



## **BIJL. 7 – CHECKLIST ESSENTIE VAN VERLICHTING**

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 1*

————— *Op basis van het boek “The essence of Enlightenment” van James Swartz* —————



### **Hoofdstuk 1 – Wat is het dat ik wil?**

#### **1 – Wat onderscheidt Vedanta van moderne non-duale teachings?**

Het is een compleet zelfkennisinstrument dat de logica van het “grotere plaatje” presenteert door alle kennis en ervaring van het individu samen te bundelen in één visie, de visie van non-dualiteit. Het is een onpersoonlijke wetenschappelijke teaching. En dat zorgt ervoor dat vermeden wordt dat de onderzoeker misleid raakt door de opinies en geloofssystemen van leraren wiens “verlichting” op persoonlijke ervaringen gebaseerd is.

#### **2 – Wat is het eerste stadium van zelfonderzoek?**

SRAVANA – Luisteren met een open mind.

#### **3 – Waarom is Sravana moeilijk?**

De onderzoeker heeft de neiging datgene wat gehoord wordt te interpreteren in het licht van wat hij of zij gelooft, waarmee niet gehoord kan worden wat er feitelijk onderwezen wordt.

#### **4 – Wat is het tweede stadium van zelfonderzoek?**

MANANA – Kijken naar wat we geloven in het licht van de feitelijke betekenis van de teaching, dus niet het beoordelen van de teaching in het licht van wat we denken of voelen. Wil zelfonderzoek succesvol zijn dan dient de onderzoeker een bereidheid te hebben onjuiste opvattingen los te laten. Dat is moeilijk omdat de persoon tot dan toe onwetendheid voor kennis heeft aangezien en daar gewend aan is geraakt.

#### **5 – Waarom werkt alleen het lezen van Vedanta teksten niet?**

Wanneer je niet weet wie je bent, zal je onwetendheid over je ware aard er toe leiden dat je de betekenis van de teachings onjuist interpreteert.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 1

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 2*

### 6 – Wat zijn de drie basisdrijfveren van de mens, en waarom laten we ons door ze voortstuwen?

(1) Veiligheid (2) Plezier (3) Deugdzaamheid (ethisch handelen/dharma). We laten ons door deze drijfveren voortstuwen omdat we denken dat het ons zal vervullen, en ons compleet en gelukkig zal maken.

De klassieke vier basisdrijfveren worden als volgt omschreven:

- Artha/Veiligheid, welvaart
  - Kama/Plezier, verlangen
  - Deugdzaamheid (ethisch handelen/dharma)
  - Moksha/Bevrijding.

### 7 – Wat is de reden dat het ons voort laten stuwen door de basisdrijfveren per definitie frustrerend is?

De wereld van objecten is een constant veranderende stroom, en de mind is niet tevreden met tijdelijk geluk. Het leven is echter een “zero-sum game”, wat wil zeggen dat bij alles wat je wilt er ook altijd is iets dat je verliest, en andersom. Onze mind is niet in een staat waarin we kunnen genieten van het object van ons verlangen.

### 8 – Wat is de definitie van “object”, en waarom is geluk niet te vinden in objecten?

Een object is alles dat anders is dan IK, het subject, puur bewustzijn. Alles dat waargenomen, voorgesteld of ervaren wordt is een object, terwijl ik het subject ben waardoor alle objecten gekend worden. Als geluk in een object te vinden zou zijn dan zou het betreffende object iedereen die ermee in contact komt in gelijke mate gelukkig moeten maken.

### 9 – Wat willen we feitelijk hebben/ervaren wanneer we verlangen naar een bepaald object?

Vrijheid van het verlangen naar het object.

### 10 – Wat is Vedanta's definitie van “realiteit”? En waarom zijn objecten geen realiteit; anders gezegd: waarom zijn ze niet echt?

Realiteit: datgene wat nooit verandert. Het verwijst naar het pure bewustzijn dat verschijnt als bewust subject en inerte subtiele en grofstoffelijke objecten.

Objecten zijn niet echt omdat ze aan verandering onderhevig zijn.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 1

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 3*

### 11 – Waarom bestaan objecten niet onafhankelijk van het subject?

Omdat ze ervaren worden in het subject, puur bewustzijn. Puur bewustzijn is geen object.

### 12 – Waardoor lijken objecten los van het subject te bestaan?

Omdat het subject, IK, zich identificeert met het lichaam. Objecten zijn niet ergens “daarbuiten” in de fysieke wereld; ze zijn een projectie van de zintuiglijke organen.

### 13 – Wat is de relatie tussen het subject en het object?

Objecten zijn afhankelijk van het subject, doch het subject is niet afhankelijk van het object.

### 14 – Waarom zijn subject en object hetzelfde, en toch verschillend?

Het object is het subject, doch het subject is niet het object.

### 15 – Wat is vrijheid?

Wanneer je geluk niet afhankelijk is van objecten.

### 16 – Waarom is het subject – het Zelf – vrij?

Het subject – het Zelf – is vrij, omdat het niet afhankelijk is van objecten voor zijn geluk; het staat er los van. Geluk is inherent aan het Zelf.

### 17 – Waarom kun je nooit “winnen” in het leven door objecten na te streven?

Het leven is een zero-sum game. Bij alles wat je “wint” is er ook altijd iets dat je “verliest”, en andersom. Het beseft dat het leven een zero-sum-game is wil zeggen dat je weet dat het leven een “construct” is, bedoeld om je te leren wie je bent, niet om je de objecten te geven die je denkt nodig te hebben.

### 18 – Wat is het directe pad naar vrijheid?

Gaan voor zelfkennis.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 4*

### Hoofdstuk 2 – Kennis & Ervaring

#### 1 – Waarom is moeilijk je weg vinden in de spirituele wereld?

Omdat er vele paden zijn, die elk van een andere benadering uitgaan.

#### 2 – In welk opzicht lijken veel spirituele paden op een werelds pad?

Omdat ze uitgaan van de idee dat verlichting bereikt kan worden door karma (actie), zoals dat bij elke willekeurige wereldse actie het geval is.

#### 3 – Wat is dualiteit?

De idee dat subject en object van elkaar verschillen.

#### 4 – Waarom kun je verlichting niet bereiken middels actie?

Omdat degene die de actie doet – de "doener" – begrensd is, en dus logischerwijs alleen begrensde resultaten kan voortbrengen, terwijl bevrijding onbegrensdheid is. Verlichting is alreeds de natuur van de "doener"; hij/zij kan niets "doen" om datgene te krijgen wat hij/zij al "heeft".

#### 5 – Wat kan een grondige analyse van de wijze waarop wij onze waarnemingen doen en onze ervaringen hebben, ons laten zien?

Het kan ons helderheid geven over het feit dat het subject en het object niet van elkaar gescheiden zijn.

#### 6 – Als het subject en de objecten niet van elkaar gescheiden zijn, kan ik dan verlichting ervaren?

Nee, daar ik alreeds het Zelf ervaar. Ik kan het niet als een object ervaren, omdat het is wie ik ben.

#### 7 – Is ervaring een object?

Ja.

#### 8 – Hoe ontsnap ik aan de valkuil van de ervaringsgerichte idee van verlichting?

Door mijn verlangen naar een "ervaring van het Zelf" om te zetten in een verlangen het Zelf te kennen.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 2

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 5*

### 9 – Kunnen we het Zelf ervaren wanneer de mind in werking is?

Het Zelf en de mind zijn niet van dezelfde realiteitsorde. Het antwoord is dus: Ja. Het Zelf is altijd aanwezig, of de mind nu aan het denken is of niet.

### 10 – Geef twee definities van Ego.

(1) De “IK”-notie, een idee in het intellect. (2) De doe-kracht/“doener” enervaarder.

### 11 – Waarom zal Ego niet sterven opdat het verlicht raakt?

Omdat het ego een doener/ervaarder is. Als het ophoudt te bestaan dan zou het “zijn verlichting” niet kunnen ervaren!

### 12 – Wat is de bron van alle verlangen?

Onwetendheid over de heelheid/compleetheid van het Zelf.

### 13 – Kan onwetendheid verwijderd worden door verlangens te verwijderen?

Verlangens zijn een resultaat van onwetendheid. Pogingen om er van af te komen versterkt ze alleen maar. Het antwoord is dus: Nee.

### 14 – Waarom ben je verlicht ook wanneer je mind in het verleden of in de toekomst is?

Omdat je puur bewustzijn bent. En puur bewustzijn is aanwezig in alle drie tijdsperiodes: verleden, heden en toekomst.

### 15 – Vindt ervaring plaats in het verleden of in de toekomst?

Ervaring vindt alleen hier, nu plaats.

### 16 – Waarom is “nu” geen goed woord voor puur bewustzijn?

Omdat puur bewustzijn aan tijd voorbij gaat.

### 17 – Waarom is verlichting niet een ervaring van eenheid?

Omdat de realiteit non-duaal is; het subject en het object zijn altijd alreeds één.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 2

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 6*

### 18 – Waarom is het dwaas eenheid te willen ervaren?

Omdat ik altijd alreeds eenheid ervaar. Ervaring is het Zelf, puur bewustzijn, en alleen het Zelf bestaat.

### 19 – Waarom is puur bewustzijn geen staat van bewustzijn?

Omdat een staat per definitie aan verandering onderhevig is, terwijl puur bewustzijn nooit verandert.

### 20 – Hoe komt het dat ego/mind het Zelf – puur bewustzijn – niet kan ervaren?

Omdat puur bewustzijn subtieler is dan ego/mind.

### 21 – Wat is het verschil tussen de bliss van puur bewustzijn en ervaringsgerichte bliss?

De bliss van puur bewustzijn houdt in: “een volledig vertrouwen in onze eigen heilheid”. Het is niet iets dat komt en gaat, zoals bij ervaringsgerichte bliss wel het geval is.

### 22 – Waarom is verlichting niet een speciale status?

Je bent eeuwig puur bewustzijn en bent dit nooit niét geweest. Dat geldt ook voor ieder ander, dus kun je op geen enkele manier onderscheid maken tussen jezelf en een ander.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 7*

### Hoofdstuk 3 – Kennisinstrument

#### 1 – Waarom hebben we een kennisinstrument nodig voor verlichting?

Omdat de realiteit non-duaal is. Ik ben alreeds vrij. Ik ervaar altijd alreeds mezelf.

#### 2 – Welke kennisinstrumenten hebben we normaliter tot onze beschikking en waarom zijn ze niet geschikt om onszelf mee te bevrijden?

Perceptie/waarneming & afgeleide kennis; zintuigen, mind en intellect. Ze zijn ontoereikend omdat ze alleen kennis over objecten opleveren, terwijl het Zelf geen object is.

#### 3 – Waar bevinden kennis en onwetend zich?

In het intellect.

#### 4 – Bevrijdt kennis over het Zelf je?

Nee. Zelfkennis zorgt voor negatie van de “doener”, het intellect. Een ego dat het Zelf als een te ervaren object ziet is niet bevrijd van zichzelf. Vrijheid is vrij zijn van het ego. Alleen het Zelf is vrij. Het ego is altijd ergens aan gehecht.

#### 5 – Vedanta is zelfkennis. Waarom is het een valide kennisinstrument?

Omdat het op iedereen van toepassing is. Iedereen is immers het Zelf.

#### 6 – Vedanta is een valide kennisinstrument, geen filosofie, religie of mysticisme. Waarom zijn filosofie, religie en de ervaring van mystici geen valide kennisinstrument?

Omdat het geloofsovertuigingen, opinies en geïnterpreteerde ervaringen van individuen of groepen van individuen zijn. Wat van toepassing is op één individu is niet noodzakelijkerwijs van toepassing op iedereen, terwijl een valide kennisinstrument daarentegen op iedereen van toepassing is.

#### 7 – Wat voor soort kennis is Vedanta?

Geopenbaarde kennis.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 3

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 8*

### 8 – Waarom is Vedanta wetenschappelijk?

Omdat het op elk moment bevestigd kan worden door eenieder die de teachings toepast.

### 9 – Waarom is Vedanta de kennis van alles?

Omdat het kennis over bewustzijn is, en bewustzijn is alles dat bestaat.

### 10 – Wat zijn de drie realiteitsordes?

(1) Paramartika satyam – puur bewustzijn met en zonder het vermogen tot creatie.  
(2) Vyavaharika satyam – materiële objecten. (3) Pratibhasika satyam – individu.

### 11 – Wat is het verschil tussen “kennis/weten” en informatie?

Je kunt altijd vertrouwen op “kennis/weten”. Het is goed op elk moment, en in elke situatie. Informatie daarentegen is soms nuttig en soms niet.

### 12 – Waarom draagt geïnterpreteerde ervaring niet bij aan een gelukkig leven?

Het is onbetrouwbaar.

### 13 – Als Vedanta ons niet voorziet van een ervaring van het Zelf, hoe onthult het dan het Zelf?

Het verwijdert de onwetendheid over onze ware aard.

### 14 – Welke gedaanten neemt onwetendheid over onze ware aard aan?

Geloofsovertuigingen en opinies over de natuur van de realiteit.

