met het universele dharma en ons persoonlijke dharma. We hoeven dan niet na te denken over onze respons op de informatie die in de mind komt vanuit het veld (Isvara), omdat we zonder hapering automatisch spontaan, intuïtief, als het Zelf – puur bewustzijn – reageren op onze omgeving. Met zelfkennis als onze gids zullen we geen fouten maken, omdat we niet in conflict zijn met wat is.*

*Kortom, zolang de onwetendheid over onze ware aard nog aan het roer staat kunnen we maar beter niet vertrouwen op onze intuïtie, omdat deze dan meer dan waarschijnlijk niet juist zal zijn. Als we denken dat onze intuïtie over zelfkennis gaat is het goed het volgende te bedenken. Hoe kunnen we – zolang we nog niet door-en-door gegrond zijn in zelfkennis – zeker weten dat wat we denken accuraat is, in lijn met de geschriften, en dat het niet onze eigen interpretatie is van wat wat de geschriften zeggen?*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 18

### Isvara

“God”. Een term, gebruikt als personifiëring van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst. Het is de onpersoonlijke intelligentie waardoor het manifeste universum geïnformeerd wordt en functioneert volgens de wetmatigheden waaruit het bestaat.

In puur bewustzijn is een kracht (maya – macrokosmische onwetendheid) die het doet voorkomen alsof het Zelf, het onbegrensde Zijn, het totaal is van het ontelbare aantal begrensde objecten die tezamen het manifeste universum vormen. Maya conditioneert schijnbaar het onbegrensde bewustzijn door het zijn onbegrensde natuur te doen “vergeten” en de rol aan te nemen van de alwetende en almachtige Isvara, creator van de manifestatie, de “shrishtishthi-laya-karta”, de creator, instandhouder en ontbinder van het universum. Maya en Isvara zijn in essentie hetzelfde.

Isvara (puur bewustzijn plus maya) is zowel de “intelligente oorzaak”, dat wat uit materie vormen creëert, als die materie zelf. Anders gezegd, Isvara is zowel oorzaak als effect. De analogie die hier wordt gebruikt is die van het web van de spin, dat uit de spin tevoorschijn komt en uit die spin gemaakt is. Puur bewustzijn is non-duaal, dus er is er geen “echte” wereld. Zodra maya verschijnt gebeurt het volgende: puur bewustzijn + gunas => Isvara, de creator; en vervolgens verschijnt de schijnbare creatie.

### Jagat

De wereld; kosmos; universum.

### Japa

Ook: japam (spr. “djappa”). Mentale herhaling van een mantra; in het bijzonder de herhaling van een van de namen van God, meestal een eigen persoonlijke mantra. | **Ajappa japa:** het natuurlijke, spontane geluid van de ademhaling dat er voortdurend is, extreem subtiel, en – ook al is het non-verbaal – de hoogste vorm van mantra.

### Jiva of Jivatma

Puur bewustzijn in de “vorm” van een belichaamd wezen (plant, dier of mens); verwijst vooral naar de schijnbare persoon (individu). Zodra de eeuwige jiva zich identificeert met zijn subtiele lichaam (zijn primaire instrument) worden de gunas bindend. Identificatie betekent dat de jiva gelooft het subtiele lichaam te zijn, terwijl de jiva 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. Daar de identificatie zo stevig is gelooft de jiva echter 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 jiva is onafgebroken in de ban van een gevoel van hulpeloosheid, wat zich manifesteert als een gevoel van minderwaardigheid. Diep van binnen weet de jiva wel dat hij of zij vrij is, en krachtig. Dat het niet zo voelt, is omdat de gunas elke gedachte en elk gevoel dicteren. En zo wordt het onbegrensde, actieloze “bestaan/bewustzijn” schijnbaar een ervarende entiteit.

### Jiva (eeuwige -)

Het belichaamde wezen (individu) als pure reflectie van “bestaan/bewustzijn”, er niet van afgescheiden, zoals het licht van de maan niet verschilt van het licht van de zon. De jiva die zich nog niet geïdentificeerd heeft met zijn/haar subtiele lichaam (waardoor de gunas bindend worden). Jiva is een principe, een tattva, niet een specifieke persoon; je kunt het de universele mens noemen. In essentie is een jiva gereflecteerd puur bewustzijn plus de vijf elementen. Ook “prajna jiva” genoemd.

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 19

### Jivanmukta

*Jivanmukta verwijst naar iemand die leeft in het besef het Zelf te zijn. Het is iemand die bevrijd is in dit leven, iemand die van het besef doordrongen is dat: (1) het Zelf onbegrensd is; (2) het Zelf en de wereld niet van elkaar verschillen; (3) degene die deze visie heeft, het Zelf is, niet een afgescheiden individu. Bhagavad Gita: het is wanneer "iemand zijn "Zijn" in puur bewustzijn heeft, wanneer iemand stevig geworteld is in non-dualiteit."*

### Jivanmukti

*Bevrijding van samsara in het huidige leven. Bevrijding terwijl de persoon nog in dit lichaam, in dit leven is. Het betekent dat jij, puur bewustzijn, weet dat het individu (de persoon op je paspoort) een object is dat in jou – bron van alle geluk – verschijnt. Het maakt dat de jiva vrij is in het ervaren en genieten van objecten zoals ze zijn, daar de jiva volstrekt niet afhankelijk is van die objecten voor zijn/haar geluk.*

*Jivanmukta verwijst naar iemand die leeft in het besef het Zelf te zijn. Het is iemand die bevrijd is in dit leven, iemand die: (1) van het besef doordrongen is dat het Zelf onbegrensd is; (2) dat het Zelf en de wereld niet van elkaar verschillen; (3) dat degene die deze visie heeft, het Zelf is, niet een afgescheiden individu. Bhagavad Gita: het is wanneer iemand zijn "Zijn" in puur bewustzijn heeft; (4) het is iemand die stevig geworteld is in non-dualiteit.*

### Jivatman

*Andere naam voor Atman, puur bewustzijn geassocieerd met de drie lichamen/de vijf lagen.*

### Jiva-jagat-Isvara-aikyam

*Aikyam betekent eenheid (gelijk zijn); het wordt gebruikt om de eenheid van jiva (individu), jagat (het manifeste universum) en Isvara (God, de schepper) aan te duiden.*

### Jnana Yoga

*(1) Het pad van Kennis; een pad voor hen die contemplatief van aard zijn en wiens vasanas overwegend sattvisch zijn. (2) Instrument waarmee de ware aard van het Zelf onthuld wordt via een systematische analyse van onze eigen ervaringen, door de toepassing van verschillende onderzoeksmethoden (prakriyas). (3) Voortdurende contemplatie op de natuur van het Zelf, zoals onderwezen in de Upanishads.*

*Jnana yoga berust op de kracht van het intellect om onderscheid te kunnen maken, te analyseren en onderzoeken, verandering te bewerkstelligen. Het maakt het intellect los van het ego en traint het om zich te identificeren met het Zelf, en te denken vanuit het Zelf, waardoor onpersoonlijke waarheid en niet persoonlijk vooroordeel het centrum wordt van de gedachtenwereld van de onderzoeker.*

### Jnanendriyas

*De vijf waarnemingsorganen of zintuiglijke organen, verantwoordelijk voor: Horen – Voelen – Zien – Proeven – Ruiken.*

### Jnani

*Iemand die zelfkennis heeft verworven; de kennis dat zijn of haar werkelijke natuur Puur Bewustzijn is en dat dit pure bewustzijn niet anders is dan het aldoordringende pure bewustzijn dat Brahman genoemd wordt (jivabrama aikyam).*

### Kara

*Notie/idee; komt van karana (oorzaak).*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 20

### Karana

Oorzaak; instrument; middel (om iets te bereiken); de instrumentele oorzaak van iets. | Upadana Karanam: de materiële oorzaak. | Jagat Karanam: de creator. | Nimitta Karanam: de intelligente oorzaak.

### Karma

Karma betekent actie, maar verwijst ook naar de resultaten van actie die accumuleren in de vorm van "positieve vruchten" (punya karma) en "negatieve vruchten" (papa karma). In de meest brede zin verwijst karma naar alles dat verandert. Als het gaat om de individuele persoon dan verschijnt karma in de vorm van gedachten, woorden en daden.

### Karma (wet van –)

De schijnbare realiteit waarin we leven werkt volgens "de wet van karma", de onaantastbare wet van oorzaak en gevolg, en wordt geregeerd door DHARMA – de universele fysieke, psychologische en ethische wetten die het manifeste universum doordringen van een gevoel van orde. De wet van karma is gebaseerd op het fundamentele principe dat alles wat rondgaat onvermijdelijk weerom komt (wet van oorzaak en gevolg); elke actie veroorzaakt een resultaat dat een directe weerspiegeling is van de intentie van waaruit de actie gedaan werd. Het karakter van deze intentie is wat degene die de actie uitvoert altijd weer terugkrijgt.

### Karma Yoga

Karma betekent actie. Yoga betekent verbinden. Karma yoga zou je kunnen omschrijven als acties die gedaan worden in een geest van verbinding met het grotere geheel, in volledige aanvaarding dat alles wat komt als resultaat oké is, en onvermijdelijk. Vrijheid is het doel van al onze acties. En die vrijheid ligt in het weten dat we geen van de dingen zijn die we observeren, doch dat wij de observator zijn, het eeuwig vrije, onveranderlijke pure bewustzijn waarin alle dingen komen en gaan.

### Karmendriyas

De vijf actie-organen, verantwoordelijk voor de acties Grijpen (handen) – Bewegen (voeten) – Spreken (mond) – Voortplanting (genitaliën) – Uitscheiding (anus).

### Karya

Effect of product.

### Karya-karana-prakriya

De analyse van de relatie tussen oorzaak en gevolg. Deze methodiek stelt vast dat daar Brahman (Atma/het Zelf) de oorzaak van de manifestatie is, het effect (de manifestatie) Anatma/niet-Zelf is.

### Karya-karanam-sambandha

Relatie tussen oorzaak en gevolg (effect).

### Karya-karana-sanghata

Lichaam-mind-zintuigen-complex. Dat wat het individu maakt tot wat het schijnbaar lijkt te zijn.

### Karta

De doener (ego).

### Kirtan

Het chanten en vereren van de namen van God; het zingen van devotionele mantra's.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 21

### Kwaadheid

Zielsangst die voortkomt uit onvervulde verwachtingen.

### Leraar

Een gekwalificeerde Vedanta leraar is iemand wiens woorden een direct kennisinstrument zijn. Hij of zij is zowel een *Śrotriya* (iemand met een goede kennis van de inhoud van de Vedische geschriften en een goede beheersing van de methodologie om de kennis over te dragen), als een *Brahmanistham* (iemand die krachtig gegrond is in het weten "Ik ben een compleet wezen"). De leraar is in staat om geloofssystemen te verwijderen die niet ondersteund worden door het "directe weten" (het geloof dat je compleet bent is niet hetzelfde als weten dat je compleet bent), en is in staat om woorden te ontdoen van hun abstractie door ze zodanig te gebruiken dat ze exact overbrengen wat hij of zij wil dat ze overbrengen (zo'n leraar is een *Śrotriya*). De ideale stijl van onderricht geven is die van vriendschap. Een vriend kan meer weten dan jij, doch doet je niet voelen alsof hij je een gunst verleent door kennis over te brengen. De leraar is blij te kunnen delen, onvoorwaardelijk.

