



BIJL. 8 – ZELF-DECLAMATIES

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 1



“Als de golven in de oceaan komen de werelden op, bestaan en lossen ze weer op in het opperste Zelf.”

Atma Bodh – 8 – Shankaracharya

Ik ben niet dit – Shankaracharya/Atma Bodh – 29/35

Deze mantra is een pure uitdrukking van atma-anatma-viveka, daar het onderscheid maakt tussen het Zelf en het niet-Zelf. Het impliceert tevens de non-duale natuur van de realiteit.

Als de kennis “Ik ben niet dit”
toegepast wordt op al je conditioneringen dan
worden deze doorzien als “niet echt”. En wordt het besef dat je
het Zelf bent, versterkt.

De drie lichamen zijn objecten die waargenomen worden;
ze zijn zo vergankelijk als luchtballen.
Puur onderscheidingsvermogen doet beseffen:
“Ik ben niet de drie lichamen; ik ben onbegrensd
non-duaal puur bewustzijn.”

Daar ik niet het lichaam ben,
ben ik niet onderworpen aan de veranderingen van het lichaam.
Ik ben niet geboren noch zal ik sterven.
Ik heb geen zintuiglijke organen, en ben dus
niet betrokken bij de wereld.

Daar ik niet de mind ben,
ben ik vrij van verdriet, gebondenheid, kwaadaardigheid, en angst.
De schriften zeggen dat ik puur ben, zonder
gedachten en verlangens,
en zo is dat.

Ik heb geen kenmerken. Ik leef zonder adem. Ik ben eeuwig,
vormloos, en voor immer vrij.
Ik ben hetzelfde in alles, terwijl alles door mij
gevuld raakt met “ZIJN”
Ik ben oneindig, non-duaal
puur bewustzijn.

Vedanta



Ik ben niet dit – Atma Bodh – 29/35 – toelichting

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 2

(vervolg)

Verdriet.

De belangrijkste reden dat ik geen verdriet ken is dat ik niets kwijt kan raken, daar ik niet uit delen besta, en er geen plaats buiten mijzelf is waar iets naar toe zou kunnen gaan.

Kwaadaardigheid.

Ik ben vrij van kwaadaardigheid, omdat er niets anders is dan ikzelf, en er dus niets is dat mij bedreigt, de enige reden dat kwaadaardigheid verschijnt.

Gebondenheid.

Ik ben aan niets gebonden, omdat ik alles alreeds heb, simpelweg doordat ik de essentiële natuur van alles ben, en ook omdat er twee substantiële entiteiten nodig zijn opdat er een verbinding tussen hen kan zijn, terwijl ik de enige substantiële entiteit ben die bestaat.

Angst.

Ik ken geen angst, omdat ik aldoordringend ben. Er is dus geen ander die me kan bedreigen. Bovendien kan er op geen enkele manier iets afgedaan worden aan mij, daar er immers geen andere plaats is dan mijn eigen wezen waar iets naar toe zou kunnen gaan.

Puurte.

Ik ben puur, omdat er niets anders bestaat dan ikzelf.

Gedachten.

Mijn ware aard is zonder gedachten, daar gedachten simpelweg schijnbare projecties zijn, gericht op mijn wezen. Op een essentieel niveau is de “substantiële substantie” waaruit ze gemaakt zijn niets anders dan ikzelf, dus vanuit het ultimate non-duale perspectief gezien zijn gedachten geen gedachten doch puur bewustzijn, ikzelf dus.



Ik ben niet dit – Atma Bodh – 29/35 – toelichting

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 3

(vervolg)

Verlangen.

Ik ben zonder verlangens omdat ik alreeds alles heb, daar ik alles ben.

Vormloosheid.

Ik ben vormloos daar ik de onderliggende laag ben waar alle schijnbare objecten op geprojecteerd worden, terwijl ikzelf nooit de vorm van de objecten aanneem. Anders gezegd, objecten komen en gaan, doch het “veld” waarin zij zich bevinden of het “licht” waardoor ze beschenen worden blijft altijd aanwezig. Net zoals bij de aldoor-dringende ruimte die in – als – en buiten – de pot bestaat, zo ook ben ik hetzelfde in alles en zijn alle dingen door mij gevuld met “ZIJN”.

Onbegrenstheid.

Ik ben onbegrensd, omdat zelfs tijd en ruimte (de fundamentele parameters die alle objectieve fenomenen definiëren) objecten zijn in mij, en dus ben ik voorbij alle begrenzendende parameters en heb ik geen kenmerken, of grenzen.

Eeuwigheid.

Ik ben eeuwig omdat ik ongeborn ben, niet gecreëerd, zonder begin en zonder einde.

