

Vedānta Filosofie

Kennis, inzichten en toepassing van één van de grootste
bronnen van Waarheid

Voorwoord

De Vedānta filosofie zoals hier besproken en uitgelegd is gebaseerd op het principe dat elk wezen in zichzelf perfect en volmaakt is. Niets hoeft te veranderen. Wat ons in de weg staat dit in te zien is het niet-weten (onwetendheid) van de waarheid omtrent onszelf en onze ware natuur. Dit boek is dan ook bedoeld voor studie en als naslagwerk om allereerst beter bekend te worden met de kennis, inzichten en de taal zoals gebruikt in de diverse Vedische geschriften, en om in te zien wat onze essentie is en wat Waarheid is. Er worden ook oefeningen gegeven om de geest en het lichaam tot rust te brengen. Die kunnen helpen de essentie van de aangeboden kennis werkelijk te horen. Eveneens wordt een oefening beschreven om de aangereikte kennis te kunnen opnemen in ons wezen. Ook worden aanwijzingen gegeven voor dagelijkse praktische toepassingen. Het uiteindelijke doel van Vedānta is bevrijding (moksha) van onwetendheid aangaande wat de mens en zijn ware natuur is.

De keuze van de onderwerpen en volgorde is bepaald aan de hand van gesprekken die zijn gevoerd met een kleine groep geïnteresseerden. Daarbij was geen voorkennis vereist. Dit is mogelijk ook voor u als lezer van toepassing.

De tekst is gebaseerd op eigen studie, toepassing, inzichten, ervaringen en het geven van onderricht in de Vedānta filosofie over vele jaren. Derhalve vindt u geen uitgebreide referentielijst, behalve wanneer er letterlijke quotes worden gebruikt. De referenties hiernaar staan dan in de tekst of onderaan het betreffende hoofdstuk weergegeven.

De literatuur van de Vedānta filosofie is op schrift gesteld in het Sanskrit en bevat vaak begrippen die niet of nauwelijks een eenduidig Nederlands equivalent hebben. Daarom is een getranslitereerd Sanskrit woordenlijst toegevoegd.

Deze tekst is bedoeld voor persoonlijk gebruik. Toegestaan is het kopiëren van tekstgedeelten voor studie- en discussiedoeleinden.

Ik wil hier mijn diepe dankbaarheid uitspreken voor de vele leraren en gurus die mij op deze weg hebben geïnspireerd en begeleid. In het bijzonder Srī Shantānanda Saravasti.

Inhoudsopgave	blz
Voorwoord	3
1 De zes richtingen binnen de orthodoxe Hindoeïstische Filosofieën	8
2 “Mijn” verhaal	11
3 Onze ware natuur	13
4 Aham	15
5 Ahambrahmāsmi	16
6 Ahaṁkāra	17
7 Antaḥkaraṇa- de menselijke geest	19
A Manas	20
B Buddhi	21
C Citta	23
D Ahaṁkāra (zie hoofdstuk 6)	24
8 Ātman, Brahman - Bewustzijn	25
A Ātman	25
B Brahman	26
9 Karma Yoga	28
10 Bhakti Yoga	32
11 Wat te doen en hoe te handelen	34
12 Dharma en Saṁskāra	37
A Dharma	37
B Saṁskāra	38
13 Sañcita, Prārabdha en Kriyamāṇa	40
A Sañcita	40
B Prārabdha	40
C Kriyamāṇa	40
14 Puṇya en Pāpa	42
15 De drie Guṇah	43
A Sattva	44
B Rajas	45
C Tamas	46

16 Vāsanā en Prārabdha	48
A Vāsanā	49
B Prārabdha	50
17 De 5 Kośah	52
18 Aham en Ahaṁkāra (deel 2)	56
A Aham	56
B Ahaṁkāra	57
19 De Wagenmenner	60
20 Hulp is alom aanwezig	68
A Ātmakṛpā – de genade van het Zelf	70
B Gurukṛpā – de genade van de guru	71
C Śāstrakṛpā – de genade van de geschriften	72
D Mantradīkṣā – meditatie als hulpmiddel	72
21 Wie of wat is een guru en wat betekent satsaṅga	74
A Guru	74
B Satsaṅga	75
22 Kwaliteiten, deugden en disciplines	76
A Viveka – Onderscheidingsvermogen	77
B Vairāgya – Onthechting	80
C Śaṭsampad – 6 Deugden	83
D Mumukṣutva – Verlangen naar bevrijding	84
23 Ontwikkeling van Viveka	86
A Śravaṇam	86
B Mananam	87
C Nidhidyāsanam	88
24 Overweging van een Upaniṣad tekst	89
25 Drie soorten rust	91
A Lichamelijke rust	91
B Mentale rust	92
C Spirituele rust	93
26 Waarheid – satyam	95
27 Enkele opmerkingen ter afsluiting	99