### Lichamen (drie –) aspecten van het individu

(1) Causaal lichaam: de oorsprong van het subtiele en fysieke lichaam; de bron van onze conditioneringen, onze gedachtepatronen en gewoontepatronen. (2) Subtiele lichaam: het geheel van mind, intellect, ego, zintuigen en fysiologische functies; soms ook overkoepelend "mind" genoemd. (3) Fysiek lichaam: het grofstoffelijke lichaam van vlees en bloed.

### Lichaam-mind-zintuigen-complex

*Karya-karana-sanghata*: dat wat het individu maakt tot wat het schijnbaar lijkt te zijn.

### Limbsch systeem

Groep structuren die tussen de hersenstam en de hersenschors ligt en als een ring rond de hersenholten heen gaat; ze zijn betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen. | Zie ook: *hypothalamus*.

### Madhyama

Het mentaal waargenomen geluid; het is niet alleen geluid, het is energie.

### Mahavakya

"Groot (belangrijk) statement". De Vedantische mahavakyas stellen het individu gelijk aan het absolute, daarmee uitdrukking gevend aan de visie van non-dualiteit, de essentiële waarheid, die de kern is van de leringen van Vedanta. "Tat tvam asi" is er een van. | Tat: dat (het Zelf). | Tvam: ik (de persoon). | Tattvam: waarheid. | Tat tvam asi: het pure bewustzijn dat ik ben, is (gelijk aan) het pure bewustzijn in alles.

### Manas

Mind of Hart. Een aspect van de mind dat te maken heeft met twijfel/besluiteloosheid/het in vraag stellen van dingen. Het emotionele aspect van *Antahkarana* (de mind). Een deel van de mind dat zintuiglijke indrukken ontvangt van de "buitenwereld" die het vervolgens presenteert aan het intellect (*buddhi*). *Manas* voert opdrachten van de wil uit via de actie-organen.

### Maitri

Hiermee wordt verwezen naar de kwaliteit van universele liefde, in de betekenis van "vriendelijkheid" of "vriendschappelijkheid".

### Manasik Japa:

Mentale mantra herhaling; het naar binnen schouwen.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 22

### Mantra

*Let.: gedachte-instrument; een geluidsformule ter bescherming, bevrijding. De term "mantra" betekent: "transformerende gedachte" (manat trayate). | Man (uit manat): mind; denken. | Tra: bevrijden of beschermen.; gereedschap/instrument. | Mantras bestaan uit spiritueel geladen klanklettergrepen, fijne vibraties die het bliss-aspect van het Zelf activeren. Ze dienen ter purificatie van het zenuwstelsel, en van gedachten en gevoelens.*

### Maya

▪ *Maya is een kracht (shakti) die in jou, puur bewustzijn, bestaat en is het principe dat dualiteit doet ontstaan (onwetendheid). Puur bewustzijn verschijnt als de creatie (jagat), wanneer onwetendheid (maya) in werking is. ▪ Het woord Maya betekent "dat wat niet is", een term die gebruikt wordt om macrokosmische onwetendheid en de effecten ervan te beschrijven. ▪ Maya is 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 deze onbegrensd is. ▪ Maya is een kracht die in ons bestaat en die Isvara, de creator, en de creatie projecteert, een schijnbare realiteit (mithya) met een schijnbare creator. ▪ Met het begrip Maya wordt ook verwezen naar de drie gunas of energieën (sattva, rajas en tamas) die de "substantie" zijn die ten grondslag ligt aan de creatie, en die het fenomeen doen ontstaan dat Isvara wordt genoemd. ▪ Maya wordt ook "mula-ajnanam" of "mula-avidya" genoemd (oer-onwetendheid) en "mula-prakriti" (causale materie). ▪ Onwetendheid is de afwezigheid van kennis, zoals bij het verhaal v.d. schijnbaar waargenomen slang die slechts de afwezigheid van het touw is, net zoals maya de afwezigheid is van de kennis van het Zelf.*

### Maya is Sat Asat Vilakshanam

*Het is noch het Zelf, noch de wereld. Sat asat vilakshanam verwijst naar iets dat anders is dan wat "echt" is (het Zelf), en dat anders is dan wat "schijnbaar echt" is (de wereld). Het is niet het Zelf, omdat het Zelf alles is, en tegelijkertijd vrij is van alles. Het is niet de wereld, omdat het onafhankelijk van de wereld bestaat. Het is creatie in potentie. Je kunt niet zeggen dat datgene wat er in potentie is, bestaat, doch je kunt ook niet zeggen dat het niet bestaat. Maya is onwetendheid over het Zelf. Onwetendheid is geen substantie, het is een object dat gekend wordt door puur bewustzijn, doch daar het al bestaat voordat de jiva er is, verbergt het het Zelf voor jiva. | Sat: dat wat echt is. | Asat: dat wat niet echt is (schijnbaar echt) | Vilakshanam: verschillend; anders dan; zonder onderscheidende kenmerken.*

### Meditatie

*Bewustzijn in de vorm van eenpuntige aandacht gericht op de stilte, met als uiteindelijk doel het verschuiven van de aandacht van de blissvolle sattvische mind naar de stille "ruimte" eromheen ("directe absorptie in de stilte"). Er is hier sprake van een geschoolde, gezuiverde, vredevolle, rustige (sattvische) mind, die gericht is op de reflectie van het Zelf. Het is het onderzoek naar hoe (door wie) de stilte gekend wordt; onderzoek naar de natuur van het Zelf.*

### Meesterschap over de mind

*Gaan staan in puur bewustzijn als puur bewustzijn ("taking a stand as awareness").*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 23

### Mind

*Mind is geen fysiek object, doch de naam die gegeven wordt aan de functies van dit "innerlijk instrument". Het is een benaming voor het proces van de voortdurende, veranderende, gedachten die in ons bewustzijn verschijnen. Dit proces is gebaseerd op de herinnering van complexe series opeenvolgende gedachten. Mind ontvangt de prikkels die de zintuigen oppikken, smelt die om tot één coherente ervaring, en produceert tevens een emotionele respons op de zintuiglijke prikkels (wat kan leiden tot een uitspraak als "Ik ben gelukkig" – "Ik ben jaloers"). Vaak "consulteert" de mind eerst het intellect, dat vanuit contact met de opgeslagen conditioneringen vaststelt wat de beste respons is. Aan het ego vervolgens de taak om die respons om te zetten in actie naar buiten toe. Mind is als het ware een buffer of interface tussen puur bewustzijn en de materiële wereld. Het is bewustzijn in een vorm die chitta wordt genoemd.*

*Mind: (1) alle gedachtegolven die verschijnen in het deel van de onbegrensde oceaan van puur bewustzijn dat toegankelijk is voor de mind van de schijnbare persoon die we denken te zijn en (2) de waarnemings-, integratieve-, onderscheidings-, beraadslagings-, beslissings- en sturingsfuncties van de mind waaraan we ons onderwerpen.*

### Mind versus hersenen

*Mind – een subtiele functie – en de hersenen – een grofstoffelijk instrument – zijn twee compleet verschillende objecten. Net als de hardware van een computer simpelweg een instrument is waarmee de geprogrammeerde software uitgevoerd kan worden, zo zijn ook de hersenen simpelweg een instrument om impulsen uit te voeren die vanuit de vasanas komen die in wezen via de mind directieven geven, gebaseerd op onze voorkeuren.*

### Mithya – het schijnbaar echte

*Wel tastbaar, bestaand, doch veranderlijk en tijdgebonden. "Schijnbaar echt" betekent dat het manifeste universum geen onafhankelijk bestaan van zichzelf heeft. Het is volledig afhankelijk van Brahman voor zijn bestaan, daar Brahman zowel datgene is waaruit het gemaakt is als de intelligentie die zorgt voor de levendheid en werking ervan.*

### Mithya, asat en satyam

*In de klassieke Vedantische tekst "Tattva Bodha" ("de kennis van de waarheid") opent Shankara de tekst met het statement "Alleen het Zelf is echt – al het andere is onecht". Hij categoriseert het bestaan vervolgens in drie realiteiten: (1) Satyam → "wat is". Dat wat onveranderlijk blijft in verleden, heden, en toekomst. Het bestaat voor en na "tijd". Het doordringt en overstijgt alle stadia van bewustzijn. Alleen het Zelf is Satyam. (2) Asat → "onwerkelijkheid"; alle dingen die niet bestaan, zoals "het haar" van een vis. (3) Mithya → "schijnbare realiteit"; alle dingen die bestaan, doch die onderhevig zijn aan verandering, zowel in de subjectieve als in de objectieve werelden.*

### Moda

*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.*

### Modificeren

*Het veranderen van de eigenschappen van een materiaal door het toevoegen van één of meer andere stoffen. Doel van de verandering is de eigenschappen te verbeteren, bijvoorbeeld om hout duurzamer te maken, d.w.z. beter bestand tegen invloeden van het weer en de omgeving.*

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 24

### Mumukshutva

"Brandend verlangen naar vrijheid"; één van de kwalificaties voor Vedanta, die verwijst naar het intense verlangen los te komen van de binding met objecten (voortkomend uit onwetendheid), beseffend dat het Zelf de allerhoogste waarde is. ■ Het uithoudings- en doorzettingsvermogen dat nodig is om de veelheid aan obstakels op het pad het hoofd te bieden. ■ De persoon acht het volledig uitgesloten dat er iets zou kunnen gebeuren in het wereldse leven dat hem/haar permanent geluk oplevert, en is het werelds streven beu.

### Namah

OM verwijst naar universeel puur bewustzijn, doch "namah" verwijst naar het individu. Het is een statement over de relatie tussen het individu en het Zelf. Na → "not" Ma → "me" Namah → "not me". Namah drukt respect, adoratie, verering uit. "Niets is van mij, alles is het Uwe". De drie lichamen (grofstoffelijk, subtiel, causaal), de drie zijnstoestanden (waak-, droom-, en slaapstaat) zijn niet de mijne, zijn "niet-IK", niet wie ik werkelijk ben.

### Namo

Overgave of vol van vertrouwen; ook: buigen/buiging maken in de betekenis van "smelten in bhagavate (goddelijke/gehele kosmos)". In sommige combinaties wordt namah "namo".

### Negatie

Ontkenning; het tenietdoen. Van negatie is sprake wanneer de wereld en het individu gekend worden als projecties van onwetendheid, en dus doorzien wordt dat ze niet echt zijn (wat overigens niet wil zeggen dat ze niet bestaan). Negatie betekent niet dat de wereld en het individu niet meer waarneembaar zijn voor de zintuigen. Sanskriet: badhita (wanneer de ene gedachte vervangen wordt door de andere).