### 15 – Waarom kun je Vedanta niet simpelweg “lezen/studeren”?

De onwetendheid over je ware aard zal leiden tot een verkeerd begrip van de teksten van de leringen. Je zult onwetendheid en kennis met elkaar verwarren.





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 3

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 9*

### 16 – Noem het eerste stadium van Vedanta en geef aan waarom dit stadium lastig kan zijn voor je.

---

Dit stadium wordt “shravana” genoemd. Shravana betekent: luisteren zonder dat je de betekenis van de woorden interpreteert. Dit is moeilijk omdat de leringen contra-intuïtief zijn; ze weerspreken onze oude vastgeroeste geloofssystemen.

### 17 – Noem het tweede stadium van Vedanta.

---

Dit stadium wordt “manana” genoemd. Manana is reflecteren; kijken naar wat ik geloof in het licht van de teachings en het verwerpen van geloofsovertuigingen die niet in lijn zijn met de teachings.

### 18 – Waarom is het stellen van de vraag “Wie ben ik?” geen zelf-onderzoek?

---

Omdat het antwoord allang bekend is: “ik ben puur bewustzijn”.

### 19 – Wat houdt het “praktiseren” van Vedanta (zelfonderzoek) in?

---

Het dagelijks – van moment tot moment – toepassen van de teachings op de veelheid aan gedachten die in onze mind verschijnen en die ons aan onszelf doen twijfelen; de onverbiddelijke stroom van angsten en verlangens, voorkeuren en weerstanden die de mind verstoren. Vedanta toepassen houdt in dat je gericht bent op het onderscheid tussen wat echt is en wat schijnbaar echt is, en dat je de mind disciplineert om vanuit het perspectief van heelheid te denken, in plaats vanuit tekort.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 10*

### Hoofdstuk 4 – Kwalificaties

#### 1 – Waarom negeren de meeste “non-duale” teachers en teachings de kwalificaties?

Omdat zij verlichting zien als een kwestie van ervaring; en voor ervaring zijn geen kwalificaties nodig. Ze begrijpen niet dat het Zelf altijd alreeds ervaren wordt, dat er één Zelf is en dat het altijd vrij is, hetgeen betekent dat verlichting het verwijderen van onwetendheid is. Onwetendheid vindt plaats in de mind. Om kennis de onwetendheid te laten verdrijven moet de mind gekwalificeerd zijn; anders gezegd, mind moet erop voorbereid zijn.

#### 2 – Wat is de reden dat de meeste zoekers niet al te enthousiast zijn over het idee van kwalificaties?

Om jezelf te kwalificeren is inspanning nodig en tegenwoordig zitten de meeste zoekers vast in het idee van instant bevrediging. En daarbij hoort het idee dat iedereen kan krijgen wat hij/zij wil. Men is gebonden aan eigen aannames en vooroordelen. Een gekwalificeerde mind is betrekkelijk vrij van niet-onderzochte aannames en vooroordelen.

#### 3 – Zijn de kwalificaties willekeurige kwaliteiten? Op basis waarvan worden ze bepaald?

De kwalificaties zijn niet willekeurig bepaald. Ze zijn gebaseerd op observatie en analyse. Individuen met gekwalificeerde mind assimileren de leringen, degenen die de kwalificaties onvoldoende bezitten hebben daar moeite mee.

#### 4 – Noem de twee meest basale kwalificaties.

- (1) Een stellig “weten” dat geluk niet in objecten te vinden is.
- (2) Het besef dat het leven een zero-sum game is.

#### 5 – Viveka is onderscheid maken tussen wat “echt” en wat “schijnbaar echt” is. Wat is de definitie van realiteit (dat wat echt is)?

Dat wat altijd aanwezig is en nooit verandert; puur bewustzijn; puur bestaan; het Zelf. Met “realiteit” wordt verwezen naar het non-duaal puur bewustzijn dat verschijnt als bewust subject en als inerte subtiele en grofstoffelijke objecten.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 4

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 11*

**6 – Als ervaring “niet echt” is omdat het verandert, welke ontologische status heeft ervaring dan? Geef een voorbeeld.**

Ervaring is mithya; schijnbare realiteit. Denk aan klei en pot; oceaan en golf; goud en sieraden. (*ontologie: leer van de algemene eigenschappen der dingen; zijnsleer*)

**7 – Waarom is het cruciaal om onderscheidend vermogen te hebben als het gaat om bevrijding?**

Omdat het Zelf, dat “echt” is, verward wordt met de “schijnbaar echte” objecten die erin verschijnen.

**8 – Viracya, onthechtheid, wordt gedefinieerd als desinteresse/onverschilligheid m.b.t. wat er gebeurt, de resultaten van onze acties en de acties van anderen. Waarom is het nodig voor bevrijding?**

Een gebrek aan onthechting zorgt voor emotionaliteit. Het is extreem moeilijk onderscheidend vermogen te hebben wanneer de mind emotioneel verstoord is.

**9 – Waarom is het zo moeilijk voor de “doener” om onthecht te zijn?**

Omdat de doener verknocht is aan de resultaten van zijn/haar acties en het leven niet altijd de gewenste resultaten produceert.

**10 – Geef twee voorbeelden van superimpositie.**

- (1) Het ene object verwarren met een ander object.
- (2) Waarde toevoegen aan een object.

**11 – Meesterschap over de mind betekent meesterschap over je relatie met je gedachten. Waarom niet meesterschap over de gedachten zelf?**

Omdat wat je denkt niet onder de controle van het individu is.

**12 – Als je de mind niet onder controle kunt krijgen door observatie, waarom zou je dan controle moeten uitoefenen over je acties?**

Omdat acties consequenties hebben die als een boemerang terugkeren om de mind te verstoren.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 4

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 12*

### **13 – Svadharma betekent dat je jouw verplichtingen naar jezelf na- komt. Noem voorbeelden waarin dit slecht kan uitwerken.**

(1) Zorgen voor het karma van anderen. (2) Anderen manipuleren. (3) De wereld proberen te veranderen. (4) Proberen te voldoen aan een ideaal. (5) Proberen iets te zijn dat je niet bent.

### **14 – Svadharma betekent dat je responsen op het leven in overeen- stemming zijn met wie je bent als persoon. Waarom is het nood- zakelijk om je conditionering uit te werken?**

Je kunt geen bevrijding bereiken tenzij je het meeste van het karma dat je in dit leven gebracht heeft uitgewerkt hebt. Als je weigert de verplichtingen na te komen die je naar jezelf toe hebt, dan zal je mind in tweestrijd zijn en onvoldoende onderscheidend vermogen hebben.

### **15 – Multitasking en een dolende mind diskwalificeren de zoeker naar bevrijding. Wat is de oplossing?**

Leren de mind op één onderwerp gericht te houden gedurende langere periodes.

### **16 – Waarom is het zo moeilijk om de mind gefocust te houden op het Zelf?**

Oorzaak is een onvoldoende krachtig commitment bij de zoeker om zich voortdurend te richten op bevrijding; hij/zij gelooft meestal nog steeds dat de objecten waarnaar verlangd wordt hem/haar geluk kunnen brengen (objectgebondenheid).

### **17 – Wat wordt verstaan onder “verdraagzaamheid” (titiksha)?**

Objectiviteit omtrent alle soorten pijn zonder enige zorgelijkheid, verongelijkheid of geklaag. Onverstoorbaarheid, wat er ook gebeurt. Het is een kalme afwachtheid.

### **18 – Waarom is het vertrouwen dat nodig is voor Vedanta geen blind vertrouwen? En op welke 2 objecten richt het vertrouwen zich?**

Waar het om gaat is bevrijding van onwetendheid. Vertrouwen verwijdert onwetendheid niet. Vertrouwen betekent dat ik “het niet weet”. Het Vedantische vertrouwen is een vertrouwen “hangende de resultaten van ons zelfonderzoek”. Het richt zich op de teaching en de leraar.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 4

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 13*

### **19 – Waarom is mumukshutva, het brandende verlangen naar bevrijding, de meest belangrijke kwalificatie voor Vedanta?**

Omdat de onwetendheid over onze ware aard diep in ons geworteld is. Er zijn vele obstakels te overwinnen en vele terugslagen te verwachten. Je verliest makkelijk de moed als je verlangen om vrij te zijn niet intens genoeg is.

### **20 – Waarom heb je een leraar nodig en een onpersoonlijke teaching?**

Omdat je onwetendheid over je ware aard er voor zal zorgen dat je wat je gelezen en gehoord hebt over het Zelf vanuit die onwetendheid zult interpreteren, hetgeen onvermijdelijk zal leiden tot incorrecte begripsvorming.

### **21 – Waarom is een teaching die voortkomt uit de interpretatie van een spirituele ervaring van een individu geen valide middel om om verlichting mee te bereiken?**

Omdat de interpretatie van een individu's ervaring niet van toepassing is op iedereen. Kennis is niet subjectief, doch is hetzelfde voor iedereen.

### **22 – Waarom is het “zitten in stilte” geen geschikte teaching voor bevrijding?**

Omdat stilte niet tegengesteld is aan onwetendheid. Als je in stilte zit dan verwacht je een “ervaring van het Zelf”, niet wetende dat je altijd alreeds alleen het Zelf ervaart.

### **23 – Een gekwalificeerde onderzoeker, een onpersoonlijk kennis-instrument dat de tand des tijds heeft doorstaan, en een gekwalificeerde leraar zijn drie factoren die nodig zijn voor bevrijding. Wat is de vierde?**

Goddelijke genade ("grace").



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 14*

### Hoofdstuk 5 – Wie ben ik?

#### 1 – Wat maakt het moeilijk om het conflict op te lossen tussen mijn begrensde identiteit en mijn onbegrensde identiteit?

Het weten wat mijn ware identiteit is, is in tegenspraak met mijn ervaring. Ervaring lijkt het geloof dat ik begrensd ben te bevestigen.

#### 2 – Er zijn twee kennisbronnen die iets zeggen over mijn onbegrensde identiteit, de een is onpersoonlijk en betrouwbaar; de ander is persoonlijk en onbetrouwbaar. Welke zijn deze?

(1) Vedanta pramana (pramana: betrouwbaar kennisinstrument). (2) Mijn persoonlijke openbaringen (non-duale mystieke ervaringen) en die van anderen.

#### 3 – Hoe komt het dat non-duale mystieke ervaringen vage en onjuiste zelfkennis voortbrengen?

(1) Ze worden geïnterpreteerd door ego's wier minds niet helder zijn. (2) Geen enkel individu's interpretatie van zijn/haar ervaring resulteert in een teaching die elke twijfel kan oplossen over zijn/haar ware natuur. (3) Het Zelf is voorbij ervaring.

#### 4 – Vedanta geeft zowel indirecte als directe (zelf-)kennis. Wat is het verschil tussen beide? Geef een voorbeeld van een verklaring van je identiteit vanuit (1) indirecte kennis en (2) directe kennis.

- (1) Indirecte zelfkennis is kennis over het Zelf die verkregen wordt door een ego's ervaring. De ervaring van objecten is direct, doch het Zelf is geen object en dus is “directe” ervaring “van” het Zelf geen bevrijding. Bevrijding is vrij zijn van onze identiteit ervarende entiteit. “Ik ervaar het Zelf direct” is indirecte kennis. Indirecte zelfkennis is gebaseerd op de overtuiging dat de “ervaarder” echt is en dat het Zelf een ervaringsobject is.
- (2) “Ik ben het Zelf” is directe kennis. Het is direct omdat het niet de ervaring van objecten impliceert.

#### 5 – Wat is de reden dat ons verhaal over onszelf niet ons Zelf is?

Verhalen maken gewag van onze eigen ervaringen. Het Zelf is niet een ervarende entiteit; het heeft geen verhaal.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 5

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 15

### 6 – Waarom wordt het woord “gewoon” gebruikt om jou, het Zelf te beschrijven?

Daar de realiteit non-duaal is, is er slechts één Zelf. En dit kan dus niet iets speciaals zijn. Onwetendheid over het Zelf zorgt ervoor dat we ons erg gewoon voelen, net zoals ieder ander. Dit soort “gewoonheid” is echter niet fijn om te voelen; het ego wil zich juist graag onderscheiden en verheffen. Daartoe zoekt het naar verlichting en ziet het zijn doel als een prestatie van buitengewone allure. Het woord “gewoon” wordt opzettelijk gebruikt om het ego uit de droom te helpen.

### 7 – Wat is de reden dat de term “puur bewustzijn” (*awareness*) gebruikt wordt in plaats van simpelweg “bewustzijn” (*consciousness*) om het Zelf mee te beschrijven?

“Bewustzijn” wordt in het dagelijkse spraakgebruik vooral geassocieerd met mentale en emotionele activiteit – gedachten, gevoelens, overtuigingen, opinies – en niet zo zeer met het pure bewustzijn waarmee verwezen wordt naar het Zelf.

### 8 – Hoe komt het dat het Zelf, het meest vanzelfsprekende aspect van ons bestaan, zo volledig onbekend is?

Door de vanzelfsprekendheid en “gewoonheid” ervan.

### 9 – Het Zelf kennen is niet zo moeilijk, doch weten wat het betekent in termen van ons dagelijkse leven is moeilijk. Wat betekent “ik ben puur bewustzijn” in die context?