Om te herinneren	100
Bijlage 1	
Bewegingen in de geest – De stilte-oefening	102
De Stilte-oefening in de praktijk	103
Bijlage 2	
Sanskrit woordenlijst (getranslitereerd) en betekenissen	104

1. De zes richtingen binnen de orthodoxe Hindoeïstische Filosofieën.

Omdat geen voorkennis was vereist, zijn we als groep begonnen met een kort overzicht van de orthodoxe Hindoeïstische filosofieën en de plaats van de Vedānta filosofie hierin.

Binnen de orthodoxe Hindoeïstische filosofie bestaan een zestal scholen/richtingen met ieder hun eigen ontwikkeling, keuze van en nadruk op Hindoeïstische literatuur/geschriften (allen in Sanskrit). Alle zes de Scholen erkennen de Veda śrutis als gezaghebbend en streven allen naar moksha; bevrijding van lijden/onwetendheid. Deze zes scholen zijn:

Sāṅkhya

Dit is een dualistische school die de mens en de natuur ziet als twee onafhankelijke principes: puruṣa (getuige/bewustzijn) en prakṛiti (natuur). Kennis is hier een belangrijk onderdeel. In deze School worden de drie guṇah uitgebreid behandeld in de Sāṅkhya Kārikā.

Yoga

Een systematische beschrijving hiervan wordt weergegeven in de Yoga sūtras van Patañjali. Ook hier wordt gesproken over puruṣa en prakṛiti. Jīva (een levend wezen) wordt gezien als een staat van puruṣa gebonden aan prakṛiti door onwetendheid. Door inzicht, oefeningen en zelfcontrole kan deze binding/gehechtheid worden opgeheven en ontstaat bevrijding (mokṣa). Het begrip Īshvara is belangrijk en devotie is dan ook een belangrijk onderdeel van Yoga.

Nyāya

Deze school houdt zich voornamelijk bezig met de systematische behandeling van de theorie van logica, methodologie en epistemologie (kennisleer).

Vaiśeṣika

Deze school lijkt veel op de Nyāya school maar er zijn verschillen in de behandeling van epistemologie (kennisleer) en metafysica (filosofie m.b.t. eerste concepten zoals zijn/zijnsleer).

Mīmāṃsā

De focus ligt op reflectie/contemplatie en kritisch onderzoek van de Vedische teksten, met de nadruk op rituele handelingen, karma en dharma. Deze school is van invloed geweest op de ontwikkeling van de Vedānta school.

Vedānta

Letterlijk betekent dit “het eind van de Veda”. Het is de combinatie van Veda (kennis) en anta (einde). Met “einde” wordt vaak bedoeld het uiteindelijke doel van de mens alsook de laatste geschriften die een verdere uitleg geven van de Veda’s. Vedānta houdt zich voornamelijk bezig met kennis en bevrijding (moksha), en maakt gebruik van de Upaniṣads, de Brahma Sūtras en de Bhagavad Gītā. Voor uitleg van de guṇah wordt er naast de Bhagavad Gītā ook wel gebruik gemaakt van de Sāṅkhya Kārikā.

Soms wordt met “anta” ook wel aangegeven dat er, na de studie van de Upaniṣads etc., geen verdere kennis meer nodig is.

Er bestaan binnen de Vedānta een aantal sub-stromingen die wel allen uitgaan van dezelfde geschriften maar die op sommige punten verschillend interpreteren. Dit zijn:

Advaita (non-dualiteit)

Dvaita (dualiteit)

Vishishtadvaita (voorwaardelijke/gekwalificeerde advaita)

De advaita stroming legt de nadruk op kennis (jñāna yoga) boven theïstische devotie. De andere twee stromingen leggen de nadruk op devotie (Bhakti yoga) voor Vishnu, Krishna, Īshvara of een gerelateerde manifestatie/incarnatie (b.v. Christus of God in de huidige westelijke traditie). Sinds de vijftiger jaren van de vorige eeuw is er veel aandacht in het westen voor de Advaita stroming door leraren zoals Vivekananda, Ramana Maharshi en Nisargadatta Maharaj. In Nederland waren dit aanvankelijk vooral Wolter Keers en Alexander Smit. Daarna zijn er velen gevolgd.