### Neti-neti – Niet dit, niet dit

In de Brihadaranyaka Upanishad wordt Brahman (het Zelf) beschreven met behulp van neti-neti (niet dit, niet dit), wat betekent dat wanneer negatie plaatsvindt van elke naam, vorm of kwaliteit, uiteindelijk alleen Brahman, het Zelf overblijft. Deze negatie is voor het intellect om te gebruiken telkens wanneer gedacht wordt dat het Zelf een object is dat geobserveerd kan worden, zoals lichaam en mind, terwijl het Zelf niet "iets" is dat gezien, gedacht of gekend kan worden. Neti-neti houdt niet in dat het bestaan van objecten ontkend wordt, doch dat de realiteit van objecten gezien wordt voor wat het is: een projectie van onwetendheid. Mind zal altijd objecten ervaren en uiteindelijk wordt (h)erkend dat de essentiële natuur van elk object puur bewustzijn is.

### Nididhyasana

(1) De voortdurende toepassing van "atma-anatma-viveka (onderscheid maken tussen Zelf en niet-Zelf) op onze ervaring van objecten, met de bedoeling om de identificatie met het "mind-lichaam-zintuigen-complex" te verbreken alsmede het geloof dat objecten een onafhankelijk bestaan zouden genieten. (2) Constante meditatie op de fundamentele non-duale natuur van de realiteit. Dit leidt uiteindelijk naar het kunnen waarnemen van eender welke vorm, in zijn essentie als puur bewustzijn, de "oergrond" van alle objectieve fenomenen. | Samenvattend is nididhyasana: **viveka** (onderscheid maken tussen wat echt is en wat schijnbaar echt); **viracya** (onthechtheid; de wetenschap dat geluk in óns is, niet in objecten); **samadhana** (de mind steeds blijven richten op de bron van zijn bestaan: het pure bewustzijn dat alle objecten belicht die in de mind verschijnen, inclusief de mind zelf).

### Nirguna

Let.: zonder kwaliteiten (gunas); niet materieel; totale afwezigheid van enige conditionering door de drie gunas. Het vrij zijn van eigenschappen/kenmerkende karakteristieken.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 25

### Nirvana

*“Vrij zijn van verlangens”. Het is een staat die niet pas na de dood, maar hier en nu ervaren kan worden. Het concept is gebaseerd op het idee dat verlangen gelijk staat aan lijden. Dat je iets specifiek wilt, impliceert immers dat je ontevreden bent met je huidige staat van zijn. “Nir” betekent “zonder” en “vana” betekent “vlam”. En daar vuur een veel gebruikt symbool is voor verlangen of passie, verwijst nirvana naar een staat van Zijn die vrij is van verlangens.*

### Nirvikalpa

*Niet conceptueel; onbepaald/onbepaalbaar; zonder bemoeienis van de mind; zonder enig onderscheid tussen kenner/het kennen/het gekende. Het Zelf is nirvikalpa, vrij van gedachten.*

### Nirvikalpa samadhi

*Een gedachtenvrije meditatieve staat.*

### Nirvana en Samadhi

*Nirvana betekent letterlijk: “zonder vlam”. Vuur is een veel gebruikt symbool voor passie of verlangen, en Nirvana verwijst naar een transcendente staat waarin alle verlangens (“vlammen”) gedoofd zijn en elk gevoel van afscheiding is uitgewist. Bevrijding dus van het wiel van dood en geboorte, bevrijding van het gebonden zijn aan karma.*

*De term Samadhi wordt veel gebruikt in de yogawereld en verwijst naar een zijnstoestand waarin alles als gelijk, als één ervaren wordt. Dit gaat dus nog een stapje verder dan nirvana. Het betekent de totale afwezigheid van gedachten/denken. Iemand die in samadhi is neemt alles waar zoals het is, zonder waardeoordelen en zonder enig onderscheid tussen zichzelf en de ander, de wereld.*

*Hoe vrijer de mind is van gedachten en verlangens, des te groter de kans dat deze een reflectie van onbegrensdeheid kan ervaren, een zijnstoestand die geassocieerd wordt met spirituele ervaringen en mystieke manifestaties die een gevoel van kosmisch bewustzijn of universele eenheid geven. Ironisch genoeg wakkeren zulke ervaringen het verlangen naar meer ervan juist aan. De spirituele ervaring is dus een object als alle andere dat nagejaagd wordt. Daar ieder object in zijn aard veranderlijk, vluchtig, tijdelijk, en in die zin niet echt is, zal ook de spirituele ervaring – nirvana/samadhi of anderszins – vroeg of laat tot een eind komen.*

### Non-dualiteit

*De non-duale visie is het kunnen zien dat alles gemaakt is uit jou (puur bewustzijn) en weer in jou terug opgaat, terwijl jij altijd vrij bent van objecten.*

### Nu

*Van het “nu” is volgens Vedanta sprake als je geen tijd ervaart; als je geen enkele lengte van tijd ziet; als je voorbij tijd bent; als je verwijlt in je tijdloze en eeuwige natuur als puur bewustzijn. Zie ook: tijd & ruimte.*

### Non-duale visie

*Het kunnen zien dat alles gemaakt is uit jou en weer in jou terug opgaat, terwijl jij altijd vrij bent van objecten. (jij/jou staat hier voor: puur bewustzijn).*

### Object

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



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 26

### Object (onderzoek naar de locatie van)

(1) Licht valt op een object en vervolgens nemen de ogen het object waar. Er wordt een beeld geregistreerd in onze mind. (2) Ook al lijkt het object dat we waarnemen “daar buiten” te zijn, los van ons, in werkelijkheid is het zo dat het object, of beter gezegd het beeld daarvan, zich in onze mind manifesteert. (3) Daar er geen kloof bestaat tussen de mind en Puur Bewustzijn, is het feitelijk zo dat alles wat we waarnemen en ervaren, verschijnt in Puur Bewustzijn er niet van afgescheiden is, en in essentie puur bewustzijn zelf is.

### Omkara

Om (zie Aum). Het is geluid en geluidloosheid (het Zelf dus).

### Om tat sat

Om (het Zelf) dat puur Zijn is.

### Ontologie

Ontologie is een tak binnen de filosofie waarin het ‘zijn’ van het geheel van dingen wordt behandeld. Ontologie wordt daarom ook wel de zijnsleer genoemd. De traditionele ontologie wordt vaak ook gezien als een tak van de metafysica. Binnen de filosofie wordt een onderscheid gemaakt tussen drie stromingen, te weten de ontologie, de epistemologie en de ethiek. Ontologie behelst de leer van het ‘zijn’ van het geheel van dingen. Binnen de ontologie staan bepaalde vragen centraal, zoals: Wat is bestaan precies? Wanneer kunnen we zeggen dat iets bestaat en wat houdt dat in? Wat is de relatie tussen bepaalde eigenschappen van een object en het object zelf? In andere woorden, de ontologie behandelt de vraag wat het betekent om te zijn of bestaan. Ontologische vraagstukken vereisen vaak veel abstract denkvermogen. Dat wil zeggen dat ontologische vraagstukken vaak gaan over processen die ver van de concrete werkelijkheid af staan. Zie ook: epistemologie.

### Onwetendheid

Er is sprake van onwetendheid als je niet weet dat je ware aard non-duaal, puur bewustzijn is, doch gelooft dat je in een dualiteit leeft en daarom klein, nietig, afgescheiden en “niet goed genoeg” bent. Daar de vrijheid waar ik naar streef mijn natuur is en niet een object buiten mij, “bezit” ik al datgene waar ik naar op zoek ben. Mijn enige probleem is dat ik niet weet dat ik het “heb”, en dat wordt door Vedanta onwetendheid genoemd. Onwetendheid is de afwezigheid van kennis, zoals bij het verhaal van de schijnbaar waargenomen slang die slechts de afwezigheid van het touw is, net zoals maya de afwezigheid is van de kennis van het Zelf.

### Pancha Kosas

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 Kosas teaching: de onderzoeksmethode die deze vijf lagen onthult als zijnde Anatma of niet-Zelf. (1) Anamayakosa: fysieke lichaam. (2) Pranamayakosa: ademhaling, fysiologische processen. (3) Manamayakosa: de mind; het emotionele lichaam. (4) Vijnanamayakosa: het intellect en de jnanendriyas, de vijf zintuiglijke organen die verantwoordelijk zijn voor horen, aanraken, zien, proeven en ruiken. (5) Anandamayakosa: 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, Ganesh 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.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 27

### 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.*

### 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 (Isvara).*

### 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 (denke aan de melk die kaas is geworden).*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 28

### 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

Pranjanam 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 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/gedachtgolven 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.

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 29

### 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 subtiele 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 adem oefeningen. 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. Gereflecteerd ananda, die ervaren kan worden in een pure (sattvische) mind.

### Pratipaksha bhavana

Het toepassen van de tegenovergestelde gedachte. Een manier van omgaan met hinderlijke gedachten die spirituele ontwikkeling tegenwerken, waarbij gereflecteerd wordt op de kenmerken die er het tegenovergestelde van zijn. Juist deze kenmerken worden nu gecultiveerd. Voorbeeld: 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.

### 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.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 30

### Puur/Purificatie

*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.*

### 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 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.*

### Rajas

*Een van de drie gunas (de drie basisenergieën). Het is de energie van activiteit, passie, verlangens, wilskracht en projectie; dynamische energie.*

### Raga-Dveshas

*Voorkeuren ("ik wil...") en Weerstand ("ik wil niet...").*

### Realiteit

*Non-duaal puur bewustzijn dat verschijnt als bewust subject en als inerte subtiele en grofstoffelijke objecten. Anders gezegd: puur bewustzijn plus de objecten die zichzelf eraan presenteren.*

### Realiteit (illusie van –)

*De claims die onderliggend zijn bij de illusie van realiteit zijn: (1) Het externe object veroorzaakt het mentale object, en (2) Het mentale object vertegenwoordigt het externe object. Deze claims beschrijven duidelijk hoe wij denken dat waarneming werkt. We denken dat onze waarnemingen veroorzaakt worden door externe objecten. We denken ook dat onze waarnemingen externe objecten vertegenwoordigen en erop lijken. Deze dualistische aannames kunnen ons een gevoel van vervreemding bezorgen en het doen lijken alsof we afgescheiden zijn. Het kan ons eenzaam doen voelen. Je maakt je vrij van de bindende kracht die de twee claims op je uitoefenen zodra het helder voor je is dat je de objecten niet kunt vinden, en je dus ook geen relaties tussen ze kunt vinden. Je bent dan bevrijd van het geloof dat de wereld is zoals deze lijkt te zijn. Je directe ervaring laat zien dat de enige "realiteit" de aanwezigheid van puur bewustzijn is, niet een objectieve wereld.*

Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 31

### Realiteit (ultieme –)

Ultieme realiteit wordt gedefinieerd als: (1) dat wat verandering overstijgt; (2) dat aan welks bestaan nooit getwijfeld kan worden; (3) dat welks bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is.