Bestaan/niet-bestaan.

Er is niets anders dan ikzelf waaruit ik ontstaan kan zijn, en er is niet zoiets als “niet-bestaan”. Als dat wel zo zou zijn dan zou het bestaan op kunnen lossen in “niet-bestaan”, hetgeen het “niet-bestaan” tot de fundamentele realiteit zou maken. Als “niet-bestaan” de fundamentele realiteit zou zijn, dan zou echter niets ooit kunnen zijn ontstaan, daar iets niet voort kan komen uit niets. En dus ben ik er altijd geweest, ben ik er nu, en zal ik er altijd zijn, en tegelijkertijd ben ik volledig vrij van tijd. Ik ben dat wat is. Zo simpel is het.

Vedanta



Zelfrealisatie – Shankaracharya/Atma Bodh – 53/56 & 58/63

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 4



Wanneer het Zelf “bereikt” wordt, is er niets meer over om te bereiken.

De zegening van het Zelf doet het verlangen naar zegeningen verdwijnen.

De kennis die het geeft doet elke kennisbehoefte verdwijnen.

Wanneer het Zelf gezien wordt, blijft er niets meer over om gezien te worden.

En wanneer we het Zelf gerealiseerd hebben, zullen we niet weerom in deze wereld geboren worden.

Het Zelf is dat wat absoluut “Zijn” is, puur bewustzijn, non-duaal, eeuwig; het vult alle tijd en ruimte.

Het Zelf is dat wat ondeelbaar is en blissvol.

Het is datgene wat door zelfkennis geïdentificeerd wordt als de onveranderlijke oergrond van alles.

Het Zelf doordringt alle objecten, zoals boter melk doordringt.

Actie is onmogelijk zonder het Zelf.

Het Zelf doordringt alles.

Het Zelf is dat wat subtiel noch grof is, kort noch lang, onveranderlijk, zonder kwaliteiten, kleurloos, vormloos en naamloos,

Het is datgene wat de zon belicht, doch niet belicht wordt door de zon.

Zoals vuur een ijzeren bol doordringt, zo doordringt het vuur van puur bewustzijn het gehele universum.

Het Zelf is van een andere realiteitsorde dan dit, het universum.

Als er iets anders dan het Zelf bestaat, dan is het niet echt, net zoals een fata morgana niet echt is.

Alles dat waargenomen wordt is het Zelf.

Als het Zelf gekend wordt dan wordt alles gezien als realiteit, als non-duaal “Zijn”, absoluut geluk, puur bewustzijn.

Vedanta



De werkelijke Ik – Atma Darshan – 17

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 5



In de staat van de diepe slaap, en telkens wanneer
een verlangen vervuld is,
daar straalt het licht dat IK ben als de
onverstoorbare vrede, het absolute
geluk in die staat.

Ik ben het diepste innerlijke principe,
bestaan – bewustzijn – geluk (*bliss*).
Ik ben dat wat alles
overstijgt.

Vlak voor en vlak na elke gedachte/elk gevoel,
straal ik mijn eigen licht.
Gedachten en gevoelens verschijnen in mij
en verdwijnen weer;
ik ben er de onveranderlijke
getuige van.

Ik ben het licht van puur bewustzijn in alle gedachten en waarnemingen.
Ik ben het licht van liefde in alle gevoelens. Ik ken geen
geboorte en dood, noch treurnis of hersenschimmen.
Ik overstijg gebondenheid
en bevrijding.

De wereld die in het denken opkomt en erin groeit is niets anders dan gedachten.
Gedachten zijn niets anders dan puur bewustzijn,
en puur bewustzijn is mijn wezen.
Daarom is de gehele wereld
puur bewustzijn,
en dat ben ik.

Ik ben perfect en ondeelbaar.
Ik ken geen “mijn”, geen gebondenheid of egoïsme.
Ik ben een niet-doener, eeuwig, een en al puurheid, onafhankelijk,
het zelfstralende licht.

Ik ben zonder kenmerken, onveranderlijk en ongeconditioneerd.
Ik ben waar liefde zich bevindt, onbezoedeld,
de ene zonder een tweede en
voor altijd vredevol.

Om tat sat.

Vedanta



Als het Zelf zou spreken over zichzelf – James Swartz

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 6



Het is niet zo dat ik besta of niet besta.
Bestaan en niet-bestaan zijn dualistische concepten,
nuttig voor onwetenden,
niet voor mij.

Het is niet zo dat ik een persoon
ben of geen persoon.
Ik ben geboren, noch ongeborn.
Ik ben niet mannelijk, vrouwelijk, of onzijdig,
niet eindig en niet oneindig.

