



## BIJL. 6 – CHECKLIST ZELFKENNIS

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 – checklist zelfkennis | pag. 1*

*Test je vermogen tot denken vanuit het gezichtspunt van het Zelf.  
Shiningworld.com*



### 1 – Wat is de meest accurate bewering:

- A – De realiteit is non-duaal.
- B – De realiteit is dualistisch en/of pluralistisch.
- C – De realiteit is duaal, noch non-duaal.
- D – De realiteit is hoe we de dingen zien.
- E – Al het bovenstaande.
- F – Geen van bovenstaande beweringen.

DE REALITEIT IS NON-DUAAL.

*De realiteit is non-duaal, ook al lijkt onze ervaring aan te geven dat deze dualistisch/pluralistisch is.*

DE REALITEIT IS DUAAL NOCH NON-DUAAL.

*Dit antwoord is ook goed ervan uitgaande dat je begrijpt dat "non-duaal" & "duaal" intellectuele categorieën zijn en de realiteit het pure bewustzijn is dat ze onthult.*

————— **Definitie van "realiteit": non-duaal puur bewustzijn dat verschijnt als bewust subject en als inerte subtiele en grofstoffelijke objecten.** —————

### 2 – De bewering "ik ben niet het lichaam" betekent:

- A – Ik ben geest zonder lichaam.
- B – Ik ben mijn gevoelens.
- C – Ik ben wat ik denk dat ik ben.
- D – Ik ben de kenner van lichaam/mind.

IK BEN DE KENNER VAN LICHAAM/MIND.

*De realiteit bestaat uit twee schijnbare categorieën, namelijk puur bewustzijn en materie; lichaam, gevoelens en gedachten zijn subtiele materie die in beweging is. Ze zijn niet bewust; alleen het Zelf is bewust, en daar IK bewust ben, ben ik de kenner v. h. lichaam en de mind.*

### 3 – De bewering "ik ben verlicht" betekent:

- A – Ik ben erg intelligent en weet meer dan de meeste mensen.
- B – Ik ervaar altijd het pure bewustzijn.
- C – Ik ben spiritueel ontwaakt.
- D – Ik handel vanuit ervaring en rede.
- E – Ik verblijf voortdurend "in het licht" van puur bewustzijn.
- F – Ik ben onbegrensd non-duaal puur bewustzijn.

IK BEN ONBEGRENSD NON-DUAAL PUUR BEWUSTZIJN.

*|a| is niet waar, omdat intelligentie wordt bepaald door de aard van het subtiele lichaam dat gereflecteerd puur bewustzijn is; het subtiele lichaam wordt geconditioneerd door een veelheid aan factoren. De "IK" (puur bewustzijn) is onafhankelijk van de mind en belicht alle niveaus van het ervarende bewustzijn daar puur bewustzijn alles is dat is. Verlichting is de kennis "IK ben puur bewustzijn".*

**Vedanta**



## Checklist Zelfkennis

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 2*

|c| is niet waar, omdat datgene wat kan ontwaken ook in slaap kan vallen. Puur bewustzijn slaapt noch waakt; het belicht beide condities van de mind. Dat wat ontwakend ervaart is het ego/de mind. |d| is niet waar; het Zelf is immers geen “doener”. Om puur bewustzijn te “bereiken” zou je er naar toe moeten bewegen vanuit een “niet-bewustzijn”. Het is echter niet mogelijk om bewust te “worden” omdat puur bewustzijn onze natuur alreeds is en onbegrensd is. Elke beweging vereist een actor en alle actoren zijn per definitie begrensd omdat ze zich binnen de dualiteitsdroom bevinden. |e| is niet waar, omdat hier geïmpliceerd wordt dat er twee “ikken” zijn, een begrensde entiteit en puur bewustzijn.

### 4 – De waarheid is:

- A – Wat er gebeurt.
- B – Hoe ik mezelf en de wereld zie.
- C – Wat nooit verandert.
- D – Wat is.

WAT NOOIT VERANDERT – WAT IS.