2. “Mijn” verhaal

Een vraag die vaak wordt gesteld bij aanvang van een cursus is: vertel 'ns wie je bent. Alle deelnemers wordt verzocht iets over zichzelf te vertellen, al is het maar om het ijs te breken. Er komt dan een *verhaal*. Allereerst hoe je heet, dan b.v. waar je woont, wat je hobby's en interesses zijn, waar je werkt of hebt gewerkt, al of niet getrouwd en kinderen, leeftijd, waarom je naar de cursus bent gekomen etc. Kortom een verhaal gevuld met namen, bezigheden, functies, rollen, aanzien, ervaringen, successen enz. Deze verhalen veranderen natuurlijk gedurende iemands leven. En zo is het antwoord op “wie ben ik” omgetoverd in een reeks verhalen. We hebben dat wat we in wezen zijn dermate verknoot met gedachten, gevoelens, handelingen, ervaringen en gebeurtenissen dat we onszelf er niet meer van kunnen onderscheiden. We hebben wat we in wezen zijn veranderd in een reeks van verhalen die we ons hele leven met ons meedragen, en in sommige gevallen meeslepen. We zijn vergeten onderscheid te maken tussen wat we in wezen zijn en ons gedrag, bezigheden, ervaringen, bezittingen etc.

Het gevolg is dat we druk bezig zijn “mijn” verhaal te verbeteren, meer succesvol te maken en steeds meer informatie, kennis, ervaringen en spullen te verzamelen in de hoop een voortdurende vervulling en geluk tot stand te brengen. Alles lijkt persoonlijk ervaren te worden als een reeks gebeurtenissen die “mij” overkomt. Hier komt een gevoel van niet-direct-betrokkenheid en onbevredigdheid uit voort en het gevoel dat er iets kwijt of verborgen/verloren is, een gemis dat aangevuld dient te worden. De een is daar uiteraard gevoeliger voor dan de ander, maar de meeste mensen zijn gefascineerd om “mijn” verhaal steeds te verbeteren.

De een komt er op jonge leeftijd achter dat zo'n verbeterings-traject niet echt werkt, de ander wat later, en sommigen blijven gewoon doorgaan.

Het gevoelde gemis kan er echter in resulteren dat iemand op zoek gaat naar iets beters en vooral blijvends, en vragen stelt zoals:

Wat is de zin en nut van het leven?

Wat betekent deze schepping en wat is mijn rol daarin?

Waar kom ik vandaan en ga ik naar toe?

Wat of wie ben ik nou echt?

Is er zoiets als vrije wil en vrije keuze?

Wie of wat is God.

Wat is het dat veroorzaakt dat ik alleen maar af en toe gelukkig ben?

Het antwoord hoopt men dan te vinden in b.v. religie, filosofie, psychotherapie, spiritualiteit, etc. De Vedānta filosofie is daarbij één van de mogelijkheden om de antwoorden te vinden die bij de betreffende zoeker passen.

3. Onze ware natuur

De Vedānta is een filosofisch systeem dat door middel van inzicht, kennis, herkenning, onderwijs en oefeningen een leerling ertoe wil brengen om te realiseren wat hij ten diepste is.

Het zegt dat de werkelijke natuur van de mens satchidānanda is: zijn, kennis en gelukzaligheid. Een natuur die geheel vrij en ongebonden is door wat dan ook en nergens bij betrokken. Dit in tegenstelling tot de Christelijke traditie die zegt dat men geboren wordt met de erfzonde.