### Realiteit (schijnbare vs. verschijnende –)

“Schijnbaar” verwijst naar “illusie”, iets dat er niet werkelijk is, dat verzonnen is, en dus helemaal niet bestaat, een afwezigheid, Asat. VB: “zijn schijnbaar hoge intelligentie leidde tot zijn ondergang”, betekent dat hij helemaal niet intelligent was. Een “schijnbare tegenstrijdigheid” is een argument waar in werkelijkheid geen enkele tegenstrijdigheid in te bespeuren valt.

“Verschijnend” verwijst naar “manifesteren, ontstaan, een aanwezigheid”, al zij het een afhankelijke en tijdelijke (mithya). VB: een gouden ring is goud dat als een ringvormig object verschijnt; met andere woorden, een ring is een verschijningsrealiteit van goud. Een wolk is water dat als een witte “donspluk” in de lucht verschijnt; met andere woorden, een wolk is een verschijningsrealiteit van water.

Mijn menselijke vorm is niet “niet-bestaand”; het bestaat wel degelijk, verschijnend als een manifestatie vanuit puur bewustzijn, de absolute realiteit...IK. Mijn menselijke vorm is puur bewustzijn dat verschijnt als deze vorm, en dus is het een verschijningsrealiteit. Zo is het ook met het geheel van de creatie: het is de macrokosmische verschijningsrealiteit van puur bewustzijn. De oerlaag van elke verschijningsrealiteit – macrokosmisch of microkosmisch – is puur bewustzijn, IK.

### Relatieve kennis

De kennis die we verzamelen over objecten. Bij relatieve kennis is altijd sprake van een subject (de “kenner”), dat we “IK” noemen en een gekend object, dat we aanduiden met hij, zij, jij, het of dat. In deze context is de “kenner” dus altijd iets anders dan dat wat “gekend” wordt.

### Rishi

Een rishi is een “ziener/kenner van de waarheid”. Zodra (zelf-)kennis de persoon als het ware uitgevlakt heeft is deze feitelijk Isvara, maar dan zonder de almacht en de kennis van alle feiten (alwetendheid). Een rishi is niet een normale persoon die gestopt is met zoeken en zijn of haar identiteit als puur bewustzijn gerealiseerd heeft. Dat verhaal bestaat niet meer. Hij of zij is Isvara, een avatar, het Zelf in een lichaam, dat weet dat het het Zelf is en zelfs zodanig dat het niet denkt dat het het Zelf in een lichaam is. Mensen die zichzelf een avatar noemen zijn dat zeker niet omdat ze zichzelf zo noemen. Er is immers nog steeds iemand daar om om iets te “zijn”; het is dan simpelweg een “staat” in samsara. Vedanta is geopenbaard door rishis. Er zijn altijd rishis; het is als het ware een instituut in puur bewustzijn, zoals het ambt van president. De kennis behoort geheel en al tot puur bewustzijn. En wanneer een rishi “ziet”, dan is de randvoorwaarde daarbij dat hij of zij op dat moment geen persoon is die interpreteert wat gezien of gehoord is, doch simpelweg een heldere spiegel waar het Zelf in schijnt. | Zie ook: geopenbaarde wijsheid.

### Ruimte

Ruimte is in essentie niets anders dan tijdloos, eeuwig puur bewustzijn dat de vormloze vorm van ruimte heeft aangenomen. Ruimte is dan ook van puur bewustzijn afhankelijk voor zijn bestaan. Zie ook: tijd & ruimte.

### Sadhana

Praktische, spirituele training; spirituele beoefening.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 32

### Sama

*MENTALE DISCIPLINE; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Meesterschap/controle over de mind. ■ Kijken naar de mind vanuit het standpunt van het Zelf, objectief kijken naar de mind dus. ■ Observeren in plaats van identificeren. ■ De mind laten denken, doch er niet in mee gaan. ■ Niet toegeven aan angsten en verlangens die opkomen in de mind, doch leven in overeenstemming met een hoger principe (hetgeen de mind kalm maakt). ■ Sama is een reflectief proces waarin objecten worden gestript van de valse waarden die er door onwetendheid aan toegeschreven zijn. Het versterkt de onthechtheid van de volwassen mind.*

### Samadhana

*CONCENTRATIE OP HET ZELF; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ De mind altijd en hoe dan ook geconcentreerd houden op het Zelf; op: "Ik ben compleet, heel, actieloos puur bewustzijn", kortom, jezelf identificeren als puur bewustzijn. ■ Weten wat je doel is (vrijheid) en het denken constant gericht houden op het Zelf, de stilte; de mind wordt niet gesust of anderszins afgeleid of geëntertaind. ■ Eenpuntig de aandacht gericht kunnen houden gedurende langere periodes op een specifieke gedachtegang over een bepaald onderwerp (de leringen van Vedanta). ■ Devotionele mind.*

### Samadhi

*Sama: gelijk/één. | Dhi: van buddhi (kennis/intellect). Alles wordt als van gelijke waarde gezien; objecten worden niet meer geëvalueerd, alles is gelijk aan al het andere, of anders gezegd, we zien de dingen zoals ze zijn. Als er geen waardeprojecties zijn dan ervaren we de bliss van het Zelf. Samadhi verwijst naar een mindset van gelijkmatigheid, waarin geen voorkeur of afkeur meer bestaat voor bepaalde objecten (gedurende de periode dat de samadhi duurt).*

### Samanya Dharma

*Universele wetten/waarden. Zie ook "vishesha dharma": situationele waarden, en "svadharma": persoonlijke plichten/waarden.*

### Sampradaya

*De traditie van het gevestigde Vedanta onderricht, doorgegeven in een lijn van leraren door de eeuwen heen. De traditie behelst een serie heldere, basale, logische ideeën (en een manier om deze over te brengen) die de overtuigingen en meningen teniet doen die een individu afscheiden van het Zelf. Hierbij wordt "Zelf" gezien als de enige bron van eeuwigdurend geluk.*

### Samsara

*Samsara wordt gezien als een chakra, of wiel, dat voortdurend ronddraait in een oneindige herhaling, en wordt meestal gebruikt in de betekenis van "het wiel van dood en geboorte". Belangrijk kenmerk van samsara is "voortdurende verandering". In de letterlijke betekenis verwijst het naar het idee van transmigratie van de ziel (reïncarnatie). In de figuurlijke betekenis verwijst samsara naar het objectgerichte plezier dat we voortdurend najagen in de schijnbaar dualistische realiteit van het wereldse leven. Telkens wanneer we plezier ervaren dat we associëren met een bepaald object wordt ons verlangen naar dat object versterkt, terwijl de actie die ingezet werd nu juist bedoeld was om de pijnlijke druk te verlichten die het verlangen creëerde. Zo raken we psychologisch verstrikt in de oneindige cyclus van verlangen/actie/ervaren. En zo worden we steeds "geboren" in elk verlangen waarmee we ons identificeren; "leven" we door de acties die we ontplooiën om het verlangen te bevredigen en te genieten van het tijdelijke plezier en geluk dat ze ons opleveren; en "sterven" we wanneer de ervaring eindigt.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 33

### Samsari

*Iemand die objectgericht plezier najaagt in de schijnbaar dualistische realiteit van het wereldse leven, en die dus psychologisch verstrikt is in de oneindige cyclus van verlangen/actie/ervaring.*

### Samskaras

*Samskaras zijn vasanaclusters die leiden tot het ontstaan van specifieke gedachtepatronen, emotionele patronen en gedragspatronen. Ze zijn verantwoordelijk voor het ontstaan van archetypen en stereotypen. Astrologie, het enneagram en psychologie zijn rudimentaire pogingen om deze patronen te analyseren.*

### Sangha

*Groep, verzameling; combinatie; gezelschap; samenkomst. Groep (spirituele) gelijkgestemden.*

### Sanghata

*Samenvoeging; samenstelling; vereniging (unie).*

### Sannyas

*(1) Karma Sannyas: afzien van activiteiten die je teveel bezig houden, stress geven, teneinde te kunnen ontspannen, minder te doen. Hier blijft echter nog wel steeds de last van het “doenerschap” op je wegen. (2) Jnana Karma Sannyas: het maakt niet uit wat je doet. Je laat de “doener” los, het begrip dat jij degene bent die dingen doet. Dan kun je zoveel doen als je wilt zonder dat er ook maar enige stress of enig probleem ontstaat.*

### Sannyasi(n) – Sannyasini (vrl.)

*San' yā' sin - San' yā' si nī. | Degene die zich gewijd heeft aan een leven vrij van het spelen van rollen. De sannyasi is een persoon die een zekere rijpheid bereikt heeft, een onderscheidend begrip dat hem of haar ertoe aanzet om zich in spirituele kennis onder te dompelen op een intense toegewijde manier. Deze persoon is wars van competitie en is niet geïnteresseerd in geld, macht, of veiligheid of in wat dan ook hier in dit wereldse leven. Toch moet hij of zij een nog dieper niveau van onthechting zien te bereiken en dat is de kennis “Ik ben niet de doener”. Deze persoon heeft nog bindende vasanas die in (niet-bindende) voorkeuren veranderd moeten worden.*

### Sannyasa

*Het afzweren van acties gericht op verlangde objecten. | Het monastieke leven. | De gelofte van geweldloosheid. | Een leven gewijd aan kennis en vrij van de rollen die in het leven gespeeld worden.*

### Sanskriet

*“Sanskriet” komt van de term “Sanskrita” dat “goed bijeen gebracht” betekent. Het Proto-Indo-Europees is de hypothetische voorouder van alle Indo-Europese talen. Deze taal zou hooguit tot het 3e millennium voor Christus gesproken zijn, mogelijk in Anatolië of de vlaktes ten noorden van de Zwarte Zee en de Kaukasus, alvorens uiteen te vallen in vele Europese, Iraanse en Zuid-Aziatische talen. Schriftelijke bewijzen ervan zijn nooit gevonden, maar van het bestaan ervan wordt sinds het begin van de 19e eeuw uitgegaan door taalkundigen.*

### Sattva

*Een van de drie gunas (de drie basisenergieën). Het is de energie van licht, of het principe van licht; puur bewustzijn in een specifieke subtiele vorm die “chitta” genoemd wordt. Sattva is het materiële aspect van Sat, het Zelf.*

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 34

### Sat & Satya

*Satya verwijst naar het pure Zijn, het pure bestaan. Het is: (1) Dat wat bestaat in de drie tijdsperiodes (verleden, heden, toekomst). (2) Dat wat van niets afhankelijk is voor zijn bestaan. (3) Dat waar geen negatie op toegepast kan worden; anders gezegd: dat wat niet als projectie van Maya onmaskerd kan worden; dat waarvan niet beweerd kan worden dat het niet waar is. Sat betekent: "Zijn" of "wat is".*