Het betekent dat ik geen enkel object nodig heb om mijzelf heel en compleet te maken. Het betekent ook dat het verlies van enig object niets aan mij verandert.

### 10 – Als bliss, het ultieme geluk, geen ervaring is, wat is het dan wel?

Het is de kennis (het “weten”) dat ik heel en compleet ben – vol. En deze wetenschap leidt ertoe dat we ons intens bevredigd voelen, los van wat ons ego ervaart.

### 11 – Wat is de grootste universele belemmering bij ons bevredigingsgevoel?

Geloven dat de angsten en verlangens die in de mind opkomen “echt” zijn.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 5

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 16*

### 12 – Wat is de meest directe manier om angsten en verlangens te elimineren?

Het met zelfvertrouwen op onze mind toepassen van de kennis “Ik ben heel en compleet, pure volte”, telkens wanneer angsten en verlangens opkomen.

### 13 – Mijn lichaam en mind zijn mij, doch waarom ben ik niet mijn lichaam en mind?

Omdat ik ze observeer. Ik kan niet zijn wat gekend wordt door mij.

### 14 – Waarom zijn dualiteit en non-dualiteit niet verenigbaar met elkaar?

Ze zijn van verschillende ordes van de ene realiteit.

### 15 – Waarom is de persoon die ik denk te zijn bewust noch onbewust?

Omdat de persoon slechts een reflectie van puur bewustzijn is in de spiegel van het subtiele lichaam. Het Zelf is puur bewustzijn; de persoon is een belicht object.

### 16 – Waarom is het onmogelijk je te verbinden met jezelf?

Omdat je jezelf bent!

### 17 – Waarom zal ik nooit sterven?

Omdat ik nooit geboren werd.

### 18 – Waarom kun je jezelf niet bijeenrapen?

Omdat je niet bestaat uit delen. Je bent heel en compleet, pure volte.

### 19 – Je bent niet een “doener”. Wat betekent dat?

- (1) Je bent overal; je bent aldoordringend.
- (2) Actie is mithya, schijnbaar echt.
- (3) Er is geen enkele reden om ook maar iets te doen, daar je alreeds compleet bent.





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 5

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 17*

**20 – Je bent uniek en je bent niet uniek. Hoe verklaar je dit?**

- 
- (1) Ik ben uniek, omdat ik het enige ben dat er is.  
(2) Ik ben niet uniek, omdat ik het enige ben dat er is.

**21 – Hoe wordt “puurheid” gedefinieerd?**

---

Dat wat zonder delen is. Heel en compleet.

**22 – Waarom verander je niet?**

---

Omdat puur bewustzijn niet beïnvloed wordt door ervaring.

**23 – Waarom kun je niet “bewuster” worden dan je bent?**

---

Omdat puur bewustzijn niet verandert.

**24 – Waarom heb je geen ervaring van puur bewustzijn/licht nodig om verlicht te geraken?**

---

Omdat je het licht van puur bewustzijn bent!

**25 – Jij, puur bewustzijn, bent echt. De persoon die je denkt te zijn is schijnbaar echt. Waarom is deze kennis bevrijding?**

---

Omdat dit zorgt voor de negatie van de overtuiging dat ik een persoon ben. Bevrijding is vrij worden van de persoon die ik denk te zijn.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 18*

### Hoofdstuk 6 – Maya – de intelligente onwetendheid

#### 1 – Wat betekent het om te zeggen dat "maya" bestaat, doch niet bestaat?

Het woord "maya" betekent “dat wat niet is”. Het is datgene wat zorgt voor de creatie van de wereld. Vanuit het samsarische (wereldse) perspectief gezien is het niet mogelijk dat iets zowel bestaand als niet bestaand is.

Vanuit het non-duale perspectief van het Zelf gezien bestaan de wereld en datgene wat de wereld creëert niet. Non-dualiteit betekent dat de realiteit “niet-twee” is, en zo kan er dus niet tegelijkertijd zowel puur bewustzijn als een creator zijn.

Als je kijkt naar de realiteit vanuit het non-duale perspectief dan bestaat maya dus niet. Als je kijkt vanuit het duale perspectief, dan bestaat het wel, omdat het onmogelijk is om de ervaring van dualiteit die wij allen hebben te verklaren zonder de aanwezigheid van maya.

Maya maakt dus het onmogelijke mogelijk. Het is moeilijk te begrijpen, omdat maya en het Zelf en/en zijn en niet of/of.

#### 2 – Maya is ruwweg gelijk te stellen met het idee van “God, de creator van de wereld”. Is het te plaatsen in de wereld?

Je kunt niet zeggen dat het voorbij de wereld is, omdat de realiteit non-duaal is. De wereld en het Zelf zijn één. Het bevindt zich in mij, puur bewustzijn, om dat de realiteit non-duaal is, en dus kan het nergens anders gelokaliseerd worden.

#### 3 – Yoga en andere spirituele filosofieën geloven dat maya puur bewustzijn verbergt. Vedanta zegt dat dit niet zo is. Waarom?

Omdat niets gekend kan worden zonder de aanwezigheid van puur bewustzijn. Als maya aanwezig is, is puur bewustzijn ook aanwezig.

#### 4 – Je hebt “echte veranderingen” en “schijnbare veranderingen”. Geef van beide een voorbeeld. Welke soort verandering brengt maya voort?

Als melk transformeert in kaas, dan wordt dit een echte verandering (parinama) genoemd. Melk verschijnend als kaas (vivarta parinama) is een schijnbare verandering. Maya brengt schijnbare verandering teweeg.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 6

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 19*

**5 – Elke ervaring is simpelweg puur bewustzijn plus een gedachte. Yoga zegt dat je om puur bewustzijn te realiseren de gedachte moet verwijderen. Waarom is Vedanta het daar niet mee eens?**

Het is te wijten aan maya dat puur bewustzijn en gedachten van verschillende ordes zijn binnen dezelfde realiteit. Ze zijn daarmee niet tegenstrijdig. Gedachten hoeven dus niet verwijderd te worden opdat bevrijding bereikt kan worden.

**6 – Isvara/maya creëert met behulp van drie krachten. Welke zijn dat, en hoe werken ze?**

Deze drie krachten zijn: sattva, rajas en tamas. Sattva brengt de kennis voort, de blauwdruk/het programma voor de creatie. Tamas brengt de materie voort, de substantie waaruit de objecten in de creatie gevormd worden. Rajas brengt de energie voort om de materie in vormen te transformeren.

**7– Hoe lang had Isvara/maya nodig om de wereld te creëren?**

Geen tijd. De creatie was er in een keer, van het ene op het andere moment.

**8 – Je kunt Isvara's fysieke lichaam en subtiele lichaam zien, doch je kunt niet het causale lichaam zien/ervaren. Waarom is dat? Als het niet gezien kan worden, hoe kan het dan gekend worden?**

Je kunt het causale lichaam niet zien/ervaren, omdat het voorbij waarneming is. Het bestaat “in potentie” en wordt gekend door gevolgtrekking. Door waarneming van de effecten ervan – de subtiele en grofstoffelijke objecten – leiden we een oorzaak af. Effecten bestaan immers niet zonder oorzaak.

**9 – Isvara's drie lichamen en jiva's drie lichamen zijn inert. Hoe komt het dan dat het lijkt alsof ze bewust en levend zijn?**

Omdat ze belicht worden door puur bewustzijn. Creatie is een combinatie van puur bewustzijn en materie.

**10 – Bevrijding gaat niet alleen over kennis van het Zelf, puur bewustzijn, doch ook over kennis over een andere factor. Welke factor is dat en wat is de relatie tussen het Zelf en deze factor?**

Deze factor is “maya/mithya”, de objecten die zichzelf presenteren aan puur bewustzijn. Die objecten zijn mithya, schijnbaar echt, en zijn voor hun bestaan afhankelijk van puur bewustzijn, terwijl puur bewustzijn – de realiteit – niet afhankelijk van die objecten is.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 6

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 20*

### 11 – Wat is in deze context Vedanta's definitie van bevrijding?

Puur bewustzijn (satya) kunnen onderscheiden van de objecten die zichzelf aan puur bewustzijn presenteren (mithya).

### 12 – Welke gunas verbergen puur bewustzijn voor ons en waarom?

Tamas en rajas. Tamas werpt een schaduw over het subtiele lichaam, waarmee het de reflectie van puur bewustzijn erin verhindert. Rajas projecteert de objecten die we aanzien voor de realiteit.

### 13 – Het Zelf verwarren met de objecten die er zichzelf aan presenteren wordt superimpositie genoemd. Waarom moeten we ons hier niet schuldig over voelen?

Omdat het onbewust is. Het wordt veroorzaakt door maya.

### 14 – Het verhaal van de slang en het touw illustreert het idee dat de creatie – de slang – een projectie is, een voortbrengsel van onwetendheid. Waar staat in dit verhaal de oude man voor?

Vedanta. Een instrument voor zelf- (slang) kennis.

### 15 – Waarom zijn de volgende statements uitingen van onwetendheid: “ik denk – ik voel – ik deed”.

Omdat de “IK” – puur bewustzijn – vrij is van gedachten, gevoelens en acties.

### 16 – Puur bewustzijn heeft geen mind. Wat maakt het mogelijk dat het kan denken?

Het subtiele lichaam.

### 17 – Wat is de reden dat Isvara de “twijfel functie” in het subtiele lichaam liet ontstaan (het in vraag stellen der dingen)?

Wat we ervaren is een verschijning; het lijkt echt doch het is het niet. Daarom is het belangrijk om datgene wat er gebeurt in vraag te stellen.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 6

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 21*

**18 – Het intellect maakt een einde aan twijfels. Welke informatie gebruikt het hiertoe?**

Interpretatie van ervaring uit het verleden, met andere woorden, onze conditionering.

**19 – Vasanas zijn de zaden van onze acties uit het verleden. Wat voor effect hebben ze op het subtiele lichaam?**

Ze richten het subtiele lichaam naar buiten, waarmee ze het zich laten voegen naar wat er in de wereld gebeurt. Ze veroorzaken afhankelijkheid en binden het individu zo aan de wereld.

**20 – Je relatieve natuur wordt je svadharma genoemd, je eigen aard. Waar bestaat het uit en waar oefent het controle over uit?**

Het is samengesteld uit verschillende “samskaras”, constellaties van vasanas, die ons gedrag onder controle houden.

**21 – Waarom is belangrijk om je svadharma te volgen?**

Als je het niet doet dan zal je mind continu nerveus/gestrest zijn.

**22 – Het dharma van individuen bestaat binnen de context van een uitgebreid netwerk van onpersoonlijke wetten en waarden. Wat gebeurt er wanneer de persoonlijke waarden van een individu afwijken van de universele waarden (samanya dharma)?**

Het veroorzaakt lijden.

**23 – Wat is de waarde waar alle andere waarden op gebaseerd zijn en op welk principe berust het?**

Die waarde is “geweldloosheid” en het berust op het principe van non-dualiteit.

**24 – Interpretatie van universele waarden in het kader van onze persoonlijke programmering (svadharma) wordt situationele ethiek (visesa dharma) genoemd. Wat is hier de moeilijkheid?**

Mijn persoonlijke waarden conflicteren vaak met wat in een gegeven situatie van me vereist wordt.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 6

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 22*

### **25 – Welke wet beheerst de acties die in het dharmaveld plaatsvinden en waarom is dit vaak een bron van frustratie?**

---

De "wet van karma". Deze wetmatigheid is vaak een bron van frustratie omdat er resultaten door voortgebracht worden die niet altijd overeenkomen met de resultaten die ik wil.

### **26 – Hoe komt het dat het individu niet de controle heeft over de gedachten en gevoelens die in het subtiele lichaam verschijnen?**

---

Gedachten en gevoelens worden geprogrammeerd door het causale lichaam en daar heeft het individu geen directe bewuste controle over.

### **27 – Waarom creëert de controlerende natuur van het causale lichaam gewoonlijk een minderwaardigheidsgevoel?**

---

Het doet het subtiel lichaam hulpeloos voelen, alsof het geen controle heeft over zijn/haar eigen lotsbestemming.

### **28 – Waarom is het causale lichaam noodzakelijk?**

---

Het simplificeert de immense hoeveelheid zintuiglijke data die het subtiele lichaam instroomt, en maakt het ons daarmee makkelijker een respons op het leven te geven.

### **29 – Waarom is het causale lichaam de vijand van zelfonderzoek?**

---

Omdat het vele vooroordelen produceert die de mind vertroebelen en die ons onderscheidingsvermogen in de weg zitten.

### **30 – Wat kan er gedaan worden om de vooringenomenheid uit het causale lichaam te verwijderen?**

---

Het herprogrammeren van het subtiele lichaam.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 23*

### Hoofdstuk 7 – De gewone Mens

#### 1 – De jiva is eeuwig. Wat zijn de drie niveaus van zelfkennis van de jiva?

- (1) De samsari die geen zelfkennis heeft.
- (2) De zelfgerealiseerde jiva met indirecte kennis en nog niet uitgezuiverde vasanas.
- (3) De zelfgeactualiseerde jiva wiens kennis direct is, en wiens vasanas niet langer bindend zijn.

