



VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – Y

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek

Verklaring van veelgebruikte Vedanta begrippen



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

Yoga

Yoga komt van de Sanskriet wortel “yuj”, of “yugam”, en is ontstaan vanuit de agrarische cultuur. Let.: “verbinden” of “verenigen” (eng.: to yoke). Yoga wordt in verschillende betekenissen gebruikt: (1) “nirrodha”, controle/meesterschap. (2) “upaya”, middel om iets te bereiken; dat wat de zoeker verenigt met het doel/de bestemming. (3) “dhyana”, meditatie (elke vorm van meditatie wordt “yoga” genoemd. (4) “sangati”, verbinding, samenvoeging. (5) “visaya”, onderwerp/object. Yoga in de samenstelling “visada-yoga” betekent: onderwerp. Het woord “yoga” in de titels van de hoofdstukken van de Bhagavad Gita heeft steeds die betekenis (“onderwerp”) en tegelijkertijd betekent het dan ook “het nakomen van verplichtingen”.

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.

Vedantische Begrippenlijst - Y



VEDANTISCHE BEGRIPPENLIJST – Y

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 "eeuwigdurend" 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).