*Satya verwijst dus naar dat waar geen negatie op toegepast kan worden, of dat wat niet verandert. Er kan niet iets aan toegevoegd worden, noch kan er iets aan afgedaan worden. Het is dat wat altijd goed is. Uiteindelijk is er slechts één "ding" dat echt is: het Zelf, puur bewustzijn, IK.*

### Satyam-Jnanam-Anantam

*Een verwijzing naar de ware aard van Brahman, universeel puur bewustzijn. Het betekent "onbegrensd bewust bestaan" (in omgekeerde volgorde). Satyam verwijst naar het pure Zijn, het pure bestaan. Jnanam: puur weten (pure kennis) en Anantam: onbegrensdheid. Jnanam duidt op bewustzijn en op wat we de intelligentie zouden kunnen noemen die onderliggend is bij het manifeste universum. De meest subtiele manifestatie ervan is het causale lichaam, doch het is nog subtieler; het is "kennis" ("weten"), hetgeen eigenlijk de essentie van puur bewustzijn is, de essentie van het bestaan. Immers, in de afwezigheid ervan kan van niets gezegd worden dat het bestaat.*

### Satyam-Jnanam-Anantam Brahma

*Brahman is het eeuwig, aldoordringend bewustzijn. Deze zin verwijst naar de essentiële natuur van puur bewustzijn, Brahman, het absolute; onbegrensd bewust bestaan. Satyam jnanam anantam: "onbegrensd bewust bestaan (in omgekeerde volgorde).*

### Satyam, asat en mithya

*In de klassieke Vedantische tekst "Tattva Bodha" ("de kennis van de waarheid") opent Shankara de tekst met het statement "Alleen het Zelf is echt – al het andere is onecht". Hij categoriseert het bestaan vervolgens in drie realiteiten: (1) Satyam → "wat is"; dat wat onveranderd blijft in verleden, heden, toekomst. Het bestaat voor en na "tijd", doordringt en overstijgt alle stadia van bewustzijn. Alleen het Zelf is Satyam. (2) Asat → "onwerkelijkheid". Alle dingen die niet bestaan, zoals "het haar" van een vis. (3) Mithya → "schijnbare realiteit". Alle dingen die bestaan, doch die onderhevig zijn aan verandering, zowel in de subjectieve als in de objectieve werelden.*

### Sat – Chit – Ananda

*Sat-Chit-Ananda wordt gebruikt als een verwijzing naar de ware aard van het Zelf, "onbegrensd bewust bestaan". De ware natuur van het Zelf is "bewust bestaan" omdat "bestaan" alleen als zodanig herkend wordt dankzij het bewustzijn ervan, en bewustzijn is vanzelfsprekend bestaand. "Bewust bestaan" is "onbegrensd", daar alle objectieve fenomenen alleen herkenbaar zijn als zodanig dankzij hun bestaan in een "veld van bewust bestaan". En daar ook tijd en ruimte objecten zijn waarvan het bestaan alleen gekend kan worden dankzij het feit dat ze verschijnen in een "veld van bewust bestaan" moet dat veld zelf alle begrenzende parameters overstijgen en moet het dus onbegrensd zijn. Dit "veld van onbegrensd bewust bestaan" wordt omschreven als het Zelf daar het de fundamentele realiteit is, het essentiële aspect van alle dingen. Daar er slechts één fundamentele realiteit kan zijn moet de fundamentele realiteit van het "totaal" ook de fundamentele realiteit van het schijnbare individu zijn, daar het schijnbare individu een deel is van het geheel.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 35

### Sat-Chit-Ananda Atma

*Betekenis: "het Zelf, waarvan de natuur onbegrensd bewust bestaan is". De natuur van Atma, het Zelf, is SAT - CHIT - ANANDA, onbegrensd bewust bestaan, de "sarva sakshi" of "sakshi chaitanya", de altijd aanwezige getuige van alle zijnstoestanden.*

### Sat-Chit-Ananda Svarupa

*Satchitananda svarupa is de natuur (svarupa) van het Zelf. Tattva Bodha (Shankara-charya): "Als het Zelf niet de vijf lagen is, noch de drie lichamen, wat is het dan? Het is het bewustzijn ervan. Dit (puur) bewustzijn wordt "chit" genoemd; door "chit" worden de dingen gekend. Daarom wordt het de "kenner/weter" genoemd. Het Zelf verandert niet wanneer de drie lichamen en hun respectieve condities veranderen. Het is voorbij tijd en wordt daarom "sat" genoemd, dat wat altijd bestaat. De pijnlijke begrenzingen die door de lichamen ervaren worden tasten het Zelf niet aan. Het is onbegrensd. Het straalt van zichzelf, ziet ruimte als een object erin verschijnt en doordringt elke atoom van de kosmos. Het is onbegrensd en compleet - "purna" - een geheel zonder delen."*

### Sat Darshanam

*De visie van de Upanishads, de visie van non-dualiteit.*

### Satpratyayah

*Het "ik-gevoel". Ook vertaald als "ervaring" (bestaan + een object).*

### Satyam-Jnanam-Anantam vs. Sat-Chit-Ananda

*"Sat" is te vergelijken met "Satyam" en betekent ZIJN. Ook al is er een onnoemelijke variëteit aan kenmerken die het ene individu onderscheidt van het andere, het bewustzijn waar alle individuen van afhankelijk zijn voor hun bestaan is een en hetzelfde. Dus als we zeggen dat bepaalde personen of objecten "ZIJN", dan is dat wat bedoeld wordt met Sat.*

*"Chit" is te vergelijken met "Jnanam" en verwijst naar het bewustzijn dat levendheid geeft aan het "lichaam-mind-zintuigen-complex" en aldus dient als de katalysator die de verschillende aspecten van dit complex in beweging zet en het mogelijk maakt dat objecten waargenomen worden, ervaringen verwerkt, ideeën geprojecteerd, en acties uitgevoerd. "Jnanam" is de kennis die het bestaan doortrekt van "kenbaarheid" zodra het bestaan zich manifesteert in het lichaam-mind-zintuigen-complex (individu), terwijl "chit" vooral verwijst naar het aspect van puur bewustzijn dat de mind belicht, waardoor het mogelijk wordt voor de mind om objecten te kennen. Anders gezegd is "chit" het "licht" van puur bewustzijn waar objecten in waargenomen en daarmee gekend kunnen worden door de jiva (het schijnbare "kennende" individu) middels het mechanisme van de mind.*

*"Ananda" is te vergelijken met "Ananta" en verwijst naar de heelheid, compleetheid, of perfecte verheerheid die intrinsiek is aan onbegrensdheid; immers dat wat onbegrensd is, ontbreekt het per definitie aan niets. Ananda wordt echter steevast vertaald als "bliss" en onjuist geïnterpreteerd als een ervaring van geluk, een continue staat van emotionele euforie of mentale vrede die zich uit als schaapachtig geginnik, overdadig gelach en lange hugs. De reden voor deze misinterpretatie is dat het woord "ananda" gebruikt wordt om te verwijzen naar de ervaring van geluk in andere contexten. Binnen de Vedanta context wordt "ananda" gebruikt als een technische term die het best vertaald kan worden als "heelheid" en "compleetheid".*

### Schaamte

*Een onaangename psychosociale emotie waarbij de angst om door anderen misprezen of zelfs niet meer door de groep geaccepteerd te worden bepalend is.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 36

### Schadenfreude

*Het je verheugen in het ongeluk van anderen.*

### Schijnbaar echt

*Zie mithya.*

### Shabda Pramana

*Vedanta wordt een "shabda pramana" genoemd, de "gesproken getuigenis" van competente getuigen. Hiermee wordt bedoeld dat de woorden de tijd weerstaan, onpersoonlijk zijn, en dat hun effect is dat ze onwetendheid verdrijven als iemands mind gekwalificeerd is, en het ego geneutraliseerd is, klaar om de waarheid te horen. Vedanta is de kennis die onderliggend is bij alle andere kennis, anders gezegd, Vedanta is een kennisinstrument dat kennis onthult die via geen enkel ander kennisinstrument verworven kan worden. VB: "de koffie staat te pruttelen" is geen shabda, omdat we kunnen zien en ruiken dat de koffie staat te pruttelen. De zin "Je bent onbegrensd puur bewustzijn" is daarentegen shabda, omdat we dit niet te weten kunnen komen via waarneming of gevolgtrekking. | Shabda: geluid.*

### Shankara

*Sri Adi Shankaracharya (800 A.D.) was een grote hervormer en hersteller van de Vedische religie in India. Hij schreef verschillende belangrijke teksten over het Zelf. Hij week niet af van de ideeën in de Upanishads, doch presenteerde ze met een exceptionele helderheid. Tattva Bodha is een van zijn teksten en wordt beschouwd als dé introductietekst voor de studie van het Zelf.*

### Shastra

*Heilige geschriften. Ook: "wapen"; een wapen tegen onwetendheid. Shastras zijn Vedische teksten die de wetenschap van zelfkennis bevatten, de Upanishads, de Bhagavad Gita, de Puranas, Yoga teksten etc.*

### Shradda

*VERTROUWEN; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Shradda (uitgesproken als: Shred-da) is een diep vertrouwen in het Zelf en in je pad van zelfonderzoek; een zekerheid die ontstaat vanuit persoonlijke ervaring. ■ Vertrouwen in de geschriften en de leraar, in af-wachting van de resultaten van je onderzoek; m.a.w. aannemen dat je heel en compleet bent, goed genoeg, en dit vervolgens bewijzen door de leringen van Vedanta te onderzoeken.*

### Smritis

*Ondersteunende teksten bedoelt om de bronteksten toe te lichten. De term Smriti betekent "dat wat herinnerd wordt" en verwijst daarmee naar het feit dat de inhoud van deze teksten van menselijke wezens komt. Ze zijn primair gefocust op "dharma" en persoonlijke ervaring die de kennis reflecteert die door de bronteksten geopenbaard wordt. De meest vermaarde van deze teksten is de Bhagavad Gita. Ook de meer recente werken als de Upadesha Saranam en Saddarshanam van Ramana Maharshi horen bij deze categorie.*

### Srishti

*Creatie van het universum (het ontvouwen van namen en vormen).*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 37

### **Shrishti-Drishti-Vada & Drishti-Shrishti-Vada**

*Shrishti: creatie v.h. universum | Drishti: het zien, waarnemen | Vada: denktrant, aanname.*

*Shrishti-drishti-vada is het beginniveau van de leringen, waarin gesteld wordt dat de creatie van de wereld vooraf gaat aan de perceptie ervan. De student neemt de realiteit van de wereld voor waar aan en leert dat Brahman de wereld creëerde. Als de student klaar is om dit in vraag te stellen komt de volgende stap: drishti-shrishti-vada.*