Ik ben niet duaal of non-duaal, één
of afgescheiden, subject of
object, leeg of vol.

Ik ben perfect noch imperfect.
Ik heb nooit geleefd noch ben ik ooit gestorven.
Zelfingenomen ben ik niet, noch ben ik puur of niet puur.
Het is niet zo dat ik iets doe, noch dat ik niets doe.
Ik ben een zon die nooit ondergaat,
ben gebonden noch vrij.

Niet te beschrijven ben ik, doch ook niet onbeschrijfbaar.
Het is niet zo dat ik onderscheid maak of juist
geen onderscheid maak.
Ik ben gepassioneerd, noch onthecht.
Ik doordring niets en niets doordringt mij.
Geest en materie zijn hetzelfde
voor mij.

Ik ben niet het hogere Zelf of het lagere Zelf.
Ik ben niet de kenner of het gekende.
Ik ben alleen aan mijzelf bekend.
Ik kan niet begrijpen, noch
wordt ik begrepen.

Ik ben pure kennendheid,
de realiteit van alles (niet dat er iets is voor mij
om de realiteit van te zijn).

Vedanta



Als het Zelf zou spreken tot de mind – James Swartz

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 7



*“Stop met klagen en beseft
wie je bent!”*

Ik (het Zelf) zeg de mind dat er geen reden is tot ongerustheid, dat de dingen waarvan zij denkt dat ze echt zijn helemaal niet echt zijn. Ik vertel haar dat ze niet zo moet jammeren, omdat zij alles is. Ik moedig de mind aan te stoppen met slecht zijn en te stoppen met proberen goed te zijn.

Ik zeg haar niet meer te smachten naar grote ervaringen doch stapje voor stapje het Zelf te realiseren.

Ik zal zeggen dat kennis van het Zelf moeilijk te bemachtigen is en dat datgene wat "ervaren" wordt niet het Zelf is. Ik waarschuw voor passie en maak duidelijk dat zij zichzelf niet kan realiseren met haar gevoelens.

Ik zeg: “Jij bent niet degene die zich goed voelt wanneer dingen gaan zoals je wil, noch ben je degene die zich slecht voelt wanneer het leven tegen je lijkt te zijn.”

Ik bied mind de bril van non-dualiteit aan waarmee ze haar gebrekkige visie kan corrigeren. Ik zeg haar de wereld te verzaken om vervolgens het verzaken te verzaken, en tenslotte afstand te nemen van de afwezigheid van verzaking.

Ik ben niet de essentie van wat dan ook, omdat er niets is om de essentie van te zijn. Ik ben grofstoffelijk noch subtiel. Ik kom nergens vandaan en ik ga nergens naar toe. Ik heb geen karma's.

Ik heb geen lichaam en geen huis. Ik vernietig alle lichamen en huizen. Ik ben binnen en buiten alles, net als ruimte, nochtans bestaat er geen binnen of buiten voor mij.

Je kunt niets van mij wegnemen, noch kun je me iets geven. Ik besta niet uit delen, noch ben ik een geheel zonder delen. Je kunt me niet vereren omdat ik geen object ben. Ik ben gebonden noch ongebonden.

Ik ben niet dwaas, en ik ben niet wijs. Ik ben vrij van gedachten en gedachteloosheid. Ik ben niet de stilte en niet de woorden. Ik zeg niet dat de wereld echt is, of onecht, of schijnbaar echt, of niet bestaand, of een illusie.

Ik ben pure wetendheid, ook al is er niets te weten. Niets kan me raken. Geen yoga kan me zuiveren. Ik zuiver alles zonder iets te doen. Ik beschouw rechtschapenheid, welvarendheid, voorspoed, compassie en bevrijding als betekenisloze waarden.

Vedanta



Het Lied van het Zelf – James Swartz

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 8



Ik ben onbegrensd, onafhankelijk puur
bewustzijn, hier en nu. Ik ben het onveranderlijke
eeuwige, actieloze puur bewustzijn,
non-duaal, compleet en vol.

Mijn natuur is ongeconditioneerde aanwezig-
heid, puur bewustzijn, puur bestaan,
absolute vrede, onbegrensd geluk.

De macrokosmos, de creator van de macrokosmos,
en de ontelbare hoeveelheid wetten en principes
waaruit de creatie bestaat verschijnen
als een droom in mij, onbegrensd
puur bewustzijn.

De menselijke vorm is een microkosmische projectie binnen de macro-
kosmische projectie. Deze projectie is niet hetzelfde als IK,
doch is ook niet verschillend van mij,
zoals de ruimte in een kamer anders lijkt te zijn dan de ruimte
erbuiten, doch exact dezelfde ruimte is.