*De waarheid is puur bewustzijn. En puur bewustzijn verandert nooit. Het is ZIJN (wat IS). Hoe je jezelf ziet is geconditioneerd door vele factoren en onderhevig aan verandering. Als het al waarheid is dan is het relatieve waarheid (ofwel “mijn waarheid”).*

### 5 – Welke bewering is niet waar:

- A – De wereld is een object in puur bewustzijn.
- B – De wereld dat ben ik.
- C – De wereld is een schijnbare realiteit.
- D – De wereld is niet echt.

DE WERELD IS NIET ECHT.

*De wereld heeft een bijzondere status want: (1) je kunt niet zeggen dat deze echt is (immers, zij heeft een begin en een einde), doch (2) ook niet dat de wereld onecht is (zij wordt immers ervaren). Het kan zijn dat je antwoord |d| niet gekozen hebt omdat je begrijpt dat de wereld vergankelijk is, en dat de wereld feitelijk het Zelf in de vorm is. Dat klopt. |c| “De wereld is een schijnbare realiteit” is het meest waarheidsgetrouwe statement over de aard van de wereld; de wereld lijkt te bestaan, doch in realiteit bestaat deze niet, net zoals in het verhaal van de slang, waarbij een opgerold touw in de schemering waargenomen wordt als een slang.*

*NB: onder “echt” wordt verstaan: dat wat onveranderlijk, altijd aanwezig en onbegrensd is; het heeft een realiteit die om te bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is.*

### 6 – De betekenis van de bewering “de wereld dat ben ik” is:

- A – De wereld is datgene wat gecreëerd wordt door mijn gedachten.
- B – Daar de realiteit non-duaal puur bewustzijn is, is de wereld er niet van afgescheiden en daar ik puur bewustzijn ben is de wereld mij.
- C – Ik ervaar de wereld in puur bewustzijn en er is geen afscheiding tussen wat ik ervaar en mijzelf.
- D – Geen van bovenstaande beweringen.

*|b| & |c| zijn waar. |a| is ook waar, doch is een psychologisch statement, dat als zodanig geen onderscheid maakt tussen de identiteit van de mind en die van het Zelf.*

Vedanta



## Checklist Zelfkennis

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 3

### 7 – “Ego-dood” is:

- A – Het doel van het spirituele leven.
- B – Een eerste vereiste voor verlichting.
- C – Onmogelijk, omdat er in werkelijkheid geen ego is.
- D – Mogelijk door overgave.
- E – Verlichting.

ONMOGELIJK, OMDAT ER IN DE REALITEIT GEEN EGO IS.

*In een non-duale realiteit kunnen niet twee principes bestaan, een Zelf en een ego. Er is slechts één Zelf met schijnbare kennis en schijnbare onwetendheid.*

*|a| is niet waar, omdat zelfrealisatie het doel is van het spirituele leven. Het is het ego dat tot het besef moet komen dat 't het Zelf is. Het Zelf belicht zowel de aanwezigheid als de afwezigheid van ego. |b| is niet waar om dezelfde reden, namelijk dat verlichting voor het ego bestemd is. |d| is niet waar omdat het ego echt niets zal doen dat zijn bestaan bedreigt. |e| is een mythe, daar het Zelf – puur bewustzijn – niet tegengesteld is aan de aanwezigheid of afwezigheid van wat dan ook. Verlichting is zelfkennis; het betekent dat je volkomen zeker weet: “Ik ben onbegrensd puur bewustzijn”.*

### 8 – Verlichting is:

- A – In het nu zijn.
- B – Een mind zonder gedachten.
- C – De vierde staat van bewustzijn.
- D – De natuur van het Zelf.
- E – De kennis “Ik ben onbegrensd puur bewustzijn en niet dit lichaam/deze mind”.

DE NATUUR V.H. ZELF – DE KENNIS “IK BEN ONBEGRENSD PUUR BEWUSTZIJN, NIET LICHAAM & MIND.