#### 2 – Wat zijn jiva's drie zijnstoestanden van ervaring?

De waakstaat, droomstaat en de staat van de diepe slaap.

#### 3 – Waarom is de waakstaat entiteit niet echt?

De waakstaat entiteit bestaat slechts tijdelijk, en kan dus niet echt genoemd worden daar deze daarvoor altijd aanwezig zou moeten zijn, wat niet het geval is.

#### 4 – De diepe slaper wordt “bijna verlicht” genoemd. Waarom is dat?

De slaper ervaart het Zelf als onbegrensdheid en bliss, doch is onwetend over het feit dat hij het Zelf is, omdat het intellect niet aanwezig is.

#### 5 – Isvara creëert de materiële wereld en de jivas vanuit puur bewustzijn. Deze creatie is objectief en waarde-neutraal. Het is simpelweg. Wat nu is jiva's creatie?

Jiva's creatie is jiva's conditionering (zijn of haar vasanas die bepalen hoe Isvara's creatie geïnterpreteerd wordt), jiva's levensomstandigheden in termen van zijn of haar voorkeuren en weerstanden.

De jiva creëert niet werkelijk iets, daar deze slechts een reflectie is, en inert. De jiva projecteert de eigen wereld van waarneming en interpretatie (jiva sristi) op Isvara's creatie (Isvara sristi), en manifesteert zich als drie jiva's overeenkomstig de mentale staat die het ervaart: (1) viswa, de waakstaat entiteit, (2) taijasa (“de stralende”), de droomstaat entiteit, (3) prajna, de slaapstaat entiteit.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 7

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 24*

### **6 – Waarom zijn zowel de jiva (het individu) en Isvara (het totaal) niet echt?**

Beide zijn geen constante factor met betrekking tot puur bewustzijn. De jiva komt en gaat terwijl deze van de ene naar de andere staat gaat en Isvara is niet langer manifest aan het einde van de creatiecyclus. Bovendien heeft de “werking” van Isvara betrekking op slechts een fractie van puur bewustzijn. Het heeft niet de aldoordringend van puur bewustzijn.

### **7 – Wanneer de waakstaat jiva niet weet wie hij/zij is dan is de mind niet geschikt voor zelfkennis. Welke twee mentale staten zijn de vijand van zelfkennis en hoe werken ze deze tegen?**

- (1) Rajas – richt de mind naar buiten en verdeeld deze.
- (2) Tamas – verduistert, vertroebelt de mind.

### **8 – Een subtiel lichaam dat in tweestrijd is, is structureel vervormd. De drie innerlijke centra werken niet samen. Hoe kan die vervorming gecorrigeerd worden?**

Met behulp van yoga, om die centra weer op één lijn te brengen, door op één doel te focussen: zelfkennis.

Yoga let.: verbinden of verenigen; er wordt vooral mee bedoeld: het verbinden van de mind met het Zelf.

### **9 – Wat is de enige reden van negatieve emoties?**

Ik krijg niet wat ik wil.

### **10 – Wat is de meest basale yoga, en welk deel van het subtiel lichaam spreekt het met name aan? Wat doet het?**

Karma yoga. Het spreekt de doener/ervarader aan, het ego. Het dealt met negatieve emoties door de vasanas te zuiveren die de mind naar buiten keren en deze aanzetten om objecten na te jagen.

### **11 – Wat zijn de twee krachtigste negatieve emoties die ten grondslag liggen aan alle emoties? Hoe verhouden ze zich tot actie?**

Angst & Verlangen. We jagen objecten na omdat we naar ze verlangen, we willen ze hebben/bereiken en hebben altijd de angst dat we niet zullen krijgen wat we willen.

**Vedanta**





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 7

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 25*

**12 – De ongerustheid of we wel krijgen wat wil willen leidt ertoe dat we de controle willen hebben over het resultaat van onze acties. Waarom zullen we deze nooit onder controle hebben?**

---

Omdat het bestaansveld de controle over de resultaten heeft.

**13 – Welke regel hanteert het bestaansveld bij het toewijzen van de resultaten aan de individuen – de doeners – die iets willen?**

---

De noden van het totaal.

**14 – Welke emotie komt er omhoog wanneer het bestaansveld niet het resultaat produceert dat we graag wilden?**

---

Boosheid (rajas) en teleurstelling/depressie (tamas).

**15 – Als rajas en tamas samenwerken worden twee psychologische mindsets gecreëerd die verantwoordelijk zijn voor samsara, voor ons lijden. Welke zijn dit en hoe werken ze?**

---

Projectie (rajas) en ontkenning (tamas). Ontkenning verbergt mijn oncomfortabele onbewuste impulsen en projectie schrijft ze aan iemand anders toe.

**16 – Karma yoga creëert sattva. Hoe verhoudt het zich tot deze psychologische conditie? En hoe verhoudt het zich tot zelfonderzoek, tot onderscheidingsvermogen?**

---

Het zorgt ervoor dat de mind helder en stabiel is door rajas en tamas te transformeren in sattva. Een heldere stabiele mind is in staat om kennis te ontvangen en deze toe te passen.



## Checklist Essentie van Verlichting

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 26

### Hoofdstuk 8 – Karma Yoga

- 1 – Onwetendheid over de eigen ware aard zorgt ervoor dat het individu objecten najaagt, waardoor het afhankelijk wordt van actie en een naar buiten gerichte mind krijgt, hetgeen onderscheidend vermogen belemmert (het onderscheiden van het Zelf van objecten). Wat is de oplossing?**

---

Karma yoga, waardoor de vasanas verwijderd worden die de mind naar buiten richten en waardoor vasanas ontwikkeld worden die de mind op het Zelf richten, zodat succesvol zelfonderzoek mogelijk wordt.

- 2 – Waarom is karma yoga geen onzelfzuchtige dienstbaarheid, terwijl het wel vaak zo voorgesteld wordt door spirituele zoekers die graag aan zichzelf werken?**

---

Omdat er slechts één Zelf is en elke actie die gedaan wordt uiteindelijk voor het Zelf is.

- 3 – Ook al richt karma yoga zich op het intellect en transformeert het negatieve gevoelens, het focust op het ego. Wat is het ego?**

---

Ego is wat we “de doener/ervaarder” noemen, een schijnbaar deel van het Zelf dat zich acties toe-eigent, gefocust op krijgen wat het wil.

- 4 – Psychologie focust op onplezierige factoren in de kindertijd vanuit het geloof dat deze de oorzaak zijn van de negatieve gevoelens die het verlangen naar actie creëren. Vedanta heeft echter een veel simpeler en krachtiger uitleg. Welke is dat?**

---

Vedanta stelt dat het ego niet krijgt niet wat het hier en nu wil. En dat dit is wat onrust, kwaadheid, angst, depressie en andere negatieve emotionele mindsets creëert.

- 5 – Karma yoga zegt niet dat de doener niet zou moeten krijgen wat deze wil. Wat het wel zegt is dat krijgen wat je wil niet simpel is. Waarom is dat zo?**

---

Welke de resultaten van onze acties zullen zijn ligt niet in onze handen.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 8

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 27*

**6 – Als de resultaten van onze acties niet aan ons zijn, welke factor is er dan verantwoordelijk voor?**

Het actieveld.

**7 – Het actieveld – ons leven – verschijnt aan elke doener als zijn/haar omstandigheden, en eigenlijk als de relaties die de doener heeft met andere bewuste wezens. Waarom is het dwaas om de noden van het veld te negeren?**

De noden van het actieveld zijn onze eigen noden; als we deze negeren dan negeren we dus onze eigen noden. Een individu is geconditioneerd door de mensen waarmee hij/zij verbonden is, en die cirkel wordt beïnvloed door een nog grotere en grotere cirkel. Uiteindelijk blijkt deze iedereen en alles te omvatten. “Iedereen en alles” is Isvara. Vanuit het gezichtspunt van Isvara gezien is geen enkel object in het veld meer of minder belangrijk dan enig ander.

**8 – Welk principe met betrekking tot het actieveld bepaalt het resultaat van onze acties?**

Alles wat ik wil, komt van het veld. Als alles van mij zou komen dan zou ik alles hebben wat ik wil.

**9 – Welke attitude creëert de vashanas die de doener bindt aan actie?**

Ik wil/ik wil niet. Mijn angsten en verlangens.

**10 – Wat is het meest basale existentiële feit dat aan de basis ligt van de karma yoga houding?**

Het leven is mooi en is een zeer kostbaar geschenk. Ik wil dit leven niet verlaten.

**11 – Als je iets waardevols cadeau krijgt wat is dan de juiste respons?**

Iets terug geven.

**12 – Wat kunnen we aanbieden aan het veld?**

Onze acties.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 8

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 28*

### 13 – Wat is de juiste houding?

---

Dankbaarheid en liefde.

### 14 – Karma yoga gaat over het aanbieden van onze acties aan het bestaansveld met een intentie van liefdevolle devotie. Met welke attitude ontvangt de karma yogi de resultaten van zijn/haar acties?

---

Met de attitude van dankbaarheid.

### 15 – Is de attitude van dankbaarheid ook van toepassing op ongewenste resultaten?

---

Jazeker. De karma yogi is namelijk gericht op het elimineren van de eigen voorkeuren en weerstanden, niet om een specifiek resultaat van de wereld te krijgen.

### 16 – Onze emoties zijn het resultaat van onze respons op wat er gebeurt in de karmische wereld. Is de karma yoga attitude van toepassing op ongewenste emoties?

---

Jazeker. We kunnen namelijk net zo makkelijk een voorkeur of weerstand ontwikkelen – een vasana – jegens een gevoel, als we dat doen jegens een gebeurtenis in de wereld.

### 17 – Karma yoga is: juiste attitude plus juiste actie. Acties zijn sattvisch, rajasisch, en tamasisch. Welke acties zijn gunstig, welke nadelig en welke zijn gunstig noch nadelig?

---

Sattvische acties zijn gunstig. Rajasische acties zijn gunstig noch nadelig, en tamasische acties zijn ongunstig.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 29*

### Hoofdstuk 9 – Dharma

**1 – Onder je svadharma verstaan we de neigingen die je levensstijl motiveren. Zoek je vrijheid en weet je niet wat te doen met je leven, moet je dan nog altijd karma yoga beoefenen?**

Jazeker. Je kunt er namelijk van uit gaan dat wat je doet je svadharma is. Met andere woorden, het maakt niet uit waarom je doet wat je aan het doen bent, daar je altijd iets aan het doen bent. Als je dus moksa wilt dan moet je zeker karma yoga beoefenen omdat het de mind purificeert.

**2 – Vanuit het standpunt van de jiva gezien produceren onze acties de resultaten die mede ons svadharma creëren, ons karakter, wat vervolgens weer de drijvende kracht achter onze acties is. Doch Isvara bepaalt de werking van het veld waardoor de behoefte aan de verschillende vaardigheden gecreëerd wordt. Wat was er eerst, de behoefte van de jiva om te handelen, of Isvara's behoefte aan jiva's om de creatie te vervolmaken?**

Geen van beide. Er is geen sprake van “eerst” voor zover het de creatie betreft. Wat was er het eerst, de kip of het ei? Onmogelijk te zeggen, daar je het een niet kunt hebben zonder het ander. Creatie vindt plaats voorbij tijd. Het is een projectie van maya.

**3 – Wat is de dharma, de plicht, van een zoeker?**

Zelfkennis toepassen op de mind.

**4 – Het zoeken stopt wanneer je ontdekt wie je bent. Wat te doen nu?**

Wat je zou moeten doen is geen issue meer, omdat je niet langer een “doener” bent.

**5 – Dat je weet dat je niet een “doener” bent betekent dat je het Zelf bent maar dat je identiteit als het Zelf niet conflicteert met het deel van je dat acties ontplooit. Wat zijn de acties die je zou moeten doen zodra je vrij bent van acties en de resultaten ervan?**

Wat je karma ook maar dicteert.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 9

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 30*

### **6 – Waarom handelen mensen niet overeenkomstig hun relatieve natuur?**

---

Omdat ze niet weten wat deze is. Het is verborgen voor ze omdat de angsten en verlangens die omhoogkomen uit het karma dat ze produceren doordat ze hun svadharma niet kennen de mind zodanig verstoord dat de mind niet “voelen” kan wat het juiste voor ze is om te doen.

### **7 – In welk opzicht beïnvloedt het handelen overeenkomstig je natuur je zelfvertrouwen?**

---

Je voelt je vol vertrouwen wanneer je handelingen in overeenstemming zijn met je svadharma en je zult te maken hebben met een laag zelfvertrouwen of zelfs zelfverachting wanneer dit niet zo is.

### **8 – Waarom is de spirituele zoektocht zo moeilijk in de Westerse maatschappij?**

---

Omdat er geen spirituele “infrastructuur” is, geen traditie van zelfkennis om je zoektocht te ondersteunen.

### **9 – Wat is een goede – voorlopige – identiteit voor iemand die vrijheid zoekt?**

---

Die van karma yogi.