Sat wordt ook wel “zijnde” genoemd, of bestaan. Chid wordt ook wel weergegeven als chit of cit en hier vertaald als kennis en kennendheid, omdat het niets met informatie te maken heeft. Ook zie je vaak dat cit vertaald wordt als bewustzijn. De mens *weet* dat hij *bestaat*, daar is geen twijfel over mogelijk. Alleen de *gelukzaligheid* wil nog wel eens op zich laten wachten. Hoewel de mens als wezen een natuur heeft van zuiver zijn, gelukzaligheid en kennis en geheel vrij is, ervaren wij dit toch niet zo. Deze waarheid zit echter wel diep in ieder van ons, en daarom leveren wij inspanning en soms strijd om de weg terug te vinden naar onze oorspronkelijke gelukzalige en vrije natuur. Wij zijn daarom altijd op zoek naar geluk terwijl we verdriet en pijn proberen te vermijden. We zoeken echter vaak op de verkeerde plek, namelijk in objecten. En dan niet alleen fysieke, maar ook intellectuele en emotionele.

Vedānta geeft een alternatieve mogelijkheid om, als het ware, terug te keren naar het oorspronkelijke zijn, gelukzaligheid en kennis o.a. door:

- De weg naar binnen te wijzen

- Onderscheid te maken tussen ons vermeende “ik” en wat wij werkelijk zijn
- Regels en oefeningen aan te bieden die ons daarbij helpen
- De benodigde uitleg/kennis aan te reiken die voor dit alles nodig is

De Vedānta traditie leert ons ook dat bepaalde wensen en onwetendheid (avidyā) onze werkelijke natuur bedekken.

4. Aham

Zoals gezegd is de werkelijke natuur van de mens satchidānanda. In de genoemde geschriften wordt de essentie van de mens op dit niveau aangeduid met aham. Aham wordt vaak vertaald als “ik ben” of simpelweg “ik”. Ik als bewust wezen. Er is een uitspraak die luidt “satchidānanda swarūpoham”. Swarūpoham is de combinatie van swarūpa en aham. Swarūpa betekent “eigen vorm/ware natuur”. Er staat dan: zijn kennis gelukzaligheid ware natuur ik ben. Vrij vertaald: de ware natuur van ik ben is zijn, kennis en gelukzaligheid. Je zou ook kunnen zeggen dat aham zich toont als, of verschijnt als zijn, kennis en gelukzaligheid.

Aham is geheel zuiver en is als essentie aanwezig in ieder mens. Wij herkennen het in ons gevoel van er te zijn. Hierin is nog geen enkele ingewikkeldheid. Het is zuiver, vrij, vol vrede en geeft het gevoel van continuïteit van onszelf. Veel van de “spirituele” oefeningen (b.v. meditatie, yoga en stilte-oefeningen) zijn er dan ook op gericht om terug te keren naar deze stille en vredige “staat” van aham. Deze oefeningen (sādhana) dienen hierin dus richtinggevend/leidend te zijn.

Aham uit zich als onvoorwaardelijke liefde. Het is zonder woorden, homogeen. Hierin zijn geen bewegingen, karakter of gedrag. Het is een soort poort waardoor aan de ene kant de schepping en de wereld wordt ervaren, en aan de andere kant een ingang is naar wat wij werkelijk zijn. Het is de “plek” waar de ingewikkeldheid van het leven en van “mijn” wereld tot eenvoud wordt teruggebracht en liefde en kennis in overvloed aanwezig is. Je zou kunnen zeggen dat aham de ultieme onvoorwaardelijke verliefdheid is op alles en iedereen. En niets behoeft verbetering.

5. Ahambrahmāsmi

Een bekende uitspraak binnen de Vedānta is “ahambrahmāsmi “. Het is een van de vier mahāwākyas (grote uitspraken) en er staat letterlijk “aham brahman asmi”, hetgeen betekent “aham is brahman” (Bṛhadāraṇyaka Upaniṣads 1.4.10). Er is geen verschil tussen aham en brahman. Brahman is het woord/begrip dat staat voor bewustzijn. “Ik ben/ik” is bewustzijn, dat zich uit/verschijnt als zijn, kennis en gelukzaligheid. Het is tijdloos en onbeperkt.

Ahambrahmāsmi “kijkt” als het ware de andere kant op. Dat wil niet zeggen dat men van de wereld/maatschappij is afgesloten of er niet meer in geïnteresseerd is (hierover later meer – karma yoga). Wat het wel wil zeggen is dat er geen verbinding/identificatie optreedt met “de schepping” zoals gevoelens, emoties, ideeën, spullen, gedachten, rollen etc. Hierdoor is de neiging tot zelfzucht etc. verdwenen en is er alleen nog liefde en zorgzaamheid jegens alle wezens (loving kindness in het Boeddhisme). De vrede, liefde, kennendheid en gelukzaligheid die in diepe stilte wordt ervaren, kan dan moeiteloos worden doorgegeven aan en gedeeld met eenieder die voor ons staat. En het raakt nooit op.