Door onwetendheid wordt gedacht dat ik verbonden ben met een materieel
menselijk lichaam en een menselijke mind,
terwijl ik er altijd vrij van ben.

En zo lijkt het alsof ik een mengeling ben van bewustzijn en materie,
zoals het schemerdonker een mengeling is van licht en donker.

Omdat ik een mengeling lijk te zijn raak ik in de war
en ga ik proberen uit te zoeken wie ik ben,
niettegenstaande het feit dat ik altijd aanwezig ben
en IK alleen weet wie IK ben.

In deze vreemde toestand lijkt het alsof ik aangetast ben door onwetendheid,
maar dat ben ik niet. Mijn vorm is in de ene realiteitsorde,
en IK ben in een andere.

Als er rook is in een ruimte dan lijkt het alsof de ruimte rokerig is,
doch de ruimte is nooit bezoedeld. Zo raak ook IK nooit bezoedeld
door de gedachten en gevoelens die in mij verschijnen.

IK ben totaal onaangedaan door het lichaam
dat op mijn stralendheid
geprojecteerd wordt.

Als ik schijnbaar betoverd ben door onwetendheid dan weet ik dat ik besta,
doch weet ik niet dat ik het bestaan zelf ben.

Ben ik schijnbaar betoverd door onwetendheid, dan
weet ik dat ik bewust ben, doch
weet ik niet dat ik het onbegrensde puur bewustzijn
ben en denk ik begrensd te zijn.

Vedanta



Lied van het Zelf – James Swartz

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 9

(vervolg)

Het verwarren van mijzelf – puur bewustzijn – met mijn lichaam
en mind veroorzaakt pijn.

Ondanks de verwarring ben IK altijd
onaangetast door onwetendheid.

Kennis doet onwetendheid teniet, net zoals
alkali het zuur neutraliseert in een
maag die overstuurt is.

Als ik mezelf voorstel dat ik gebonden ben
dan heb ik kennis nodig om
mezelf te bevrijden.

Als ik begrijp dat ik onbegrensd puur bewustzijn ben
dan verdwijnt mijn individualiteit, daar ik slechts schijnbaar onwetend was.

Als mijn onwetendheid echt was geweest, dan had deze nooit
door kennis verwijderd kunnen worden.

Met of zonder mijn schijnbare individualiteit ben ik het puur bewustzijn
dat vrij is van kennis en onwetendheid. Nooit was IK

niét puur bewustzijn;

ik dacht slechts dat ik een persoon was.

Voordat zelfkennis mijn onwetendheid verwijderde was ik alleen
indirect bewust van mijzelf als puur bewustzijn,
maar nu ben ik direct bewust van
mijzelf als puur bewustzijn.

Het lijkt alsof ik “twee” ben, onbegrensd puur bewustzijn enerzijds en een
schijnbaar bewust individu anderzijds, doch ik ben slechts één.

IK gebruik de schijnbare persoon die in mij verschijnt om acties
te kunnen ontplooiën in de wereld.

De schijnbare persoon lijkt levend/levendig, bewust en
onafhankelijk te zijn, doch is dat niet.

Het lijkt zo omdat IK het belicht en verlevendig met mijn
aanwezigheid, zoals een buikspreker
zijn pop tot leven wekt.

Op enig moment in de tijd, afhankelijk van de stuwkracht van zijn acties
uit het verleden, sterft het grofstoffelijk lichaam en gaat het subtiele

lichaam op in een niet manifeste staat van potentie,
het macrokosmische causale lichaam.

IK blijf aanwezig als onbegrensd ongebonden puur bewustzijn. IK ben
onveranderlijk, eeuwig, actieloos, heel, compleet en vol.

Mijn natuur is onvoorwaardelijke aanwezigheid,
puur bewustzijn, totale vrede.

Vedanta



Vijf lemma's voor Nididhyasana – Swami Paramarthananda

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 8 – zelfdeclamaties | pag. 10



Mijn natuur is die van eeuwig en aldoor-
dringend puur bewustzijn.

IK ben de enige bron van permanente vrede,
veiligheid en geluk.

Door mijn aanwezigheid geef ik leven aan het materiële lichaam,
en via het materiële lichaam ervaar ik het
materiële universum.

IK word volstrekt nooit beïnvloed door welke gebeurtenis dan ook
in de materiële wereld of in het materiële
lichaam-mind-zintuigen-complex.

Door mijn ware natuur te vergeten maak ik het leven
tot een last, en door me mijn ware natuur
te herinneren maak ik het leven
tot een zegen.

Vedanta