### **10 – Geweldloosheid in gedachte, woord en daad is de belangrijkste waarde van Isvara en alle acties van een karma yogi zouden ermee overeen moeten zijn. Zou een karma yogi een handeling moeten doen als die onbedoelde schade kan veroorzaken en er niettemin geen andere geschikte respons is?**

---

Het is onmogelijk om schade te vermijden in elke situatie, en een onopgeloste situatie zal later terugkeren in een andere vorm daar deze een oplossing behoeft. De “wet van de onbedoelde consequenties” toont bovendien dat schadelijke acties soms positieve resultaten hebben. Isvara heeft een instrument nodig om zowel ongewild als gewenst karma te genereren.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 9

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 31*

### 11 – Vijf soorten acties zijn aangewezen voor een karma yogi om dagelijks uit te voeren. Welk zijn deze?

- 
- (1) Verering van een godheid die belangrijk is voor je (dat kan ook de natuur zijn).
  - (2) Verering van je ouders, of ze nog in leven zijn of niet.
  - (3) Bestudering van de geschriften.
  - (4) Dienstbaar zijn naar andere bewuste wezen toe, mensen en/of dieren.
  - (5) Dienstbaarheid naar het milieu toe.

### 12 – In principe is “schuld” een nutteloze emotie. Waarom is het toch belangrijk om de oorzaak ervan te begrijpen?

---

Omdat het kan wijzen naar een adharmische gedachte of actie die geadresseerd dient te worden.

### 13 – Welk type dharma vraagt om een constante toepassing van je onderscheidingsvermogen?

---

Visesa dharma: situationeel dharma.

### 14 – Hoe wordt de constante spanning tussen dharma en adharna opgelost?

---

Door het beoefenen van dharma yoga.

### 15 – Als iemand zich in een relatie bevindt die tot een conflict leidt tussen eerlijkheid en geweldloosheid, welke waarde moet dan prioriteit krijgen?

---

Daar het ene niet belangrijker is dan het andere kies je voor de respons die de minste verstoring oplevert in het subtiele lichaam.

### 16 – Als er geen conflict is tussen de noden van anderen en die van jezelf, leidt het vervullen van je eigen behoeften dan tot een inbreuk op dharma yoga?

---

Nee. Het is verkieslijker om te gaan voor je eigen verlangens dan voor die van anderen – mits dit geen conflict veroorzaakt met die anderen – daar het uitwerken van de eigen verlangens (mits gedaan met de karma yoga attitude) de druk van de bindende vasanas vermindert .



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 9

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 32*

### 17 – Moet een dharma yogi de verlangens van anderen tegemoet komen als dat een schending van eigen svadharna impliceert?

Nee. Je moet nooit je eigen integriteit opofferen om anderen ten dienste te willen zijn.

### 18 – Dient een dharma yogi onderscheid te maken tussen de noden van het veld en de wensen van het veld?

Jazeker; ervan uitgaande dat een vereiste actie niet het svadharna van de “doener” schendt en geen schade aan anderen berokkent, zou de dharma yogi zijn of haar tijd niet moeten verspillen met het tegemoet komen aan niet fundamentele verlangens van anderen.

### 19 – Welk mogelijk psychologisch gevaar kan dharma yoga veroorzaken?

Dat van zelfingenomenheid. Iemand met een lage zelfwaardering kan een gevoel van superieure eigendunk ontwikkelen door anderen te helpen (hypocrisie).

### 20 – Noem drie bronnen die tot conflict kunnen leiden en waarbij karma/dharma yoga helderheid brengt.

- (1) Het niet volgen van je eigen svadharna.
- (2) Onjuiste interpretaties van samanya dharma (universele dharma).
- (3) Ongerustheid over de resultaten van je eigen acties.

### 21 – Waarom kun je karma yoga niet los zien van dharma yoga?

Omdat er altijd een morele dimensie in de creatie is die een impact heeft op ons psychologisch welzijn.





## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 33*

### Hoofdstuk 10 – Gunas

#### **1 – Waarom is kennis van de gunas essentieel voor iedereen die bevrijding nastreeft?**

Omdat de gunas aan de basis van elke ervaring liggen. Alles wat ons overkomt op de grofstoffelijke en subtiele niveaus van het bestaan wordt door de gunas gecreëerd en gereguleerd. Je kunt je mind niet transformeren in een instrument dat in staat is tot zelfkennis zonder de gunas te begrijpen. Als een individu ontevreden is met zijn of haar ervaring, dan zal hij/zij niet in staat zijn deze te veranderen zonder kennis van de gunas.

#### **2 – Waarom kun je niet de hele tijd in een gelukkige mindset zijn?**

Dat komt door de activiteit van de gunas. Zodra de gunas veranderen, verandert de ervaring van het individu.

#### **3 – Welke guna veroorzaakt geluk en welke lijden?**

Sattva veroorzaakt geluk en rajas en tamas veroorzaken lijden.

#### **4 – Waarom worden de gunas “touw” of “ketens” genoemd?**

Omdat ze het Zelf schijnbaar binden aan ervaring.

#### **5 – Rajas betekent passie voor objecten. Het drijft het individu tot non-stop actie. Waarom genereert het woede?**

Woede ontstaat wanneer Isvara het gewenste object niet levert. Het kan zijn dat een ander dan het gewenste object wordt geleverd, dat er geen object wordt geleverd, of dat het wel komt maar op een door Isvara bepaald moment, wat niet het door het individu gewenste moment is.

#### **6 – Wat is de primaire gebondenheid die veroorzaakt wordt door rajas?**

Afhankelijkheid van doenerschap, het idee dat het Zelf een “doener” is.

#### **7 – Betekent het statement “ik ben niet de doener” dat er niets gedaan kan worden om verlichting te bereiken?**

Nee. Het is onmogelijk voor het individu om niet te handelen. Het betekent “ik ben actieloos puur bewustzijn”.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 10

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 34*

**8 – Tamas zorgt ervoor dat niet gezien wordt wat gedaan moet worden in een gegeven situatie en zorgt voor het ontbreken van de wilskracht die nodig is om het voor elkaar te krijgen. Waarom is het spiritueel gezien contraproductief?**

Omdat de vasanas stevig geworteld zijn en er een aanzienlijke inspanning geleverd moet worden om ze te purificeren.

**9 – Noem een aantal redenen waarom sattva de meest wenselijke mindset is voor zelfonderzoek?**

- (1) Sattva is de openbarende kracht die puur bewustzijn toegankelijk maakt in de vorm van kennis, omdat het puur bewustzijn reflecteert.
- (2) Het motiveert de mind tot objectiviteit; je kunt zien wat er gebeurt en kunt een geschikte respons genereren.
- (3) Het maakt de teachings en onze ervaringen makkelijker assimileerbaar.
- (4) Het geeft de zelfonderzoeker de controle over zijn lotsbestemming.
- (5) Het zorgt voor een tevredenheidsgevoel dat stimulerend is voor zelfonderzoek.

**10 – Resulteert het overstijgen van samsarische ervaring, met andere woorden “spirituele” ervaring, in een spirituele groei die los staat van de assimilatie van samsarische ervaring?**

Nee. Samsarische (wereldse) samskaras worden namelijk niet uitgewist door spirituele ervaringen; ze ontspruiten weer zodra een visioen eindigt en zorgen dan voor gebondenheid. In feite zijn spirituele ervaringen samsarische ervaringen daar ze resulteren in gebondenheid.

**11 – Waarom is het noodzakelijk om ervaring te assimileren? Waarom zou je niet gewoon als een dier leven zonder enig begrip van het doel van ons leven?**

Omdat niet geassimileerde ervaring psychologische pijn veroorzaakt. Niet onderzochte rajasische en tamasische patronen brengen lijden voort.

**12 – Waarom heeft het individu slechts beperkte controle over de drie gunas?**

Omdat het onbewuste krachten zijn, het resultaat van vele levens van niet onderzochte ervaring.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 10

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 35*

### 13 – Welke impact heeft rajas op de assimilatie van ervaring?

Het verstoort de mind zodanig dat er een gebrek aan onderscheidingsvermogen ontstaat waardoor het individu consequent acties blijft herhalen die lijden veroorzaken.

### 14 – Door welke guna wordt verveling veroorzaakt?

Rajas; rajas creëert namelijk ontevredenheid.

### 15 – Met welke guna is rajas is nauw verbonden in minder ontwikkelde mensen?

Tamas; excessieve verstoringen van het subtiele lichaam veroorzaken uitputting, hetgeen niet bevorderlijk is voor het doen wat gedaan moet worden noch voor het onderscheidingsvermogen.

### 16 – Welke guna is verantwoordelijk voor veronachtzaming?

Tamas.

### 17 – Wat is de zonzijde van rajas en tamas?

Rajas is nodig om voldoende gemotiveerd te zijn om zelfonderzoek te doen. Tamas is nodig om sattvische gewoonten te gronden en ons te verzekeren van een goede slaap.

### 18 – Op welke manier bindt rajas de jiva?

Door verlangen/hunkering en gehechtheden.

### 19 – Hoe komt het dat rajas, wanneer het krachtig is, kan leiden tot schending van dharma?

De jiva kan niet wachten tot hij/zij krijgt waar naar verlangd wordt, daar de pijn van het verlangen zo krachtig is; daardoor wordt de jiva verleid regels te breken.

### 20 – Hoe bindt tamas de jiva?

Door onwetendheid en luiheid. Een tamasische jiva doet niet wat gedaan moet worden en als het toch gedaan wordt dan zijn de acties meestal niet voldoende aangepast aan de situatie of ze zijn niet tijdig genoeg.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 10

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 36*

### 21 – Hoe bindt sattva de jiva?

Door gehechtheid aan plezier, schoonheid, kennis en ijdelheid.

### 22 – Projectie en ontkenning zijn het meest fundamentele probleem voor de mind. Welke twee gunas zijn hier verantwoordelijk voor?

Rajas en tamas. Rajas projecteert betekenis, gebaseerd op de eigen voorkeuren en weerstanden, en tamas verdoezelt het object – het Zelf of specifieke ervaringen.

### 23 – Een object de schuld geven van emotionele onbalans bij jou ontstaat vanuit het mechanisme van ontkenning/projectie. Welke vier stappen kun je zetten om dit mechanisme te onderzoeken en verder helder te krijgen?

- (1) Vraag jezelf of de beschuldigingsgedachte waar is.
- (2) Stel de vraag nogmaals daar het ego in eerste instantie de implicaties van de eerste vraag zal willen ontkennen.
- (3) Vraag jezelf waarom het belangrijk is voor je om je projectie te geloven. Je zult ontdekken dat het een belangrijk onderdeel van je identiteit is. Vraag jezelf of je liever gelijk hebt of dat je liever gelukkig bent.
- (4) Realiseer je – terwijl je kijkt naar het probleem – dat het is zoals het is. Gebruik je vrije wil en laat het probleem vallen. Spreek met jezelf af dat je niet meer zult projecteren.

### 24 – Zelfonderzoek is niet mogelijk als rajas en tamas de dominante energieën zijn. Hoe kan een onderzoeker sattva cultiveren?

Observeer welke acties welke guna op de voorgrond plaatsen, zie af van rajasische en tamasische acties en herhaal sattvische acties. De gunas produceren karma en karma produceert de gunas.

### 25 – Noem enkele gevaren van een teveel aan sattva.

- (1) IJdelheid en verwaandheid.
- (2) Niet kunnen slapen.
- (3) Gebrek aan motivatie voor moksa door de gehechtheid aan een succesvol leven.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 10

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 37*

**26 – Sattva is weliswaar begerenswaardig, doch het is een guna, zorgt dus voor een vooringenomenheid in de mind en vertekent zo de onderzoeker's interpretatie van de werkelijkheid. Hoe kan de zelfonderzoeker de sattvische vooringenomenheid corrigeren?**

---

Door te luisteren naar de Vedanta teachings en de realiteit te interpreteren aan de hand van deze teachings.

**27 – Soms gaan we van start in de verkeerde richting doch komen we uiteindelijk toch terecht op onze bestemming. Waarom is het mogelijk voor een yogi om verlichting te “bereiken”, ook als zijn/haar aannames over de natuur van moksa gebaseerd zijn op de onjuiste idee dat de realiteit een dualiteit is?**

---

Door meditatie en een herhaling van plotselinge openbaringen, kan het zijn dat hij of zij de eigen aannames in vraag begint te stellen en een zelfonderzoeker wordt.

**28 – Waarom brandt meditatie vasanas weg?**

---

De mind wordt op het Zelf gericht houden, dus vasanas hebben geen mogelijkheid ervaringen te creëren.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 38*

### Hoofdstuk 11 – Kennis (Jnana-) Yoga

#### 1 – Welke zijn de drie soorten kennis en hun objecten?

- (1) Absolute kennis; kennis van het pure oorspronkelijke Zelf dat geen kenmerken of kwaliteiten heeft.
- (2) Relatieve kennis, kennis van de eeuwige manifeste en niet-manifeste principes in de schijnbare realiteit.
- (3) Informatie. De dagelijkse feitjes; kennis die voortdurend verandert

#### 2 – Waarom is zelfkennis “absolute” kennis?

Omdat deze altijd waar is. Er kan geen negatie op toegepast worden.

#### 3 – Is bevrijding absolute kennis?

Nee. Bevrijding is voor het individu dat in de schijnbare realiteit leeft. Zonder kennis van de natuur van de schijnbare realiteit kan een persoon er niet gelukkig in leven.