*|a| is niet waar omdat je niet “in” het Nu kunt zijn. Het “nu” is in jou, puur bewustzijn. Hoe kun je “in” jezelf zijn? Je BENT jezelf. |b| is niet waar omdat het Zelf altijd alreeds vrij is van de mind en verlichting is zelfkennis. Trouwens, iedereen ervaart de afwezigheid van gedachten in de diepe slaap doch blijft “onverlicht” in de waakstaat. |c| is niet waar, omdat er slechts drie “staten” of zijnstoestanden zijn: waakstaat, droomstaat en de diepe slaap. Het Zelf is geen “staat”; het is het pure bewustzijn waar de zijnstoestanden door gekend worden.*

### 9 – Niets heeft ooit plaatsgevonden:

- A – Is een slim spiritueel cliché.
- B – Betekent dat ik niet aan het opletten was en dus gemist heb wat er gebeurde.
- C – Betekent dat de wereld niet bestaat.
- D – Betekent dat de realiteit niet gecreëerd werd.
- E – Is het statement van een persoon die in nirvikalpa samadhi (gedachtenvrije meditatieve staat) is.

DE REALITEIT WERD NIET GECREËERD.

*Tijd en creatie kunnen onmogelijk bestaan in een non-duale realiteit, tenzij als projectie, zoals in een droom. Dingen lijken geboren te worden en te sterven omdat de ware aard van het Zelf niet gekend wordt. |c| is niet waar omdat de wereld wel degelijk een tijdelijk bestaan heeft. |e| is niet waar omdat nirvikalpa samadhi een staat is waarin er geen persoon is die “het niets” kan kennen of ervaren.*

Vedanta



## Checklist Zelfkennis

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 4*

### 10 – Het Zelf is:

- A – Gemaakt uit verscheidene delen.
- B – De vierde staat van bewustzijn.
- C – Een leegte/het grote “niets”.
- D – Een geheel zonder delen.
- E – De persoon die op mijn rijbewijs staat.
- F – Mijn lichaam, gevoelens en emoties.
- G – Mijn ziel.

EEN GEHEEL ZONDER DELEN.

*|a| is niet waar; alleen het lichaam en de mind zijn uit delen gemaakt. |b| is niet waar, omdat er slechts drie “staten”/ zijnstoestanden zijn: waakstaat, droomstaat, en de diepe slaap; het Zelf is geen “staat”; het is het onveranderlijke pure bewustzijn waardoor de drie staten gekend worden. |c| is niet waar; om te kunnen zeggen dat iets niet bestaat is een Zelf nodig, puur bewustzijn. |f| is niet waar, omdat het lichaam en subjectieve gebeurtenissen niet bewust zijn; het Zelf is puur bewustzijn. |g| is niet waar, omdat de ziel een begrensde entiteit is die transmigreert; het Zelf is onbegrensd en transmigreert niet. Hoe kan het bewegen als het alles is?*

### 11 – Het lichaam is mij, doch ik ben niet het lichaam betekent:

- A – Ik ben onvergelykbaar met – voorbij – het lichaam.
- B – De “IK” is voelend/bewust; het lichaam is dat niet.
- C – Ik ben mijn persoonlijkheid.
- D – Ik ben schizofreen.

DE “IK” IS VOELEND/BEWUST; HET LICHAAM IS DAT NIET.

*Het Zelf, puur bewustzijn, verschijnt als het niet-bewuste lichaam zonder onbewust te raken. |a| is niet waar; als de realiteit non-duaal is en er zoiets als het lichaam is, dan kan dit niet afgescheiden zijn van het Zelf en kan het daarom niet getranscendeerd worden. Dit antwoord is goed als de betekenis van de termen “onvergelykbaar/voorbij” wordt gezien als “schijnbaar anders dan”.*

### 12 – Ik ben niet de doener betekent:

- A – Ik heb geen armen en benen.
- B – Ik ben lui.
- C – Je kunt niets doen om verlicht te raken.
- D – Ik ben actieloos puur bewustzijn.
- E – Ik ben een genietter van de resultaten van (mijn) acties.