*Drishti-shrishti-vada is het niveau in de leringen waar gesteld wordt: “de wereld is er omdat wij hem zien”. Dit is een non-duale visie daar het impliceert dat objectieve fenomenen alleen kunnen bestaan als er een getuige is (het waarnemende bewustzijn) die eraan voorafgaat en die als het ware het speelveld creëert waarbinnen het object kan verschijnen. Op dit niveau wordt er niet van uitgegaan dat cognitie de oorzaak is van creatie, doch dat cognitie en creatie een simultaan fenomeen zijn. Dit doet de notie van een causaal verband tussen de wereld en ervaring verdwijnen, en doet het krachtige gevoel verminderen dat er allerlei verschillende zielen zijn die de wereld ervaren.*

*Ajati-vada is nog een stap verder, waarbij de student ook de notie dat het Zelf en de wereld verschillend zijn in twijfel trekt, en geconcludeerd wordt: “er heeft überhaupt nooit enige creatie plaatsgevonden” (Mandukya Upanishad).*

### **Shruti**

*Vedantische geschriften – vooral de Upanishads – die gebaseerd zijn op de directe openbaringen van de zieners. Het betekent: “dat wat gehoord is”.*

### **Stilte**

*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 pure bewustzijn waar alle objectieve fenomenen onophoudelijk in opkomen, verblijven en weer in verdwijnen.*

### **Subtiele lichaam**

*Het geheel van mind, intellect, ego, zintuigen; soms ook overkoepelend “mind” genoemd. Zie ook: lichamen (drie) – aspecten van het individu.*

### **Superimpositie**

*Superimpositie (adhyaropa of adhyasa) is projectie van het ene over het andere heen. Er is sprake van superimpositie wanneer wat “echt” is verward wordt met wat “schijnbaar echt” is; het subject wordt verward met het object. Het projecteren van een subjectieve waarde op een object verschijnt in twee vormen: (1) een bepaald object voor iets anders aanzien, en (2) een waarde toevoegen aan een object die niet inherent is aan de natuur van dat object.*

### **Superimpositie (wederkerige –)**

*Hiervan is sprake wanneer we niet alleen het “schijnbaar echte” projecteren op wat “echt” is, maar dat we ook dat wat “echt” is projecteren op wat slechts “schijnbaar echt” is. We gaan er dus niet alleen van uit dat (1) de eigenschappen van het lichaam-mind-zintuigen-complex aan het Zelf toebehoren, maar geloven ook (2) dat het lichaam-mind-zintuigen-complex een onafhankelijk bewuste entiteit is die denkt, voelt, waarneemt, en op eigen houtje acties uitvoert. Zie ook: anyonya adhyasa.*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 38

### Superimpositie en de Verlichtingservaring

*Ego-dood of ego-transcendentie is misschien wel de allergrootste verlichtingsmythe. Niemand is transcendent omdat de realiteit non-duaal is. Tijdens momenten van “ontwaking” ben je eigenlijk jezelf aan het ervaren zoals je bent, doch onwetendheid overleeft deze momenten en het projecteert de ervaring op het ego. Vedanta noemt dit fenomeen superimpositie (adyaropa). Je denkt dat wat bij jou – Puur Bewustzijn – thuishoort, bij het ego thuishoort. Als de ervaring eenmaal voorbij is ervaar je jezelf weer als het ego, maar nu geloof je dat je iets anders bent dan je ego en verklaar je jezelf “verlicht”.*

### Svadharna

*PERSONLIJK DHARMA; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Onze eigen natuurlijke “aangeboren” plichten (dharma), gebaseerd op ons karma en onze conditioneringen. ■ Eigen svadharna volgen wil zeggen dat we datgene doen waarvan we weten dat we het doen moeten; dat wat in overeenstemming is met de eeuwige universele wetten. ■ Eerst en vooral zorg aan jezelf geven; verplichtingen naar jezelf toe zijn prioriteit. ■ Je eigen leven leven, dus niet anders willen zijn dan je bent; niet leven naar een ideaal. ■ Jezelf zien zoals je bent; blij zijn met waar je bent en van daaruit handelen. ■ Houden van jezelf, jezelf accepteren met alles erop en eraan. ■ In je eigen “business” blijven; doen wat gedaan moet worden, ongeacht de plek of de omstandigheden, en ongeacht of je het fijn vindt of niet. ■ Het hebben van een vredevolle mind tot je belangrijkste doel maken. ■ Sva: eigen, behorende bij jou. ■ Dharma: de natuurlijke orde, de wetmatigheid van het universum; de fysieke, psychologische en morele wetten die de creatie beheersen.*

### Svadyaya

*Studie van de Vedische geschriften.*

### Tamas

*Een van de drie gunas (de drie basisenergieën). Het is de energie van materie, matheid, lethargie, apathie, gronding, ontkenning en verhulling. Zware energie.*

### Tanmatras

*Eigenschappen behorend bij elk van de vijf grote subtiele elementen (MAHABHUTANI). (1) Uit RUIMTE ontstaat Geluid (shabda), en Horen (shrota). (2) Uit LUCHT: Aanraking (sparsha) en kinesthetisch voelen (tvak). (3) Uit VUUR: Licht of Vorm (rupa) en Zien (chakshus). (4) Uit WATER: Smaak (rasa) en Proeven (rasana). (5) Uit AARDE: Geur (gandha) en Ruiken (ghrana). Al deze kenmerken komen voort uit het sattvische aspect van het macrokosmische lichaam. Gelijktijdig met deze kenmerken ontstaan de vijf zintuiglijke organen.*

### Tattva Bodha

*Inleidende tekst (prakarana grantha), geschreven om de soms cryptische beschrijvingen in de Upanishads op een vereenvoudigde manier aan te bieden. Bodha betekent “kennis”. Tattva betekent “realiteit”, waarbij met realiteit het non-duale Zelf bedoeld wordt. Kortom, Tattva Bodha betekent “zelfkennis”, en verwijst naar de Vedantische wetenschap van zelfkennis die voortkomt uit de Upanishads. Ondanks de vereenvoudiging bevat de tekst de volledige teaching van Vedanta: (1) het onderwijst met grote helderheid de kwalificaties die nodig zijn voor bevrijding (moksha); (2) het geeft de definities van alle essentiële Vedantische terminologie; (3) het legt uit hoe de wereld is gecreëerd; en (4) het laat zien hoe de essentiële identiteit waarmee Isvara, jiva en de wereld zich tot elkaar verhouden het Zelf is.*





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 39

### Tat tvam asi

*Tat tvam asi: het pure bewustzijn dat ik ben, is (gelijk aan) het pure bewustzijn in alles. Tat: dat (het Zelf). | Tvam: ik (de persoon). | Tattvam: waarheid. | Tat tvam asi: het pure bewustzijn dat ik ben, is (gelijk aan) het pure bewustzijn in alles. "Tat-tvam-asi" is een mahavakya, een Vedantisch "belangrijk statement". De Vedantische mahavakyas stellen het individu gelijk aan het absolute, daarmee uitdrukking gevend aan de visie van non-dualiteit, de essentiële waarheid, die de kern is van de leringen van Vedanta.*

### Tijd & Ruimte

*Tijd en ruimte zijn niet van elkaar te scheiden en hoewel beide bestaan, zijn ze niet echt. Tijd is alleen meetbaar in termen van verandering; een object verschijnt/begint, het bestaat, en lost weer op/eindigt. Deze verandering is alleen in de ruimte waarneembaar, het driedimensionale veld waarin objecten vorm krijgen. Deze verandering heeft een bepaalde tijdsperiode nodig om zich te voltrekken. Bij tijd & ruimte geldt dus dat het één niet los kan bestaan van het ander. Het tijd/ruimte continuüm is een van de dharmas of wetten van het manifeste universum. Tijd en ruimte zijn slechts parameters waar gebeurtenissen in plaatsvinden binnen puur bewustzijn. Daar alles in het manifeste universum voor zijn bestaan afhankelijk is van tijd & ruimte, tijd & ruimte voor hun bestaan afhankelijk zijn van de mind, en de mind voor zijn bestaan afhankelijk is van puur bewustzijn, is alles terug te brengen tot het fundamentele puur bewustzijn dat we zijn. Kortom, we zijn ALLES, en ALLES is niets ander dan wij.*

### The Work of Byron Katie

*Byron Katie's methodiek "The Work" wordt gezien als een pratipaksha bhavana benadering (het toepassen van kennis in de vorm van de tegenovergestelde gedachte); het gaat hier immers om het neutraliseren van vasanas met behulp van kennis.*

### Titiksha

*VERDRAAGZAAMHEID; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Het vermogen om de spelenprikken van het leven te doorstaan met gelijkmoedigheid, een kalme afwachtendheid. ■ Het vermogen om beproevingen te doorstaan zonder de behoefte ze te veranderen, zonder enige zorgelijkheid, verongelijkheid of geklaag; m.a.w. objectiviteit ten opzichte van allerlei soorten pijn in het leven. ■ Het vermogen gelijkmoedig om te gaan met tegengestelden als plezier en pijn, hitte en kou etc. ■ Volharden in het gekozen pad met een blij gemoed, ongeacht de obstakels die er onderweg zijn. ■ Onverstoorbaarheid, wat er ook gebeurt.*

### Toegewijde

*De devotionele persoon.*

### Transactioneel

*Letterlijk: door middel van een transactie. De oorzaak is dus niet het een of het ander, maar hoe zij elkaar over en weer beïnvloeden.*

### Trigunatita

*Trigunatita wil zeggen "voorbij de gunas", "meer dan de gunas". Als onwetendheid (avidya) over onszelf als puur bewustzijn verwijderd is door zelfkennis, blijft maya (macrokosmische onwetendheid en zijn effecten) nog steeds aanwezig. De gunas blijven doorgaan met het conditioneren van het subtiele lichaam (de "persoon"), doch hebben hun bindend vermogen verloren daar de "doener" als "niet echt" ontmaskerd is door zelfkennis.*

### Triguna Vibhava Yoga

*Zie Gunas en Guna management.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 40

### Upaamsu

*Het heel zachtjes fluisteren op de adem van een mantra.*

### 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 onaangestast 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.*

### 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.*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 41

### 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 (1) Mind voor te bereiden op het assimileren van zelfkennis en (2) Zelfonderzoek uit te voeren.

(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.

### 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.

### Vachaka

Het hardop intoneren van een mantra.

### Vada

Denktrant, aanname.

### Vaikhari

Het hoorbare, waarneembare geluid.

### Vakya

Woord of statement.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 42

### Vasana/Vasanas (mv.)

Vasanas zijn 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..."). Een plezierige ervaring zal een positieve vasana in de mind achterlaten, een pijnlijke ervaring zal een negatieve vasana achterlaten. De verlangens & angsten, en voorkeuren & weerstanden, vormen de basis van onze waarden en oefenen daarmee een sterke invloed uit op onze keuzes en de daaruit voortvloeiende acties. Anders gezegd, een positieve vasana zal logischerwijs leiden tot een affiniteit met – of verlangen naar – het object/ervaring waaruit deze is ontstaan, en een negatieve vasana zal leiden tot een afkeer van – of zelfs angst voor – het object/ervaring waaruit deze is ontstaan. Als de effecten versterkt worden doordat het individu zich herhaald overgeeft aan de bevreemding van de betreffende vasana, dan wordt deze vasana bindend (het wordt een conditionering) en dwingt ze het individu tot herhaling van bepaald gedrag en bepaalde acties, ook al zijn deze adharmisch.