#### 4 – Als door negatie gezien wordt dat de jiva “niet-Zelf” is, houdt de jiva dan op te bestaan?

Nee. De jiva blijft bestaan. Het is alleen duidelijk dat de jiva niet echt is.

#### 5 – Is het volgende statement directe of indirecte kennis? “Ik ben verlicht omdat ik het Zelf aldoor direct ervaar.”

Indirect, omdat het niet zorgt voor negatie van de ervaarder en het bestempelt het Zelf tot een te ervaren object. De zin wordt gesproken vanuit jiva's standpunt.

Het zou directe kennis zijn als er gezegd zou worden: “ik ben verlicht omdat ik het Zelf ervaar als het Zelf”, omdat dit een zin is die gesproken wordt vanuit het standpunt van puur bewustzijn.

#### 6 – Wat is directe kennis en wat is het nut en de waarde ervan?

Directe kennis is: “Ik ben puur bewustzijn.”

- (1) Het maakt het de jiva mogelijk om zijn/haar behoeften/verlangens te managen.
- (2) Het elimineert doenerschap.
- (3) Het stopt het zoeken.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 11

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 39*

### **7 – Waarom is zelfonderzoek iets anders dan de vraag “wie ben ik?”**

Zelfonderzoek houdt in dat de zelfonderzoeker zijn/haar relatie met de gedachten die in de mind verschijnen onderzoekt om telkens te kunnen bepalen of deze in lijn zijn met zelfkennis of dat ze onwetendheid zijn.

### **8 – Wat houdt zelfonderzoek in volgens Vedanta?**

De consequente toepassing van zelfkennis op het subtiele lichaam door het Zelf te onderscheiden van de objecten die erin verschijnen.

### **9 – Vedanta stelt dat het “IK”, het Zelf, onbegrensd is. Onbegrensd wil niet zeggen “groot”. In welk opzicht is het “IK” onbegrensd?**

De ervaringen die eruit voortkomen doen het volstrekt niet veranderen.

### **10 – De waarheid is datgene wat altijd goed is. Waarom ben je de waarheid en niet wat je gelooft, denkt en voelt?**

Omdat de manier waarop ik dingen zie gebaseerd is op mijn verlangen om mezelf te plezieren. En dit verlangen betekent dat ik eerst en vooral van mijzelf houd, voordat ik ook van maar iets anders houd. Het betekent dat ik datgene ben wat altijd goed is.

### **11 – Als je de waarheid – de realiteit – kent, dan zul je geen geluk proberen te genereren uit objecten. Waarom is dat?**

Objecten zijn niet echt. Jijzelf bent geluk, volheid.

### **12 – Zelf als objecten echt zouden zijn, wat zou dan de belangrijkste reden zijn waarom je er geen geluk uit zult proberen te genereren?**

Omdat “IK”, het Zelf, vol ben.

### **13 – Waarom zul je niet langer bezig zijn jezelf te verbeteren, wanneer je weet wie je bent?**

Omdat ik perfect ben zoals ik ben. Omdat ik weet dat het deel van mij dat imperfect is feitelijk mithya is, een projectie; en daar schijnbare dingen niet echt zijn, kunnen ze ook niet verbeterd worden.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 11

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 40*

### 14 – Waarom is de teaching dat objecten niet bestaan niet waar?

Omdat we objecten ervaren! Je kunt niet iets ervaren dat niet bestaat.

### 15 – Waarom zijn objecten niet echt?

Omdat ze veranderen van moment tot moment. Wat we weten van een object heeft altijd betrekking op het verleden ervan.

### 16 – Ook al zijn het subject en de objecten beide puur bewustzijn, waarom zijn ze niet hetzelfde?

Omdat ze in verschillende realiteitsordes bestaan. De objecten zijn afhankelijk van het subject, doch het subject is niet afhankelijk van de objecten.

### 17 – Waarom is het niet mogelijk om het subject of de objecten te veranderen?

Het subject, puur bewustzijn, is onveranderlijk en de objecten zijn niet echt.

### 18 – Isvara, de creator, is bewust van alle materiële objecten en levende wezens. Jiva is bewust van eigen lichaam en milieu. Isvara is niet afhankelijk van de jiva ook al is de jiva wel afhankelijk van Isvara. In hoeverre is Isvara afhankelijk?

Isvara is afhankelijk van puur bewustzijn om de wereld en de jivas te kunnen creëren. De creatie heeft geen betekenis zonder de aanwezigheid van de jiva. Het is simpelweg puur bewustzijn plus materie, en geen van beide heeft enige betekenis los van de jiva. Puur bewustzijn betekent niets omdat materie niet bestaat vanuit dit perspectief, en materie is niet bewust, dus heeft bewustzijn geen betekenis voor materie, noch betekent het iets voor zichzelf. De geschriften stellen: “de creatie bestaat ter ervaring voor de jivas.”

### 19 – Waarom kan het pure, oorspronkelijke, bewustzijn (paramatma) niet creëren zonder de hulp van Isvara?

Omdat het non-duaal is. Het kan niet gemodificeerd worden.

### 20 – Isvara lijkt de jiva onder controle te hebben, maar feitelijk is dat niet waar. Waarom is dat?

Het ene onechte ding kan niet een ander onecht ding onder controle hebben.

Vedanta





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 11

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 41*

**21 – Een jiva is puur bewustzijn plus materie en dat is waarom hij of zij in de war is over de eigen ware natuur. Deze verwarring wordt superimpositie genoemd. Hoe wordt deze verwijderd?**

---

Door onderscheidingsvermogen, waarbij de materiële lagen gescheiden worden van het Zelf.

**22 – De vrucht van zelfkennis is onbegrensde bliss. Betekent dat dat de jiva zich altijd voortdurend goed voelt en nooit pijn lijdt?**

---

Nee; het materiële deel van de jiva lijdt pijn en heeft plezier. Het Zelf van de jiva is bliss, een diep vertrouwen in de kennis dat plezier en pijn tot het materiële deel behoren.

**23 – Statements die de jiva vaak maakt zijn: “ik ging naar de winkel – ik heb dorst – ik ben gelukkig – ik ken jou – ik ben bliss”. Ze weerspiegelen onwetendheid. Waarom?**

---

Omdat het Zelf niet een doener/genieter/ervaarder is.

**24 – De analyse van de drie zijnstoestanden openbaart twee basale feiten. Welke zijn deze?**

---

(1) Het Zelf is geen ervarende entiteit.

(2) Het Zelf is de getuige van de ervarende entiteit en zijn/haar ervaringen.

**25 – De gedachte “ik ben begrensd, incompleet en niet goed genoeg” creëert een eindeloze stroom angsten en verlangens. Hoe kan de jiva deze gedachte verwijderen?**

---

Door te gaan staan in zijn/haar heelheid en compleetheid – als het volle, pure bewustzijn dat zijn/haar ware aard is.



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 42*

### Hoofdstuk 12 – De Waarde van Waarden

#### 1 – Waarom zijn onze waarden een kennisinstrument voor bevrijding?

Omdat kennis alleen geassimileerd kan worden door een pure mind. Als de mind verstoord is doordat ongezonde waarden conflict creëren dan kan deze de teachings niet begrijpen.

#### 2 – Waarom kunnen woorden directe kennis van het Zelf geven?

Omdat het Zelf altijd aanwezig is en altijd ervaren wordt.

#### 3 – Wat maakt dat een zelfonderzoeker niet simpelweg schriftuur kan lezen om bevrijding te verkrijgen?

Omdat een persoon die niet weet wie hij/zij is geen context heeft waarin de betekenis van de woorden begrepen kan worden. De woorden die door Vedanta gebruikt worden hebben een zeer precieze betekenis die ontvouwen moet worden zoals de teachingmethodiek dat voorschrijft, en creëren een context die incorrecte, vage en globale betekenissen elimineert.

#### 4 – Wat wordt bedoeld met “dharma en adharma zijn universeel”?

Daar de realiteit non-duaal is, is er slechts één Zelf, dus wat van toepassing is op het ene is op alles van toepassing.

#### 5 – Wanneer ik weet dat dharma en adharma schijnbaar echt zijn – zo goed als niet bestaand vanuit het perspectief van het Zelf gezien – ben ik dan vrij om dharma te overschrijden?

Ja, doch je zult het niet doen omdat je er niets bij te winnen hebt.

#### 6 – De teaching dat de wereld niet bestaat, opent de deur naar misbruik van dharma daar het de doener doet geloven dat er geen consequenties verbonden zijn aan adharmisch gedrag. Waar komt dit geloof vandaan?

Het komt door superimpositie, het verwarren van het Zelf – wat voorbij dharma en adharma is – met de doener die altijd gevangen zit in het dharma-/karmaveld.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 12

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 43*

**7 – Over het algemeen is “schuld” een nutteloze emotie, zeker in iemand die in principe dharmisch is. Wanneer kan het nuttig zijn?**

Als het een individu waarschuwt voor onbewuste schendingen van dharma.

**8 – Als geweldloosheid naar dieren mijn persoonlijke waarde is en deze veroorzaakt onrust in het licht van de waarde die de maatschappij hecht aan goedkoop vlees, hoe kan ik dan de onrust weg nemen zonder mijn waarde op te offeren?**

De oplossing is om die onrust als “prasad” te zien – een gift van het goddelijke – en te begrijpen dat dharmische waarden net zoveel onrust kunnen veroorzaken als adharmische waarden.

**9 – Waarom werken dogmatische zwart/wit waarden zelfonderzoek tegen?**

Ze houden het individu in de greep van de dualiteit en zorgen ervoor dat hij/zij niet doordrongen raakt van de “zero-sum” aard van de schijnbare realiteit. Alleen als je begrijpt dat elke waarde mithya is, kan het besef doordringen dat het Zelf de hoogste waarde is. Een mind die vastzit in een waardepositie heeft onvoldoende onderscheidingsvermogen. Er is geen duidelijke lijn tussen een waarde en het tegengestelde van die waarde; acties die ingezet worden door adharmische waarden kunnen leiden tot dharmische resultaten en vice-versa.

**10 – Welke nutteloze emotie veroorzaakt de kloof tussen de kenner/weter en de doener vooral? (wanneer je weet wat gedaan moet worden doch het je niet lukt dit ook daadwerkelijk te doen)**

Schuld.

**11 – Het ultieme doel van Vedanta is om ons te bevrijden van onze persoonlijke identiteit, niet om de persoon te verbeteren. Totdat zelfkennis volledig geassimileerd is, is een zelfonderzoeker echter een persoon die niet weet wie hij/zij is. Hoe maakt een analyse van de eigen waarden en de inspanning om te leven volgens universele waarden iemand tot een beter individu?**

Het verwijderd schuldgevoel, de primaire oorzaak van lage zelfwaardering. Tamasische en rajasische waarden veroorzaken schuldgevoelens in een spirituele persoon omdat ze conflicteren met de dharma van zelfonderzoek. En dat leidt tot een verlies aan zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is een essentiële kwalificatie voor bevrijding. Andersom creëert het leven van de allerhoogste waarden een krachtig gevoel van zelfwaarde.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 12

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 44*

### 12 – Waarom zijn rechtschape mensen niet vatbaar voor de opinies van anderen?

Omdat ze goede waarden leven. Ze waarderen zichzelf en hebben dus geen nood aan validering van anderen.

### 13 – Wat bezielt een persoon om respect van anderen te vragen?

Een laag gevoel van zelfwaarde, veroorzaakt door een gevoel van tekortkoming, een gevoel niet goed genoeg zijn, wat weer komt doordat de persoon er niet in slaagt het juiste te doen voor zichzelf, oftewel te doen wat gedaan moet worden.

### 14 – Hoe komt het dat trots, ijdelheid, verwaandheid en de neiging tot zelfverheerlijking verwijderd raken als we tot een dieper begrip van Isvara proberen te komen?

Alle waarden die een persoon heeft behoren toe aan Isvara, niet aan de jiva.

### 15 – Ook als is trots een negatieve emotie, het is wel gebaseerd op reële talenten, vaardigheden en prestaties. Pretentieuze en geaffecteerde daarentegen zijn niet gebaseerd op feitelijke prestaties. Wat is het juiste woord voor iemand die pretentief is en waarom is zo'n persoon ongeschikt voor zelfonderzoek?

Het woord hier is: leugenaar. Leugenaars zijn altijd vreesachtig door de angst om door de mand te vallen en dat is geen goede conditie voor succesvol zelfonderzoek.

### 16 – Geweldloosheid in gedachte, woord en daad is de hoogste waarde. Hoe kan een persoon die anderen neigt geweld aan te doen deze geneigdheid corrigeren?

- (1) Door een appreciatie te ontwikkelen voor de gevoelens van anderen.
- (2) Vraag jezelf of je het fijn zou vinden om behandeld te worden zoals jij anderen behandelt.
- (3) Geef je mening over anderen alleen als deze gevraagd wordt, en zorg ervoor dat wat je zegt prettig en vriendelijk is.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 12

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 45*

**17 – Fysieke geweldloosheid is een waarde die redelijk makkelijk praktisch toepasbaar is in zoverre dat het tegen de wet is en verstrekkende consequenties kan hebben. Als je erg veel belang hecht aan deze waarde dan kan dat wijzen op een gebrek aan waardering voor welke andere vormen van geweldloosheid?**

Deze andere vormen van geweldloosheid zijn: woord en gedachte. Het is makkelijk om fysieke geweldloosheid (ahimsa) in de praktijk te brengen, doch als je slechts daarop focust, dan leidt dat tot de ontkenning van de subtielere vormen van geweldloosheid. Zorgvuldigheid in het nadenken over de impact van je woorden op anderen en op je eigen mind vereist een aanzienlijke inspanning.