IK BEN ACTIELOOS PUUR BEWUSTZIJN.

**Vedanta**



## Checklist Zelfkennis

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 5*

### 13 – Wat er gebeurt:

- A – Wordt gecreëerd door mijn gedachten.
- B – Is een statement over wie ik ben.
- C – Wordt veroorzaakt door de wereld waarin ik leef.
- D – Is het resultaat van mijn acties uit het verleden.
- E – Heeft helemaal niets met mij van doen.

HEEFT HELEMAAL NIETS MET MIJ VAN DOEN.

*Het Zelf is altijd vrij van karma.*

*|a| is niet waar, omdat wat er gebeurt afhangt van vele factoren. Er gebeuren tegelijkertijd vele dingen waar we nog geen seconde aan gedacht hadden en vele dingen gebeuren niet, terwijl we er wel rekening mee hielden. |b| is niet waar, omdat er voor het Zelf niets vereist is teneinde het te valideren. Het is vanzelfsprekend, en onthult en valideert zichzelf. De dingen die gebeuren hebben geen effect op het Zelf en definiëren het op geen enkele manier. |c| is niet waar, omdat er een actor en een ervaringsveld nodig zijn om dingen te laten gebeuren, niet alleen een veld. |d| is waar als je jezelf ziet als een doener. Als je verlicht bent dan is de doener geneutraliseerd door de kennis “ik ben actieloos puur bewustzijn” en zijn er voor jou dus geen acties en resultaten van acties.*

### 14 – Overgave van mijn ego aan het Zelf zal me niet helpen verlicht te worden omdat:

- A – Ik ben alreeds het Zelf, of anders gezegd, “verlicht”.
- B – Als ik mijn ego overgeef, wie blijft er dan over om verlicht te raken?
- C – Alles is slechts het Zelf, dus er is niets dat tot mij behoort en dat ik kan overgeven.
- D – Overgave is een activiteit en geen enkele activiteit zal onbegrensdheid voortbrengen.
- E – Verlichting is alleen mogelijk door kennis.
- F – Al het bovenstaande.

AL HET BOVENSTAANDE.

### 15 – Verlichting is het ervaren van het Zelf – Waar of niet waar?

NIET WAAR.

*Verlichting is niet het ervaren van het Zelf, daar de realiteit non-duaal puur bewustzijn – het Zelf – is, en dus is alle ervaring het Zelf en is er geen unieke zelfervaring.*

### 16 – Verlichting: een staat “zonder verlangens” – Waar of niet waar?

NIET WAAR.

*Verlichting is niet een staat, het is geen zijnstoestand; het is de natuur van het Zelf. Het Zelf is vrij van verlangens.*

Vedanta



## Checklist Zelfkennis

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 6*

**17 – Het Zelf is verborgen achter de mind. De mind moet verwijderd worden zodat het Zelf onthuld kan worden – Waar of niet waar?**

NIET WAAR.

**18 – Waarom is bovenstaande bewering niet waar?**

- A – Omdat het Zelf zichzelf onthult.
- B – Omdat er geen mind is.
- C – Omdat de mind niet verwijderd kan worden.
- D – Alleen kennis, niet actie, kan datgene onthullen dat alreeds aanwezig is.

HET ZELF ONTHULT ZICHZELF. – ALLEEN KENNIS, NIET ACTIE, KAN DATGENE ONTHULLEN DAT ALREEDS AANWEZIG IS.

*Puur bewustzijn is nooit “toegedekt/verborgen”. Het feit dat er een mind is en een Zelf wordt alleen geweten omdat puur bewustzijn er is. Wat er ook als bedekking zou fungeren zou alleen maar als zodanig gekend kunnen zijn doordat puur bewustzijn er is. Bovendien is er niets anders dan puur bewustzijn dat iets zou kunnen verhullen. Het is onze focus op de gebeurtenissen in puur bewustzijn (onze ervaringen) die (h)erkenning van het Zelf vertroebelt.*

*|c| het fenomeen van de mind ontstaat doordat de vasanas door het onpersoonlijke pure bewustzijn belicht worden. Geen enkel individu kan het dus verwijderen.*

**19 – Wat is waar:**

- A – Verlichting is ervaring van het Zelf.
- B – Verlichting is kennis over het Zelf.
- C – Verlichting is de kennis “ik ben het Zelf”.