6. Ahaṁkāra

Ahaṁkāra is de combinatie van aham en kāra, waarbij kāra staat voor maken, doen, creëren. In het Nederlands kennen we het woord creatie dat hiervan is afgeleid. De meest gebruikelijke uitleg is dat “ik ben” gekoppeld is aan of geïdentificeerd is met wat dan ook uit de schepping. Lichaam, spullen, wensen, gedachten, gevoelens, emoties, verlangens, voorkeur, afkeer, etc. Het wordt ook wel eens vertaald als “ik-maker”. Deze koppeling/ verbinding is echter niet noodzakelijk. Van de grote wijzen (b.v. Krishna in de Bhagavad Gītā) wordt gezegd dat deze verbinding bij hen niet heeft plaats gevonden (incarnaties) of door de juiste inspanning is opgelost.

Ahaṁkāra geeft het gevoel van een individueel, zelfstandig, op zichzelf staand zelf/zelfbewustzijn. Hier ontstaat de voorstelling dat we een gescheiden wezen zijn met een persoonlijk referentiepunt met persoonlijke ervaringen. In deze dualiteit zijn dan subject en object aanwezig waardoor er een schijnbare gescheiden realiteit ontstaat. Ik en de ander, ik en de schepping. Kortom, dualiteit.

Aham = ik ben

Ahaṁkāra = ik ben Peter, 75 jaar oud, ik ben getrouwd met Odette en ik heb een auto. En ik ben ooit aangereden door een andere auto.

Ziehier, “mijn verhaal” met een veelheid aan “eigen” handelingen, wensen en ervaringen.

Ahaṁkāra ontstaat op jonge leeftijd (ongeveer 2 jaar) en bereikt zijn voltooiing rond de leeftijd van ongeveer tien jaar.

Vanwege ahaṁkāra ontstaat het gevoel van “ik weet, ik doe, ik denk, ik voel, ik ben een persoon, vader, moeder, broer, zus etc., ik ben gezond/ziek, knap/lelijk, intelligent/dom, ik voldoe niet, etc. en ik kan mij inspannen “mijn” leven beter te maken en een gewenste plaats in de maatschappij in te nemen. Omdat er een individueel zelfbewustzijn wordt ervaren, gaan we vergelijken en ontstaan er oordelen over mijzelf en anderen, met vaak de nodige problemen als gevolg.

Het idee dat ik mij dien in te spannen om moksha (bevrijding) te bereiken is gestoeld op onze ervaring dat wij ons voor allerlei zaken dienen in te spannen om ons doel te bereiken; b.v. een opleiding, werk, hobby etc.

7. Antaḥkaraṇa - De menselijke geest

Wanneer we het hebben over denken, voelen, verbeelding etc. dan spreken we in het westen over “geest” en wat daarin plaats vindt. Het Sanskrit kent geen overeenkomstige eenduidige naam voor “geest” zoals wij die in het westen gebruiken, maar kent wel een aantal “geestelijke” instrumenten die tezamen onze term “geest” vertegenwoordigen. Antaḥkaraṇa is de verzamelnaam voor deze instrumenten. Het woord is samengesteld uit antah = innerlijk en karaṇa = instrument, en wordt vertaald met “innerlijk instrument”. De instrumenten waar het over gaat zijn:

manas, buddhi, citta en ahaṁkāra

Deze begrippen/werktuigen vormen tezamen het “innerlijk instrument” zoals gebruikt in de Hindoeïstische filosofieën.

In het westen kom je wel vaak de term manas tegen als zijnde “geest” zoals wij die in het westen gebruiken, maar dit dekt maar een deel van de lading/functioneren van de geest.

Antaḥkaraṇa wordt ook wel eens vertaald als “ziel”, hoewel dit ook gebeurt voor citta (zie later hieronder). Het wordt ook wel eens vergeleken met een computer. Citta is de harde schijf, buddhi de algoritmen en manas wat er zoal wordt weggeschreven en opgehaald. Ahaṁkāra is de ceo. Elke vergelijking gaat natuurlijk wel ergens mank.