**18 – Hoe kun je jezelf trainen om de neiging anderen te bekritisieren te corrigeren?**

Vraag jezelf: “Hoe zou ik mezelf voelen als iemand tegen mij zou zeggen wat ik nu tegen de ander wil zeggen?”

**19 – Waarom is het logisch om ruimte te maken voor de noden van anderen?**

Omdat alles wat we willen in het leven van anderen komt.

**20 – Waarom is het volstrekt logisch om ruimte te bieden aan die delen van mezelf waar ik niet van hou, hangende de resultaten van mijn spirituele beoefening?**

Omdat die delen gevormd werden voordat ik begreep hoe mijn schijnbare persoon te transformeren met behulp van karma yoga.

**21 – Waarom is het onbevreesd opmaken van een morele inventaris (de analyse van waarden) noodzakelijk voor zelfonderzoek?**

Omdat het mechanische reacties naar mensen en gebeurtenissen toe omzet naar een bewuste, doelgerichte respons.

**22 – Waarom reageer je als zelfonderzoeker op de persoon, niet op het gedrag van de persoon?**

Omdat negatieve acties over het algemeen niet opzettelijk zijn. Een zelfonderzoeker zou de “zonde” moeten verwerpen, niet de “zondaar”, omdat de “zondaar” het Zelf is, in de ban van onwetendheid.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 12

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 46*

### **23 – Overgave aan de leraar is zowel noodzakelijk als gevaarlijk. Waarom is dat?**

Het is noodzakelijk omdat een zelfonderzoeker een leraar nodig heeft om de kennis te verkrijgen en te leren hoe deze toe te passen. Het is gevaarlijk omdat de student er nooit zeker van kan zijn of de leraar misbruik zal maken van zijn positie.

### **24 – Wat is de aanbevolen beoefening om de mind te zuiveren?**

Pratipaksha bhavana, het toepassen van de tegenovergestelde gedachte

### **25 – Hoe weet je of de mind zuiver is?**

Als je niet langer geheimen hebt; als je je niet schaamt voor je gedachten en deze vrijelijk kan delen. Een buitensporig gevoel van privacy maskeert gewoonlijk een oordelende, liefdeloze mind en wijst op lage zelfwaardering.

### **26 – Jaloezie en afgunst zijn gebaseerd op lage zelfwaardering. Wat is de manier van denken waardoor ze getriggerd worden?**

Vergelijking.

### **27 – Standvastig gefocust zijn op het Zelf en meesterschap over de mind is moeilijk. Welke guna is er verantwoordelijk voor?**

Rajas.

### **28 – Noem de vijf meest basale manieren van denken en geef aan welke gunas ermee geassocieerd zijn.**

(1) Impulsief denken → rajas. (2) Mechanisch denken → tamas. (3) Vergelijkend denken → rajas. (4) Doelgericht denken → sattva. (5) Spontaan denken → sattva.

### **29 – Waarom is “compulsief (dwangmatig) denken” niet opgenomen in bovenstaande lijst?**

Omdat een redelijk gezonde mind vereist is wil het kennisinstrument zijn werk kunnen doen. Een compulsieve mind heeft niet het vereiste onderscheidingsvermogen omdat er geen onderscheid is tussen de jiva en de mind. Een compulsieve mind is zo geobsedeerd door het object waarop het de aandacht gericht heeft dat de jiva als het ware afgeschermd wordt van zichzelf; en daarmee is deze niet in staat zelfonderzoek te doen.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 12

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 47*

### **30 – Waarom is “spontaan denken” geen onderdeel van de waarde voor stabiliteit van de mind?**

Omdat “spontaan denken” alleen gevonden wordt in zelfgeactualiseerde individuen. Het zijn individuen die niet berekenend hoeven te zijn; Isvara spreekt door hen heen.

### **31 – Als onderscheidingsvermogen moksha is, de essentie van verlichting, waarom is onthechtheid dan noodzakelijk?**

Zonder onthechtheid is onderscheidingsvermogen onmogelijk, omdat het verlangen naar objecten een goed onderscheidingsvermogen in de weg zit en dus de assimilatie van zelfkennis moeilijk maakt.

### **32 – Waarom is verzaking (het kunnen afzien van dingen) vereist voor zelfkennis?**

Omdat onwetendheid hardnekkig is. Het veroorzaakt binding aan objecten. Als de zelfonderzoeker niet bereid is om gedachten los te laten die hem/haar binden aan objecten dan zal hij/zij niet succesvol zijn met het zelfonderzoek.

### **33 – Egoïsme, evenals trots en arrogantie, is het claimen van de “auteurs- en eigendomsrechten” op objecten. Hoe deze te verwijderen?**

Door te reflecteren op de natuur van Isvara, die als het ware de “auteurs- en eigendomsrechten” van alles heeft.

### **34 – Wat is de betekenis van de stelling dat een zelfonderzoeker een meester over de tijd zou moeten zijn en hoe verhoudt dit zich tot het brandende verlangen naar bevrijding?**

Tijd is kort. We weten niet wanneer we onze laatste adem zullen uitblazen. We zouden dus intensief moeten werken aan onze bevrijding.

### **35 – Waarom wordt de liefde voor alleen-zijn als een deugd gezien?**

Een mind die verbonden is met anderen is een luidruchtige mind. Een luidruchtige mind is niet in staat tot zelfreflectie.

### **36 – Welk type denken wordt gecorrigeerd door bedachtzaamheid en overdenking?**

Impulsief denken.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 48*

### Hoofdstuk 13 – Liefde

#### 1 – Geef twee redenen waarom er geen sprake is van een apart pad van liefde.

- 
- (1) Liefde motiveert elk bewust streven.
  - (2) Alle acties, gedaan in de naam van liefde – religieuze rituelen – zijn feitelijk subtiele of grofstoffelijke karmas.

#### 2 – Wat is de connectie tussen bewustzijn en liefde?

---

Als de realiteit non-duaal bewustzijn is, en als liefde bestaat (en we weten dat liefde bestaat) dan is er geen verschil tussen bewustzijn en liefde.

Als maya in werking is functioneert bewustzijn via het subtiele lichaam als aandacht. Als bewustzijn liefde is, dan is er sprake van liefde zodra we onze aandacht richten op datgene waar we de aandacht graag op richten.

#### 3 – Waarom wordt gesteld dat het Zelf het meest verheven liefdes-object is?

---

Omdat alles wat we doen omwille van het Zelf is.

#### 4 – Waarom zijn negatieve gevoelens – oordelen bijvoorbeeld – feitelijk zelfliefde?

---

Omdat het je blij maakt als je aan ze toegeeft.

#### 5 – Waarom is het zoeken van een liefdesrelatie contraproductief met betrekking tot spiritualiteit?

---

Omdat het betekent dat je niet weet dat “liefde” je natuur is.

#### 6 – Als je verliefd bent op iemand anders, waarom ben je dan in werkelijkheid verliefd op jezelf?

- 
- (1) Omdat de realiteit non-duaal is; er is geen ander.
  - (2) Omdat die ander een symbool van liefde is, en wanneer je dus aan hem/haar denkt roept de gedachte de liefde op die je eigen natuur is en ervaar je geluk.

---

Vedanta





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 13

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 49*

**7 – Noem een aantal problemen die voortkomen uit het niet weten dat je eigenlijk verliefd bent op jezelf als je verliefd bent op iemand anders.**

Onrustgevoelens, gebondenheid, boosheid, verlangen, behoefte, depressie.

**8 – Welk psychologisch proces zuivert de negatieve emoties die veroorzaakt worden door gebondenheid aan objecten?**

Sublimatie; het omzetten van het verlangen naar objecten in een verlangen de waarheid te kennen.

**9 – Liefde veroorzaakt gevoelens en acties doch is gevoel noch actie. Het is puur bewustzijn/bestaan. Als het puur bewustzijn is dat op zichzelf staat, wat is dan de praktische connectie ervan met de wereld van gevoelens en acties?**

Aandacht. Aandacht is bewustzijn dat gefocust is op een object.

**10 – Waarom zijn negatieve gevoelens/weerstand feitelijk liefde?**

Omdat het je plezier oplevert als je eraan over geeft. Het is geen liefde voor het object, het is liefde voor het Zelf, omdat je meer van jezelf houdt dan van om het even wat.

**11 – Als je van iemand of iets houdt, waarom is het dan zo dat je in feite alleen van jezelf houdt?**

Omdat er slechts één Zelf is.

**12 – Liefde willen van iemand is pijnlijk. Hoe kun je die pijn healen?**

Door de tegenovergestelde gedachte toe te passen: geef liefde aan anderen.

**13 – De meeste mensen denken dat God een soort superwezen is dat zich ergens buiten deze wereld bevindt. Wat is Vedanta's definitie van Isvara?**

“Alles dat is”.

**14 – Waarom is het intelligent om jezelf toe te wijden aan Isvara?**

Omdat je als jiva totaal afhankelijk bent van Isvara. Je zult slechts zure vruchten plukken als je niet op goede voet leeft met je begunstiger.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 13

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 50*

### 15 – Hoe dragen de rollen die Isvara de toegewijde persoon geeft om te spelen bij aan de ontwikkeling van devotionele liefde?

Ze creëren een band met Isvara. Devotie is liefde voor Isvara. En daar Isvara verschijnt in de vorm van de mensen waarmee je karmische verbindingen hebt, zijn je relaties met hen gebaseerd op liefde. Liefde heelt het verlangen dat inherent op angst gebaseerd is. Het is de tegenovergestelde gedachte die de angst verdrijft; het zet emotie om in devotie.

### 16 – Wat is de verbinding tussen devotie en ontzegging/afstanddoening?

De bereidheid om dat wat je graag wilt op te offeren voor het heil van anderen is devotie aan Isvara omdat Isvara alles/iedereen is. Het laten gaan van dat wat je wilt cultiveert onthechtheid, wat een van de belangrijkste kwalificaties voor bevrijding is.

### 17 – Hoe de toegewijde persoon zijn/haar verering doet hangt af van de overheersende guna. Welke primaire emotie hoort bij elke guna?

Tamas → angst. | Rajas → verlangen. | Sattva → liefde.

### 18 – Wat zijn de twee basistypen van devotie?

- (1) Guna bhakti → verering die bepaald wordt door je meest overheersende guna.
- (2) Parabhakti → non-duale zelfkennis (de kennis “ik ben liefde”)

### 19 – Wat is de connectie tussen gebed en vrije wil?

Gebed is volledig optioneel en is een intelligent gebruik van onze vrije wil omdat het belang van Isvara in ons leven erdoor erkend wordt. Als Isvara buiten beschouwing gelaten wordt dan blijft de zoeker volledig steken in egocentriciteit en emotionaliteit.

### 20 – Wat is het verschil tussen gebed en verering?

Gebed is vragen ergens om en verering is het aanbieden van je liefde.

### 21 – Waarom zou een persoon toegewijd moeten zijn aan Isvara?

Omdat alles dat we waardevol vinden van Isvara komt.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 13

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 51*

### 22 – Waarom is karma yoga een pad van liefde?

- (1) Omdat het de rajasische en tamasische vasanas verwijdert die ons belemmeren in het houden van onszelf en in het begrijpen dat onze natuur liefde is.
- (2) Omdat het weten dat alles wat we zijn en alles dat er gebeurt afhankelijk is van Isvara het ons mogelijk maakt om te ontspannen en onszelf en de wereld te accepteren zonder angst. Als we ontspannen, dan wordt de liefde die we zijn, beschikbaar voor ons en anderen.

### 23 – Het feit dat Isvara alles creëert en beheerst betekent niet dat er geen vrije wil is. Wat is het bewijs dat er vrije wil is?

Dat we conflicten hebben. Alle conflicten komen voort uit keuze. Als er geen vrije wil is – zoals bij dieren – dan is er geen conflict.

### 24 – Wat is het meest intelligente gebruik van vrije wil voor iemand die zoekt naar bevrijding?

Er voor kiezen om Isvara te zoeken, over te geven aan/vertrouwen op Isvara.

### 25 – Waarom vinden mensen die overwegend rajasisch/tamasisch zijn het moeilijk zich aan Isvara over te geven?

Ze zijn wantrouwend; niet in staat tot vertrouwen. Als gevolg daarvan zijn ze koppig en onbuigzaam.

### 26 – Waarom hoeft de toegewijde persoon zich geen zorgen te maken als hij/zij de mind de hele tijd op Isvara gericht houdt in plaats van op Isvara's “spullen”?

Omdat Isvara zorgt voor de behoeften van de toegewijde persoon.

### 27 – Als je Isvara niet kunt vereren als vormloos puur bewustzijn met behulp van de leringen van Vedanta, welke andere optie heb je dan, en waarom werkt deze?

