



VOORBEREIDING & TEKSTBENADERING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek

HART OPENER – VOORBEREIDING OP HET LEZEN VAN DE TEKSTEN

Doe deze oefening telkens voordat je start met het lezen van een tekst.



- Adem rustig volledig in, en adem dan langzaam uit tot je helemaal uitgeademd bent. Herhaal min. 3x.
 - Doe hetzelfde, maar adem nu in tot 3/4 van je vermogen. Herhaal min. 3x.
 - Sluit je ogen. Merk op dat er geluiden, sensaties, gevoelens en gedachten verschijnen doch dat JIJ, het puur bewustzijn waarin al die fenomenen opkomen, altijd alreeds aanwezig bent.
- Merk op dat jij deze helderheid bent. Jij bent aanwezig of er nu objecten verschijnen of niet.

Als er objecten zijn dan ben jij alreeds daar als DAT waardoor de aanwezigheid van de objecten gekend wordt. Als er geen objecten zijn dan ben jij daar als DAT waardoor de afwezigheid van objecten gekend wordt.

- Merk op dat jij geen object bent dat geobserveerd wordt. Je bent de open, kristalheldere onbegrensdeheid waar objecten in verschijnen.

Je kunt deze helderheid niet “vastpakken” of “vasthouden”; het is immers de onbegrensdeheid waarin “vastpakken” en “vasthouden” verschijnen.

- Merk op dat er geen afscheidingsmuren zijn in deze helderheid, dat je geen “randen” hebt waar de helderheid – JIJ – ophoudt. Je wordt door niets omvat. Je bent onbegrensd.

*Je hoeft deze oefening niet lang te doen.
Doe het tot je iets “proeft” van jezelf
als dit onbegrensde
pure bewustzijn.*



VOORBEREIDING & TEKSTBEHANDELING

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek

HET LEZEN VAN DE TEKSTEN



Deze methode volg je vooral bij tekstdelen die je moeilijk bevatten kunt, of die anderszins extra concentratie vragen.

- 1 – VACHAKA – Lees een afgebakend stuk hardop. Het hoorbare, waarneembare geluid wordt “vaikhari” genoemd.
- 2 – UPAAMSA – Fluister de tekst heel zachtjes op de adem, wat de uitwerking van de tekst krachtiger maakt.
- 3 – MAANASA – Nog stiller, laat je de woorden “innerlijk klinken in de mind”.
- 4 – Stop nu zo volledig mogelijk alle mentale activiteit terwijl je het natuurlijke, spontane geluid van de ademhaling volgt. Het is een innerlijk luisteren met je hele wezen, een direct afstemmen op Shabda Brahman, het hoogste Woord. De tekst wordt niet langer gezegd doch "zegt zichzelf" in je.