VERLICHTING IS DE KENNIS “IK BEN HET ZELF”.

*B is niet waar omdat het impliceert dat het Zelf een object is, iets dat gekend kan worden zoals we objecten kennen.*

**20 – Waarom is verlichting alleen voor de mind?**

- A – Omdat de mind onwetend is over zijn natuur.
- B – Omdat het Zelf alreeds verlicht is.
- C – Beide beweringen
- D – Geen van bovenstaande beweringen.

BEIDE BEWERINGEN.

**21 – Onze activiteiten worden veroorzaakt door ons karma uit het verleden in de vorm van onze voorkeuren en weerstanden. Waar of niet waar?**

SCHIJNBAAR WAAR, MAAR FEITELIJK ONJUIST.

*Onze activiteiten komen namelijk voort uit onze identificatie met de voorkeuren en weerstanden die in de mind verschijnen.*

Vedanta



## Checklist Zelfkennis

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 7

### 22 – Waarom kun je niet gedood worden?

- A – Omdat het de bedoeling is dat je vredig zult sterven in je bed van ouderdom.  
B – Omdat je onsterfelijk bent.  
C – Alleen objecten kunnen vernietigd worden.

OMDAT JE ONSTERFELIJK BENT.

*Het Zelf is non-duaal. Het is niet geboren en daarom niet onderworpen aan dood.*

*Als je |c| geantwoord hebt is dat correct wanneer je ook |b| koos, en je begrijpt dat het Zelf niet geobjectificeerd kan worden.*

### 23 – Verlichting kan overgedragen worden van een verlichte persoon naar een niet-verlichte persoon – Waar of niet waar?

NIET WAAR.

*Verlichting kan niet overgedragen worden omdat elk wezen alreeds verlicht is. Verlichting is simpelweg de tenietdoening van onze onwetendheid betreffende de natuur van het Zelf. Het Zelf is alreeds verlicht en er is slechts één Zelf.*

### 24 – Een guru kan je verlicht maken door je onwetendheid teniet te doen – Waar of niet waar?

NIET WAAR.

*Een guru kan alleen maar de kennis geven die het Zelf onthult. Het is aan de persoon die verlichting zoekt om de kennis aan te nemen en zijn of haar onwetendheid ermee te verdrijven door het op zichzelf toe te passen.*

### 25 – Verlichting is vernietiging van alle concepten – Waar/niet waar?

NIET WAAR.

*Concepten zijn niet in tegenspraak met onwetendheid, en het Zelf is niet in tegenspraak met concepten. Concepten zijn het Zelf, doch het Zelf is vrij van concepten. Verlichting is de tenietdoening van onze identificatie met het concept dat het Zelf begrensd/incompleet is.*

### 26 – Als verlichting de tenietdoening is van alle concepten dan zou een verlichte persoon niet kunnen functioneren in deze wereld. Waar of niet waar?

WAAR.

*Actie kan niet plaatsvinden zonder dat er een gedachte aan voorafgaat.*



## Checklist Zelfkennis

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 8

### 27 – Een verlichte persoon is vrij van lijden omdat:

- A – Hij of zij beschermd wordt door God.
- B – Hij of zij kent het verschil tussen wat echt en wat schijnbaar echt is.
- C – Hij of zij heeft speciale helende krachten.

HIJ OF ZIJ KENT HET VERSCHIL TUSSEN WAT ECHT EN WAT SCHIJNBAAR ECHT IS.