(1) Verering van vormen. (2) Meditatie. Daar de realiteit non-duaal is, is alles het Zelf. Meditatie is een discipline waarbij het erom gaat elk materieel en psychologisch object te zien als een manifestatie van Isvara.

### 28 – Waarom worden Vedanta teachings vormloze verering genoemd?

Omdat ze de subjectieve barrières verwijderen die de jiva (de toegewijde) en Isvara (de aanbedene) van elkaar scheiden. Door zelfonderzoek realiseert de jiva zich dat er geen scheiding is tussen hem/haar en Isvara.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 52*

### Hoofdstuk 14 – De verlichte persoon

#### 1 – Waarom is het technisch gezien onjuist om te zeggen “ik ben verlicht” en verlichting te claimen als een speciale status?

(1) De realiteit is non-duaal. Als je denkt dat je verlicht bent en anderen dat niet zijn, dan ben je verstrikt in dualiteit. Er is slechts één – ongeboren – puur bewustzijn en het was nooit niet het “licht”.

(2) Zeggen dat je verlicht bent impliceert dat verlichting een gebeurtenis is die de status van het individu verandert. Doch, daar het individu het Zelf is en het Zelf nooit verandert, verandert ook de status van het individu nooit. Alleen de status van de wereld verandert wanneer de schijnbare onwetendheid van het Zelf over de eigen natuur verwijderd is door de teachings.

(3) Als het Zelf schijnbaar onwetend is lijkt het te denken dat het een individu is en lijkt het de wereld voor echt aan te zien. Als het begrijpt wie het is, dan verliest de wereld zijn status als realiteit en denkt het individu niet langer dat het begrensd is. En dus is er niets gewonnen; er is alleen sprake van een teloorgang van de onwetendheid.

#### 2 – Waarom is het correct om te zeggen dat iedereen verlicht is?

Omdat ieder wezen belicht wordt door puur bewustzijn. Zonder puur bewustzijn bestaat er niets.

#### 3 – Waarom snijdt de idee van verlichting als “het niet-bestaan” van het individu – het ego – geen hout?

Omdat het individu – ook al is het niet echt, gezien vanuit het perspectief van het Zelf – een schijnbaar en begrensd bestaan kent. Waarom zou je hier zijn als een individu als het niet de bedoeling was geweest dat je hier bent? Zelfkennis is erop gericht het individu te bevrijden van een gevoel van begrensdheid, niet om het individu in zijn totaliteit te vernietigen. Als je begrijpt dat je het heel en complete Zelf bent, dan is het ego-aspect van jou geen probleem. Alleen wanneer je denkt dat je geheel en al een individu bent, is lijden je deel. Verlichting vernietigt niet het individu. Het verwijdert slechts het gevoel van individualiteit. Verlichting is voor het individu, niet voor het Zelf, omdat het Zelf alreeds verlicht is, oftewel het “licht” van puur bewustzijn is.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 14

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 53*

### **4 – Waarom is het belangrijk voor een zoeker om te begrijpen wat het betekent om verlicht te zijn als een persoon?**

(1) Om de vele misvattingen te vermijden die overal in de spirituele wereld de ronde doen, zoals het idee dat verlichting een speciale status is.

(2) Om de zoeker te sterken door hem/haar middelen in handen te geven waarmee slechte teachings en slechte leraren geëvalueerd kunnen worden. Slechte teachings vermijden een verscheidenheid aan onderwerpen zoals: de kwalificaties, Isvara, dharma, karma, karma yoga, satya/mithya, waarden etc. Slechte leraren kunnen misschien wel zelfgerealiseerd zijn, doch zijn niet zelfgeactualiseerd en geven het verkeerde beeld van de natuur van bevrijding.

### **5 – Er zijn twee opvattingen over verlichting, de ervaringsgerichte versie en de kennisversie. Welk van de twee ideeën veroorzaakt “verlichtingsziekte” en waarom?**

De ervaringsgerichte versie veroorzaakt verlichtingsziekte, omdat het niet zorgt voor negatie van het ego, anders gezegd, het onthult niet dat ego niet het Zelf is. Het versterkt juist de identiteit van een ervarende entiteit.

### **6 – Ego denkt graag dat het uniek is, maar als alles puur bewustzijn is, dan is er slechts één Zelf en is dus niets speciaal of uniek. In welk opzicht kun je zeggen dat het Zelf uniek is?**

Er is slechts één Zelf. Toch is “uniekheid” betekenisloos omdat er niets is om jezelf mee te vergelijken.

### **7 – Waarom is een teaching die propageert het ego aan te vallen een foutieve teaching?**

(1) Omdat de aanwezigheid van het ego het bestaan van het Zelf niet weerspreekt.

(2) Omdat een aanval op het ego slechts het geloof versterkt dat het ego echt is. Ego bestaat, doch is niet echt.

### **8 – Waarom is “ontwaken” geen verlichting?**

Omdat het Zelf nooit geslapen heeft.

### **9 – Waarom is “transcendentie” geen verlichting?**

Daar de realiteit non-duaal is, valt er niets te transcenderen.

**Vedanta**



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 14

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 54*

### 10 – Er zijn drie soorten karma: prarabdha, agami en sanchita. Welke twee veroorzaken de verschijning van onwetendheid als zelfkennis het al verwijderd heeft?

Prarabdha en sanchita; respectievelijk karma die aan het uitwerken is en karma die zich nog moet uitwerken. Deze karma zorgt ervoor dat het lijkt alsof er niets veranderd is, en dat kan de subtiele verschuiving verdoezelen die plaats heeft gevonden in ons begrip, en die feitelijk al jiva's karma geneutraliseerd heeft.

### 11 – Waarom is verlichting zonder kennis van Isvara, de creator, geen verlichting?

Omdat het niet zorgt voor negatie van het ego. Het actieloze Zelf zorgt niet voor negatie van ego, omdat er helemaal geen ego is vanuit dit perspectief gezien. De kennis dat Isvara de creator is, de doener, gever van de resultaten en de eigenaar van alles, neutraliseert het geloof van de jiva dat hij/zij het auteurschap van zijn/haar acties heeft. Het neutraliseert ook het geloof dat alles, inclusief lichaam, mind, en waarnemingsinstrumenten van hem/haar is. Feitelijk is de jiva onbegrensd puur bewustzijn en kan het zijn identiteit claimen wanneer het er van doordrongen is dat het volstrekt niets creëert en niets bezit.

### 12 – Waarom kun je een leraar die geen kennis overdraagt over Isvara niet vertrouwen?

Omdat kennis over Isvara de doener en de vasanas neutraliseert. Een leraar wiens vasanas niet uitgezuiverd zijn door zelfkennis is gevaarlijk. De doener blijft aan het roer in de vorm van de leraar/guru met zijn/haar agenda, zij het gemaskeerd achter een voortijdige verlichtingsclaim. Hij of zij zal niet nederig zijn.

### 13 – Waarom is het wijs om te delen, en niet te “onderwijzen” wat je weet wanneer je gerealiseerd hebt wie je bent?

(1) Zelfrealisatie kwalificeert iemand nog niet tot onderwijzen.

(2) Omdat onze vasanas zich blijven uitwerken ook al zijn ze geneutraliseerd door kennis; ze blijven verwarring creëren voor discipelen. Het is verstandig te wachten totdat de mind voldoende gepurificeerd is en we met zelfvertrouwen en zonder ego-interventie de kennis kunnen overdragen.

(3) “Onderwijzen” is een wel heel geschikte manier voor het ego om zelfkennis te overleven. We zouden moeten wachten totdat er geen enkel verlangen meer is om te onderwijzen. Isvara zal de situaties wel creëren als er onderwezen dient te worden ... of niet.



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 14

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 55*

### 14 – Wat is “crazy wisdom”; waarom is het een bedrieglijk concept?

Het is het geloof dat een verlichte jiva voorbij dharma is en daarom tegen dharma in kan gaan. Dit is bedrieglijk omdat een werkelijk verlichte persoon weet dat er niets te winnen valt door dharma te schenden.

### 15 – Wat is de aanleiding voor het geloof in “crazy wisdom”?

Superimpositie, het verwarren van de jiva en het Zelf.

### 16 – Hoe “spiritueler” een leraar is, hoe waarschijnlijker het is dat hij/zij een bedrieger is. Waarom?

Spiritualiteit is de laatste toevlucht van een boef, het is het perfecte beschermingschild voor het ego. Het is een act, een rol slechts die de jiva speelt. Er is niets spiritueels aan verlichting. Het is simpelweg het wegvallen van onwetendheid.

### 17 – Als je bindende vasanas geneutraliseerd zijn voordat je jezelf realiseert wie je bent, dan is zelfrealisatie gelijk aan zelfactualisatie. Wanneer ze echter nog niet geneutraliseerd zijn op dat moment, wat kun je dan doen?

Hernieuw je commitment aan je spirituele werk net zolang tot de vasanas niet meer bindend zijn. Niet-bindende vasanas zijn nog slechts voorkeuren.

### 18 – Waarom zijn er geen duidelijk in het oog springende tekenen van zelfactualisatie?

Omdat zelfactualisatie het wegvallen van de onwetendheid is die een onzichtbare verschuiving voortbrengt van het standpunt van de “ervarende entiteit” naar de “niet-ervarende getuige”.

### 19 – Wat is het verschil tussen een zelfgerealiseerde persoon en een zelfgeactualiseerde persoon?

Een zelfgerealiseerde persoon heeft geen twijfel over het feit dat hij/zij puur bewustzijn is, maar de volle ervaring van vrijheid – het constante geluksgevoel van bewustzijn – valt hem/haar nog niet ten deel. Dit komt door de aanwezigheid van bepaalde geneigdheden die opgepikt werden voordat zelfkennis stevig verankerd was. Er is nog steeds een gevoel van doenerschap en dus is de persoon nog niet voor de volle honderd procent bevredigd door/in vrede met het Zelf en alleen het Zelf.

Vedanta



## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 14

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 56*

### 20 – Wat is het verschil tussen zelfkennis en wijsheid?

Het is makkelijk om te zeggen “ik ben puur bewustzijn”, maar een wijze persoon leeft vrijheid elke minuut.

### 21 – Verlangens komen op in de mind van een zelfgeactualiseerde persoon; wat is de relatie van die persoon met deze verlangens? Zetten ze de persoon aan tot actie?

- (1) De persoon begrijpt dat de verlangens het resultaat zijn van onwetendheid en kan ze gemakkelijk voorbij laten gaan.
- (2) De verlangens zetten niet aan tot actie, daar de persoon zichzelf niet ziet als een doener.
- (3) De persoon is vol en heeft er niets bij te winnen als hij aan ze toe zou geven.

### 22 – Waarom is het makkelijk om je angsten en verlangens te weerstaan?

- (1) Omdat ze niet echt zijn.
- (2) Er valt niets bij te winnen als je aan ze toegeeft.

### 23 – Waarom ervaart een zelfgeactualiseerde persoon niet alleen plezierige omstandigheden? Waarom is pijn onvermijdelijk? Waarom is pijn oké voor de persoon?

De persoon verwacht zijn/haar jiva niet met Isvara. Hij/zij weet dat hij als jiva onderworpen is aan de gebeurtenissen die door de totale mind gegenereerd worden en accepteert onplezierige omstandigheden met gelijkmoedigheid. Bevrijding is bevrijding, ondanks samsara. Het leven gaat door.

### 24 – Een zelfgeactualiseerde persoon weet dat de zintuigen gedreven worden door de onverzadigbare behoefte aan heelheid. Waarom raakt hij of zij niet uit evenwicht als hij de zintuigen hun objecten onthoudt?

De zintuigen keren zich naar binnen en rusten in het bliss-lichaam.





## Checklist Essentie van Verlichting – Hoofdstuk 14

*Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 7 – checklist essentie van verlichting | pag. 57*

**25 – Verlichting is de ononderbroken kennis van twee feiten. Het ene is: “Ik ben onbegrensd non-duaal gewoon, actieloos puur bewustzijn”. Wat is het tweede feit?**

---

“De wereld is schijnbaar echt.”

**26 – Wat betekent deze Vedantische uitspraak: “degene die actieloosheid ziet in actie, en actie in actieloosheid, is wijs en heeft alles gedaan dat gedaan moet worden”.**

---

Het betekent dat het Zelf geen doener is. Het betekent dat ook al is het lichaam iets aan het doen, dit niet geldt voor het Zelf. Het betekent dat wanneer het lichaam niets doet, het toch iets doet.

**27 – Is een zelfgeactualiseerde persoon vrij als hij/zij handelt vanuit een verlangen?**

---

Ja. Als je niet vrij zou zijn om te handelen vanuit een verlangen, dan ben je niet vrij. Er is echter geen prikkel om vanuit verlangens te handelen. Al dan niet handelen vanuit verlangens is volledig optioneel. Het zijn niet-bindende verlangens.

**28 – Wat is de reden dat een zelfgeactualiseerde persoon geen ego-gecentreerde actie initieert en wat is de geïmpliceerde betekenis van dit statement?**

---

De reden is dat de persoon volledig tevreden is met de bliss van alleen het Zelf. Hij/zij is vrij om verlangens van anderen tegemoet te komen.