Het is hier niet de bedoeling om een uitgebreid exposé te geven van bovenstaande begrippen/woorden, maar wel om er even bij stil te staan. Dit vergemakkelijkt het gesprek en kan ook als hulp

gebruikt worden indien men zich verder in de geschriften wil verdiepen.

A. Manas

Het begrip manas wordt op vele manieren gebruikt en uitgelegd. In z'n algemeenheid is manas het instrument dat de informatie vanuit de zintuigen doorgeeft aan de andere instrumenten en de respons terugspeelt naar de wereld via b.v. spraak of handeling. Als zodanig is het neutraal. Manas op zichzelf heeft geen bewustzijn, maar "leent" dit van ātman dat zelfstralend is. Manas wordt wel eens vergeleken met de Griekse god Hermes, de boodschapper van de goden met gevleugelde attributen (dus heel snel).

In het westen wordt manas vaak beschouwd als de oorzaak van een onrustige geest en derhalve tot rust gemaand dient te worden. Vele oefeningen zijn erop gericht om manas dan tot de orde te roepen, terwijl men vergeet dat manas op zichzelf slechts een instrument is. Manas als zodanig kent geen problemen. Alleen ahaṃkāra kent problemen. Daarom zeggen we vaak dat "ik een probleem heb", b.v. de problemen die wij ervaren door de onrust in de geest.

De onrust ontstaat doordat manas af en toe los staat van de zintuigen en niet gekoppeld is/samen werkt met buddhi, het onderscheidingsvermogen (zie hieronder) en citta (zie ook hieronder) en men niet geleerd heeft getuige te zijn. De energie van de dag blijft hangen/rondgaan in de geest wat wij herkennen als een onrustige geest. De bewegingen willen dan niet stoppen. Er is dan ook een andere, verfijndere energie nodig die ingebracht dient te worden om de "geest" tot rust te brengen. Veelal is dat

d.m.v. een stilte-oefening, meditatie en/of ademhalings-oefeningen, het zuiveren van het onderscheidingsvermogen (buddhi) en citta, en “leren” getuige te zijn.

Manas hoort dus onder beheer te staan van een goed functionerende buddhi (het onderscheidingsvermogen). Maar wanneer buddhi niet goed werkt, dan wordt manas niet aangestuurd door ware kennis en zal zich voornamelijk bezighouden met zaken die het lichaam/de zintuigen als “prettig/plezierig” ervaren waarbij tegelijkertijd de maat wordt vergeten. Wanneer dit vaak gebeurt wordt manas a.h.w. de baas van de “geest” en zal dit voornamelijk leiden tot verbeeldingen en een jacht op “plezierige” zaken. En dat zal nooit resulteren in stabiel geluk en bevrijding van onwetendheid. Wanneer buddhi goed werkt zal manas gereguleerd worden en zal de “geest” dus niet gevuld worden met verbeeldingen en voornamelijk “plezierige” wensen. Men kan leren om manas a.h.w. niet toe te staan om achter allerlei indrukken aan te gaan, zowel die van buiten via lichaam/zintuigen alsook die van binnen vanuit gewoonte.

B. Buddhi

Buddhi is het onderscheidingsvermogen. Ook wel vertaald als intellect, intelligentie, de rede, begrip. Het instrument waarmee kennis van het Zelf mogelijk is en onderscheid gemaakt kan worden tussen het Zelf en het niet-Zelf (dus al het andere), tussen waarheid en onwaarheid. Het is een soort spiegel.

Buddhi wordt beschouwd als het belangrijkste instrument dat de mens heeft en dat getrained/schoongemaakt kan worden. Dit vindt plaats door kennis, training/discipline, verblijven in goed gezelschap en devotie. Buddhi werkt met wat door manas wordt

aangereikt en is bij juiste werking dus in staat om de juiste keuzes te maken bij alles wat wordt aangedragen en aldus behulpzaam is voor het waarachtig functioneren van de mens; d.w.z. volgens de dharma (zie verderop). Een onzuivere buddhi zal de verkeerde keuzes maken en de mens op het pad van adharmā sturen wat betekent dat zijn leven gevuld wordt met onwaarachtigheid, hebzucht etc.