### Vasanas (microkosmische-)

Prajna, de slaper, vormloos bewustzijn.

### Vasanas (macrokosmische-)

Isvara, de creator. Het slapend potentieel/slaapstaat die de macrokosmische vasanas omvat.

### Vasanas (dealen met -)

Krishna in de Bhagavad Gita over de neutralisering van vasanas: (1) Vuur en Rook. Bepaalde vasanas verdwijnen vanzelf, zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Rook die om een vuur heen hangt verdwijnt met de eerstvolgende windvlaag. (2) Stof op de Spiegel. Bepaalde va-sanas moeten door je verwijderd worden door Vedanta sadhana te doen. Dat kost moeite – karma yoga, upasana yoga en jnana yoga. Elke dag schrob je er weer een beetje meer van weg (3) Foetus in de baarmoeder. Over dit type vasanas hebben we geen controle. Een foetus van drie maanden pluk je niet zomaar uit de baarmoeder verwachende dat het zal blijven leven. Je zult moeten wachten tot het zelf naar buiten komt. Net zo is het met dit soort primitieve vasanas die zich in de loop van de tijd pas volledig uitgewerkt hebben. Als je consequent Vedanta sadhana doet, dan creëert dit wel condities die deze tijdsduur beïnvloeden.

### Vasanas & Samskaras

In de loop van de tijd groeperen vergelijkbare vasanas zich en vormen een complex (samskara), dat zich uit als onderdeel van een persoon's karakter. Het is dan een "diepe groeve" geworden die grote interne druk veroorzaakt, een conditionering. Hoe meer acties er gedaan worden vanuit die conditionering, hoe krachtiger deze wordt en hoe voorspelbaarder de respons is van het individu op wat zich in zijn leven afspeelt. Uiteindelijk kunnen er fixaties door ontstaan die ertoe leiden dat het individu geen bewuste respons meer laat zien, doch slechts automatisch reageert op wat er in zijn leven gebeurt. Niet onderzochte negatieve fixaties leiden al snel tot dwangmatig gedrag of verslavingen. Vasanas zijn gewoonteneigingen, die niet alle slecht zijn. Er zijn gewoonten die onze spirituele groei bevorderen, zoals bijvoorbeeld een vasana voor zelfonderzoek. Vasanas zijn alleen problematisch wanneer ze ons afhankelijk maken van objecten voor ons geluk. We zullen altijd vasanas hebben zolang we in het lichaam zijn. Als de vasanas voor het opdoen van ervaring gedurende dit leven uitgewerkt zijn, dan is het sterfmoment daar.



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 43

### Veda, Vedas (mv.)

*De Vedas zijn niet het product van een individu maar zijn een compilatie van de kennis die aan de rishis (zieners) in India geopenbaard werd; kennis door directe waarneming in zuiver bewustzijn. Het wordt "absolute kennis" genoemd, dat wil zeggen onveranderlijk en eeuwig. De Vedas zijn geschriften die wijsheid bevatten over vrijwel elk aspect van het menselijke leven. Van alle geschriften die er bestaan zijn de Vedas de meest oude. De Upanishads vormen de kennissectie (jnanakanda) van de Vedas. Het is de "hogere kennis" (de kennis van de absolute realiteit) die relevant is voor het streven naar bevrijding. Het geheel van al deze Upanishads wordt Vedanta genoemd. Het is bestemd voor hen die genoeg hebben van alle voorbijgaande pleziertjes en zorgen van het wereldse leven en die er volledig van doordrongen zijn dat geen enkel object ons ooit permanente vervulling kan schenken. Ze zijn er klaar voor om zich te richten op de kennis van de absolute realiteit.*

### Vedanta

*Let.: "de kennis (veda) die een einde (anta) maakt aan (de zoektocht naar) alle kennis". Het is de non-duale kennis die een einde maakt aan het geloof in onszelf als een begrensd wezen. Vedanta – de oudste verlichtingstraditie in de wereld – stelt onomwonden dat er een volstrekt helder antwoord te geven is op de vraag wat onze ware identiteit is en dat er een oplossing is voor het onderliggende gevoel van onveiligheid dat ons geluk in de weg zit. Kern van het probleem is "slechts" een misvatting over wie we zijn – onwetendheid over onze ware aard – en kennis is dus de sleutel voor de oplossing. Deze kennis is niet slechts een cumulatie van informatie. Bij Vedanta is het niet de bedoeling om informatie te verzamelen, maar om onze ware aard onthuld te krijgen. Anders gezegd, het doel is niet om Vedanta te "studeren", maar om het Zelf – Puur Bewustzijn – te ontdekken, en zo zelfkennis (atma vidya) te verkrijgen. Het begrip dat we opdoen ontstaat door ons eigen zelfonderzoek.*

*Het proces van zelfonderzoek vraagt niet om ergens in te geloven, doch nodigt uit om stap voor stap, middels logische analyse, de eigen ervaringen te onderzoeken, en te ontdekken wat het onthult over wie we zijn en hoe we ons verhouden tot de wereld en het goddelijke. Dit verandert onze waarneming van de realiteit grondig, waarmee onze levenservaringen vervolgens even drastisch veranderen. Uiteindelijk leidt het tot de onvermijdelijke conclusie dat onze ware aard vrede en geluk is; heel, compleet, onbegrensd Puur Bewustzijn.*

*Vedanta heeft haar oorsprong in de ca. drieduizend jaar oude Indiase Vedas en vindt haar weerslag o.a. in 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.*

### Verlichting

*Met de term "verlichting" wordt verwezen naar "licht", wat een metafoor is voor "kennis". Verlichting verwijst naar het feit dat ik weet dat ik het ZELF ben, puur bewustzijn, en niet het begrensde individu. Dit "weten" is geen intellectueel weten; het is een totaal doordrongen zijn van deze waarheid en deze waarheid leven. Het is de ultieme, permanente bevrijding (moksha), waarbij ons geluk niet langer afhankelijk is van objecten.*

*Verlichting is een woord dat ons snel op het verkeerde been kan zetten als geloofd wordt dat het verwijst naar een speciale status, dimensie of ervaring. Er bestaat niet zoiets als "een verlicht persoon". Er zijn alleen wezens die weten wat hun ware natuur is, die daarin geworteld zijn en die dus door-en-door weten dat ze heel en compleet zijn, dat het hun geboorterecht is, en daarmee doodgewoon, eenvoudig, niets bijzonders. Elk woord dat hier wel iets bijzonders van wil maken vergroot de verwarring en belemmert onze bevrijding.*

## Vedanta





## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 44

### Verlicht wezen

*Verlichting is het verlies van het gevoel van begrensdheid waar een persoon door gekenmerkt wordt. Het is dus niet correct om de persoon als een individu te blijven zien. Het verlies van het begrensdheidsgevoel komt doordat je inziet dat je alles bent dat is. Een verlicht wezen is simpelweg het Zelf dat functioneert via een mind waarin de onwetendheid (over het Zelf) verwijderd is.*

### Vichara

*Let.: "subtiële gedachte". Zelfonderzoek. De altijd aanwezige reflectie op het waarom en waartoe van dingen. Onderzoek naar de werkelijke betekenis van de mahavakya Tat tvam asi (gij zijt dat). Onderscheid tussen dat wat echt is en dat wat schijnbaar echt is.*

### Vidya Vritti

*"Vidya vritti" komt feitelijk neer op hetzelfde als akhandakara vritti. Het verwijst naar het proces van het doorzien van alle objecten als "niet-echt" en het leren zien van de – niet te objectiveren – oergrond die in alle objecten hetzelfde is.*

*Vidya betekent "kennis" en Vritti betekent "gedachte". Vidya vritti verwijst naar het leren kennen van het Zelf. Daar het Zelf geen object is, kunnen we de betekenis ervan niet begrijpen zoals we dat doen bij een theorie of idee. We ervaren het ook niet via de zintuigen. Het Zelf wordt automatisch gekend wanneer alle objectieve fenomenen als "niet-echt" doorzien worden.*

### Vikshepa Shakti

*Vikshepa Shakti: projecterende energie (rajas). | Avarana Shakti: verhullende, versluitende energie (tamas).*

### Vilakshanam

*Verschillend; anders dan; zonder enige onderscheidende kenmerken.*

### Viracya

*ONTHECHTHEID; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Geen verlangen naar specifieke resultaten van eigen acties. ■ Desinteresse in tijdgebonden objecten; deze brengen immer nooit het verlangde blijvende geluk. ■ Geen verlangen naar verandering van dingen, van het lichaam tot aan spirituele zijnstoestanden. ■ Bereidheid af te zien van zintuiglijk genot, emotionele passie en intellectuele ideeën ter wille van een vredige mind. ■ Objectiviteit ten opzichte van lichamelijke en mentale pijn. ■ Vi: zonder; Racya: passie, binding, verlangen.*

### Vishesha Dharma

*Situationele waarden. Zie ook: Samanya dharma: universele wetten/waarden, en Svadharma: persoonlijke plichten/waarden.*

### Vivarta

*Schijnbaar. Zie ook: parinama (vivarta parinama)*

### Viveka

*ONDERSCHIEDINGSVERMOGEN; één van de kwalificaties voor Vedanta. ■ Onderscheid kunnen maken tussen wat echt, en wat schijnbaar echt is, m.a.w. het verschil kunnen zien tussen het Zelf (atma) en het niet-Zelf (anatma). ■ Het verschil kunnen zien tussen puur bewustzijn (mijn ware aard) en de objecten die erin verschijnen. ■ Onderscheid kunnen maken tussen wat eeuwig (permanent) is – het Zelf, onbegrensd non-duaal puur bewustzijn, altijd aanwezig en onveranderlijk – en dat wat niet-eeuwig is, tijdgebonden (de wereld van de veranderende objecten, inclusief onze mind).*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 45

### Vreugde en Geluk

*De termen “vreugde” en “geluk” hebben in Vedanta niets te maken met de emotionele staat van blijheid die we kennen als we krijgen wat we willen. Ze verwijzen naar de onbegrensde vrijheid die we kennen in momenten dat we zonder enig verlangen zijn. Vedanta zegt ons dat deze onbegrensde natuur is, en dat kunnen we ook zelf ontdekken als we onze eigen ervaringen op een logische wijze analyseren.*

*Daar datgene wat in zijn natuur onbegrensd is, per definitie niet begrensd kan worden, zijn wij in onze diepste natuur onkwetsbaar. Als we begrijpen dat dit is wie we zijn dan zullen we een rotsvast vertrouwen hebben en zullen we een diepe tevredenheid en dankbaarheid voelen. En ook al zal dit meestal een blij gemoed opleveren, het geluk en de vrede die we dan ervaren is simpelweg onze natuur. En die natuur, zegt Vedanta, is dat we heel, compleet, onbegrensd, puur bewustzijn zijn.*