*Lijden wordt veroorzaakt wanneer wat niet echt is verwacht wordt met wat echt is. Als je niet weet wat het verschil is, dan zul je vaak dat wat niet echt is aanzien voor echt.*

### 28 – Er zijn geen verlichte wezens omdat:

- A – De mensheid is tegenwoordig te materialistisch.
- B – De weinige die er waren, zoals Boeddha en Jezus, zijn allen dood.
- C – Zij verlaten de aarde omdat de vibraties er te grof zijn vergeleken met die van henzelf.
- D – Het Zelf – Zijn – is een geheel zonder delen en kan niet onderverdeeld worden in individuele units.
- E – God wacht op het juiste moment om ze naar de aarde te sturen opdat ze ons kunnen redden.

HET ZELF – ZIJN – IS EEN GEHEEL ZONDER DELEN EN KAN NIET ONDERVERDEELD WORDEN IN INDIVIDUELE UNITS.

*Verlichting is de ontdekking dat er slechts één Zelf is en dat ik dat ben. Een persoon die van dit besef doordrongen raakt, verliest zijn of haar begrensde identiteit. Een “verlicht wezen” is slechts een concept.*

### 29 – De ervaring van verlichting kan permanent gemaakt worden:

- A – Door voldoende oefening.
- B – Is onmogelijk omdat verlichting geen ervaring is en als het wel een ervaring was dan zou het niet permanent gemaakt kunnen worden omdat geen enkele ervaring permanent is.
- C – Door de genade van de guru.

HET ANTWOORD IS | b |

*Het Zelf is voorbij tijd en ervaring. Het kan niet permanent “gemaakt” worden omdat het permanent is.*





## Checklist Zelfkennis

*Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 6 –checklist zelfkennis | pag. 9*

### 30 – Zelfonderzoek:

- A – Is een techniek die de ervaring van het Zelf voortbrengt.  
B – Is een methode van analyse die laat zien dat de doener niets anders is dan puur bewustzijn, het Zelf.  
C – Is het stellen van de vraag “wie ben ik?”

METHODE VAN ANALYSE DIE LAAT ZIEN DAT DE DOENER NIETS ANDERS IS DAN PUUR BEWUSTZIJN.  
*|a| is niet waar, omdat het Zelf een onafhankelijk bestaan van zichzelf heeft en niet door enige actie voorgebracht kan worden. |c| is oppervlakkig gezien waar doch is ineffectief om in de praktijk te gebruiken omdat degene die de vraag stelt op geen enkele manier het antwoord objectief zou kunnen evalueren mocht het in puur bewustzijn omhoog komen. Bovendien is er geen noodzaak om de vraag te stellen omdat het antwoord alreeds bekend is. De geschriften en de getuigenis van verlichte wezens maken het duidelijk dat het Zelf puur bewustzijn is. Zelfonderzoek is feitelijk de toepassing van de kennis “Ik ben onbegrensd puur bewustzijn” op de “Ik”-gedachte telkens wanneer deze verschijnt in puur bewustzijn.*

### 31 – Wanneer je jezelf ziet als een doener dan kun je niet ontsnappen aan de resultaten van je acties omdat deze zich opstapelen bij het karma dat de doener al heeft – Waar of niet waar?

WAAR.

### 32 – Waarom is dit statement waar: “Ik ben verlicht noch onverlicht”

- A – Omdat je alleen het een of het ander kunt zijn.  
B – Omdat verlichting en onwetendheid slechts concepten zijn en het Zelf vrij is van zowel kennis als onwetendheid.  
C – Omdat alleen Boeddha en andere grote wezens verlicht waren.

HET ANTWOORD IS |b|

### 33 – Waarom is het Zelf voorbij zowel het individu als “God de creator”?

- A – Omdat de realiteit non-duaal is; in een non-duale realiteit is geen creator, creatie of individu.  
B – Het is het puur bewustzijn waardoor zowel het individu als de creator bestaan.

BEIDE ANTWOORDEN ZIJN CORRECT.

### 34 – Wanneer je jezelf ziet als het Zelf dan worden je karmas teniet gedaan omdat je “karmarekening” gesloten wordt daar de doener door zelfkennis geneutraliseerd is – Waar of niet waar?

WAAR. – *Het karma verschijnt wel doch is als verbrand touw. Het kan niet langer binden.*

Vedanta