Het zuiveren van buddhi door kennis, training etc. lukt niet zonder devotie voor het zuivere en alles doorstralende Zelf (zie onder ātman). Deze devotie, ook wel Īśvara praṇidhāna genoemd, is devotie tot en overgave aan de essentie van zijn/bewustzijn/ātman/brahman. Īshvara wordt vaak vertaald als schepper van de wereld. Is dat niet aanwezig, dan blijft men hangen in kennis en intellectuele verhandelingen, en voor je het weet ben je 20 jaar verder.

Rechtstreekse devotie voor het Zelf is niet aan iedereen gegeven. Daarom kiest men vaak een tussenweg door devotie voor een leraar, guru. Vertrouwen in deze leraar/guru is dan essentieel. Dat buddhi belangrijk is kan ook worden afgeleid van het feit dat Shaṅkara (de grootste Vedische filosoof die India heeft gekend) een uitgebreide verhandeling heeft geschreven over dit instrument. Het boek heet Vivekachūdāmaṇi – Het kroonjuweel van onderscheidingsvermogen. Buiten de Upaniṣads, de Brahma Sūtras en de Bhagavad Gītā is dit het belangrijkste geschrift binnen de Vedische traditie. Er verschijnen dan ook regelmatig nieuwe vertalingen/commentaren op deze Vivekachūdāmaṇi. Onlangs heeft de Nederlandse leraar Philip Renard hier een nieuwe vertaling van gemaakt voorzien van commentaar, onder de titel “Bevrijding”.

Wanneer buddhi als instrument gezuiverd is en “goed” werkt, noemt men het Viveka. Vandaar de naam Vivekachūdāmani.

C. Citta

Citta wordt uitgesproken als chitta.

Er zijn een groot aantal vertalingen voor dit begrip: hart, geest, geheugen, opslagplaats, actief bewustzijn . . .

Hierin zitten bij wijze van spreken “opgeslagen” al onze gevoelens, ideeën, kennis, denkwijzen, latente onbewuste indrukken, drijfveren, karakter, geheugen etc Zowel de “goede” alsook de “slechte”. De aanwezigheid van deze beide tegenstrijdige kwaliteiten leidt tot conflict, hetgeen resulteert in het feit dat de mens zich (soms) ongelukkig voelt.

Iemand die streeft naar Waarheid/Bevrijding zal zijn hart vullen met ware kennis/ideeën/ervaringen en die daar liefdevol bewaren voor gebruik. Een voorbeeld is Maria in de Bijbel, Lucas 2, vers 19: “Doch Maria bewaarde deze woorden alle tezamen, overleggende die in haar hart.” Iemand die voornamelijk bezig is met wereldse zaken en zintuigelijk “prettige” ervaringen zal daarmee zijn hart vullen. Hierdoor is er mogelijk geen plaats meer voor ware kennis wanneer die zich aandient, bijvoorbeeld in satsaṅga.

Indien er gesproken wordt over spiritueel werk, dan bedoelt men vaak het tot rust brengen, het stopzetten van de bewegingen in citta (het hart), om vervolgens citta te bevrijden van deze tegenstrijdigheden zodat dharma (het goede) de overhand krijgt. De Yoga sūtras van Patañjali zijn hier volledig op gebaseerd. Na

een inleidend vers, luidt zijn tweede sūtra dan ook: “Yoga is het beheersen/stilzetten/tot rust brengen (nirodhaḥ) van de bewegingen (vrittis) in citta”.

Beheersen, stilzetten, tot rust brengen zijn vaak gebruikte vertalingen van nirodhaḥ. Het gaat erom dat de bewegingen allereerst tot rust komen, en dus niet noodzakelijk dienen te verdwijnen.

Ook citta wordt verlicht door ātman (het Zelf) en heeft dus uit zichzelf geen onafhankelijk bestaan.

Het zuiveren van citta gebeurt geleidelijk maar kan soms in stappen ervaren worden. Voor het zuiveren van citta en het opnemen van ware kennis worden o.a. diverse oefeningen, satsaṅga, studie van de geschriften, disciplines en methoden van meditatie aanbevolen. Hierover later meer. Wanneer citta gezuiverd is wordt hier Waarheid bewaard hetgeen resulteert in een positieve, liefdevolle, rechtvaardige en welwillende houding t.o.v. alles en iedereen in de schepping. Handelingen verricht vanuit een zuivere citta laten dan ook geen sporen meer na. Indien citta niet zuiver is dan worden we zelfzuchtig en hebzuchtig met een negatieve en onbetrouwbare houding en zullen handelingen van daaruit hun overeenkomstige sporen achterlaten in citta.