### Vritti

*Gedachte of gedachtegolf in de mind die gekend wordt wanneer deze belicht wordt door puur bewustzijn. Ook genoemd: “mentale draaikolk” of “mentale modificatie”; een rimpeling in de “chitta”, de substantie waaruit de mind bestaat.*

### Waarnemingsvermogen

*Het waarnemingsvermogen van de mind is niet puur bewustzijn als zodanig. “Waarneming” is een subtiel object dat bestaat binnen puur bewustzijn, een functie die de mind – zelf ook een object – uitvoert wanneer deze belicht wordt door puur bewustzijn, en daardoor tot leven komt. Puur bewustzijn is het intelligentieprincipe, niet de relatieve kennis die verschijnt krachtens de functies van de mind.*

### Wereldse leven

*De schijnbare realiteit; het objectgerichte leven dat we als “echt” beschouwen.*

### Yoga

*Yoga komt van de Sanskriet wortel “yuj”, of “yugam”, en is ontstaan vanuit de agrarische cultuur. Let.: “verbinden” of “verenigen” (eng.: to yoke).*

*VERBINDING. Met “yoga” wordt vooral bedoeld: het verbinden van de mind met het Zelf. Hoe kan de mind (een object) zich echter verbinden met puur bewustzijn (het subject), terwijl ze niet van eenzelfde realiteitsorde zijn? Welnu, het “verbindt” door doelbewust aan de leringen van Vedanta te denken. Yoga is het helemaal opgaan van de mind in de gedachte “Ik ben puur bewustzijn en niet het lichaam-mind-zintuigen-complex.” Alle gedachten zouden moeten samenkomen op dit onderwerp zoals een vergrootglas de parallelle stralen van de zon op één specifiek punt focust. Elke gedachte zou te maken moeten hebben met een of ander aspect van het Zelf – puur bewustzijn – en de meditator zou ervoor moeten zorgen dat gedachten die er niet mee stroken de stroom van Zelf-gedachten niet verbreekt.*

*OOGSTEN. Een andere aspect van yoga gaat terug naar het beeld van de os onder het juk van de ploeg waarmee de grond (van ons wezen) bewerkt wordt, zodat gezaaid en geoogste kan worden. De oogst is de bliss die ontstaat wanneer we onze ware aard herkennen, erkennen en begrijpen. Wanneer we in ultieme vrijheid zijn. INSPANNING. De cultivering van de grond vraagt om een grote en niet aflatende inspanning, wat zich in energie vertaalt. Hoe meer energie we in onze spirituele beoefening steken, hoe meer we ontvangen. EEN PAD. De stappen waaruit de yogaweg bestaat zijn al duizenden jarenlang bestudeerd. De effecten ervan kunnen gezien worden in de eigen directe ervaring. Er is geen geloof voor nodig. Stap voor stap op het pad. Genieten van het pad zelf, dat als het integer bewandeld wordt onvermijdelijk naar het ultieme doel leidt: vrijheid.*

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 46

### Yoga & Verlichting

Het Achtvoudige Pad dat Boeddha voorschreef zou de methode zijn om nirvana te bereiken, zoals Ashtanga yoga – beschreven in Patanjali's yoga sutras – dat voor het bereiken van samadhi zou zijn. Beide zijn gefocust op het doen doven van verlangens en in het ideale geval de mind zelfs helemaal stil te laten vallen. Toch zijn ze een ongeschikt middel tot bevrijding, immers: (1) Bevrijding is per definitie onvoorwaardelijk en dus niet afhankelijk van een specifieke, aan bepaalde voorwaarden voldoende, “mindset”. (2) Geen enkele mindset kan “eewigdurend” gemaakt worden, ook niet die waarin geen gedachten en verlangens aanwezig zijn. (3) Elke mindset is een object dat zich verhoudt tot een subject. Anders gezegd, bij elke spirituele ervaring is sprake van een individu dat deze ervaring heeft, waardoor er dus nog steeds sprake is van dualiteit.

We kunnen stellen dat geen enkele ervaring – hoe schijnbaar transcendent ook – ooit de bevrijding van het individu kan bewerkstelligen of het bereiken van een permanente samadhi, wat als het ultieme doel van het yogapad wordt beschouwd. Het wil echter niet zeggen dat spirituele ervaringen en yoga-beoefening geen waarde hebben: (1) Spirituele ervaringen & manifestaties laten ons kennis maken met een realiteit die meer omvat dan de realiteit waar we aan gewend zijn en die we voor waar aannemen. (2) Yoga-beoefening omvat krachtige methodieken om de mind zodanig te zuiveren en tot rust te brengen dat de helderheid ervan toeneemt. Die helderheid is onontbeerlijk om op een effectieve manier zelfonderzoek te kunnen doen en uiteindelijk de reflectie in de mind te zien van onze onbegrensde natuur.

### Yoga's (de vier-)

(1) Devotionele (bhakti) yoga, met als doel het transformeren van emoties in devotie. (2) Actie (karma) yoga, met als doel onze onderbewuste (begrenzende) neigingen uit te putten. (3) Guna yoga, de yoga van de drie gunas (triguna vibhava yoga), om de drie basisenergieën waar de gehele creatie uit bestaat, te leren managen (observeren en corrigeren). (4) Kennis (jnana) yoga, instrument waarmee de ware aard van het Zelf onthuld wordt via een systematische analyse van onze eigen ervaringen, door de toepassing van verschillende onderzoeksmethoden (prakriyas).

### Zelf

Het Zelf wordt beschouwd als de essentie van alles, dat wat niet uit delen bestaat; het is de observator, het geobserveerde, en het observeren. Zelf verwijst dus naar volte, heelheid, datgene waar alles in verschijnt. Het is het wetende principe in onze mind. 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 dat onveranderlijk is, dat niet beïnvloed wordt door slechte of goede ervaringen. Het kent zichzelf en heeft onbegrensdheid en blijmoedigheid als natuur. Niets kan er iets aan toevoegen of aan af doen.

### Zelf (staan als het)

Het is waar dat de jiva blijft zoals Isvara haar gemaakt heeft, ook al is zelfkennis stevig verankerd, en dat we onvoorwaardelijk van de jiva – voor zover deze bestaat – moeten houden. Doch satya én mithya is dualiteit als je denkt dat de jiva even “echt” is als het Zelf. “Staan als het Zelf” betekent dat de jiva zo goed als niet-bestaand is wat jou (het Zelf) betreft. Jij bent het Zelf. Je bent niet het Zelf én de jiva. Dus wanneer de jiva verschijnt, verklaar deze dan “niet-ontvankelijk”. Je neemt de jiva niet langer serieus.

## Vedanta



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

Vedantische begrippenlijst | pag. 47

### Zelfactualisatie

*Van zelfactualisatie is sprake wanneer zelfkennis op een juiste manier geassimileerd is; het doet dan vasanas hun bindende kracht verliezen en ontmaskert het gevoel dat we de doener zijn. Volledig begrijpen wat het betekent om verlicht te zijn als de jiva die leeft in de schijnbare realiteit is wat we zelfactualisatie noemen. Zodra zelfkennis stevig verankerd is ziet de vrije persoon alles primair vanuit het perspectief van het Zelf, puur bewustzijn, en pas in de tweede plaats vanuit dat van de jiva, en deze twee worden nooit meer met elkaar verward.*

*Zelfactualisatie is de volledige en consistente toepassing van zelfkennis op ons leven. Dit is waar er niet langer ook maar enige vraag of verwarring is over wat dan ook. De mind rust in vrede in het Zelf, ongeacht wat erin verschijnt en uit verdwijnt. Mind wordt dus niet langer geconditioneerd door de gunas, daar alle onwetendheid verdwenen is.*

*Samengevat betekent zelfactualisatie: (1) De persoon heeft het Zelf volledig onderscheiden van de objecten die erin verschijnen (alle grofstoffelijke objecten maar ook conditioneringen, gedachten, gevoelens en ervaringen). (2) De kennis "Ik ben het Zelf – puur bewustzijn" en het vertrouwen erin is rotsvast. (3) Zelfkennis heeft de bindende kracht van de vasanas teniet gedaan. (4) Zelfkennis heeft het idee van doenerschap van de persoon ontmaskerd als zijnde niet waar.*

*Zelfrealisatie is het makkelijke deel. Zelfactualisatie – volledige assimilatie – is het deel waar hard voor gewerkt moet worden door zelfkennis voortdurend toe te passen in elke situatie (nididhyasana). Het is als het maken van een kop thee waarin je een theelepeltje honing doet. Je proeft het en zegt: "hé, maar het is niet zoet." Dan roer je in het kopje en plotseling kun je de natuur van de honing waarnemen. Honing staat hier voor zelfkennis; roeren staat voor de toepassing/reflectie van de zelfkennis. Zelfactualisatie is het resultaat van Nididhyasana.*

### Zelf-bestaand

*Onafhankelijk van enige extrinsieke dragende kracht; bestaand zonder gecreëerd te zijn.*

### Zelfkennis

*Stel dat degene die op jouw paspoort staat "Marie" heet. Zelfkennis (atma-vidya of atma-jnana) is weten dat datgene wat je Marie noemt eigenlijk puur bewustzijn is. Marie is een symbool dat naar jou – puur bewustzijn – verwijst. Marie wordt gekend door jou, puur bewustzijn. Zelfkennis is "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. "Totaal doordrongen zijn" houdt in dat alle angsten en verlangens geneutraliseerd zijn door zelfkennis en dat de zoektocht naar veiligheid, plezier en deugdzaamheid tot een einde gekomen is. De "toegang" tot het Zelf die zelfkennis verschaft ontstaat doordat de onwetendheid over onze ware aard verdreven is.*

### Zelfrealisatie

*Het Zelf reëel maken betekent dat de kennis dat we één zijn (een geheel zonder delen) het gevoel van begrensdheid vernietigt. Zelfrealisatie is niet hetzelfde als verlichting (moksha – de ultieme, permanente innerlijke bevrijding) omdat het intellectueel (abstract) is en een ervaring is. Tot het moment dat volledig begrepen is wat het betekent om puur bewustzijn te zijn (directe kennis), blijft zelfrealisatie slechts een cognitief begrip van het Zelf; dit is wat we "indirecte kennis" noemen.*

### 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 "constructie" is, bedoeld om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.*



## Introductie in Vedantisch Zelfonderzoek

*Vedantische begrippenlijst | pag. 48*

### **Zonde**

---

*Elke actie die zelfbeledigend is. Als Swami Chinmayananda gevraagd werd naar de issue van seks voor zelfonderzoekers of enige andere “zonde”, dan zei hij “zondig op een intelligente manier”, waarmee hij bedoelde: wees je bewust van de positieve kant ervan en de schaduwzijde. Onder “zonde” wordt in dit verband een actie verstaan die zelfbeledigend is. Onderdruk niet, en zwelg niet. Behoud je waardigheid en “gooi de hond af en toe een bot toe”.*

**Vedanta**

---