D. Ahaṁkāra (Voor ahaṁkāra zie hoofdstuk 6).

8. Ātman, Brahman - Bewustzijn

A. Ātman

Het Zelf. De uitdrukking van Brahman als mens. Ātman is wat de mens werkelijk is, een bewust wezen. Zelf-evident. Het enige subject.

Een bekend gezegde is: Wat je wezenlijk bent, kun je nooit worden. Daarbij ben je moeiteloos toeschouwer van alles wat is. Het is het bedachte ik (ahaṃkāra) dat in contrast staat met vrijheid en subjectief gewaarzijn. Vanuit een verlangen naar zelf-definiëring (de vraag wat ben ik?) ervaren we onszelf als een separaat ik. Deze wijze van ervaren leidt tot dualiteit omdat ervan wordt uitgegaan dat er een “zelf” is en een “ik” die daarnaar op zoek gaat.

Wat wij wezenlijk zijn, en dus alsnog niet kunnen worden, wordt dus aangeduid met ātman. Een van de mahawākya's (grote uitspraken) zegt: Ayamātmabrahma, hetgeen betekent: deze ātman is brahma (Māṇḍūkyaopaniṣad vers 2).

Het begrip ātman staat voor de essentie van de mens. Het is zuiver bewustzijn, zelfstralend en verlicht al het andere, is gelukzalig van zichzelf en zonder grenzen en tijdloos. Het is zonder oorzaak en zelf-evident. Het is wat je werkelijk bent. Afhankelijk van de context waarin het begrip bewustzijn wordt gebruikt, komt men in plaats van ātman ook aham tegen. Ātman wordt meestal vertaald als het “Zelf”, en dus niet als “ik” terwijl aham wordt vertaald als “ik” of “ik ben”. Wanneer aham ogenschijnlijk wordt gemengd met iets uit de schepping waardoor ahaṃkāra ontstaat, spreekt men nog steeds over de aanwezigheid van ātman die nooit

zal “mengen” met iets uit de schepping. Vandaar dat vele spirituele zoekers erop uit zijn om dit Zelf (ātman) te realiseren en staat dat doel bekend als Zelfrealisatie. Sommige “gurus” moedigen dit aan; andere leggen uit dat de mens al ātman is en dus alleen de belemmeringen die zijn ontstaan door onwetendheid dienen te worden weggenomen om tot realisatie/bevrijding te komen. En er zijn nog andere varianten.

Wat allen benoemen is dat ātman subject is, zelf-evident, en dat al het andere een gevolg is dat voortkomt uit ātman.

Binnen de advaita (non-dualiteit) traditie komt men bijvoorbeeld ook nog wel eens tegen dat er helemaal niets gedaan kan worden omdat ahaṃkāra een illusie is, hetgeen betekent dat het idee van “jij” of “ik” inderdaad alleen maar een idee is. Alleen brahman, het absolute, bestaat, waarbij het woord ātman gebruikt wordt om de leerling als individu tegemoet te komen met daarbij de uitleg dat ātman en brahman hetzelfde zijn.

B. Brahman

Op zichzelf bestaande bron van alles. Het absolute. Uit zichzelf stralend. Dat waar alles uit voortkomt, door wordt onderhouden en weer naar terugkeert. Buiten ruimte en tijd. Vaak weergegeven als de klank en mantra ॐ (aum of ôm, het heilige woord in de Vedas) en wordt soms vergeleken met de Bijbelse uitspraak: “In den beginne was het Woord” (Bijbel, Johannes Evangelie, 1,1). *Brahman* wordt ook genoemd als zuiver bewustzijn. In het westen ook wel universele ziel genoemd, maar dat is wel erg kort door de bocht.

Een vers uit de Taittiriyaopaniṣad (III.1.1.) luidt als volgt: “Brahman (het absolute) is Dat waaruit alle wezens geboren

worden, waardoor zij leven na geboren te zijn, en waarheen zij zich bewegen en weer worden opgenomen”. De spirituele aansporing is dan ook om Dat vurig te leren kennen.

Dat we dit zijn vergeten wordt onwetendheid (avidyā) genoemd. Het Engelse “ignorance” vind ik mooier omdat het aangeeft dat je iets “ignored”, een vorm van ontkennen.

De Bhagavad Gītā staat vol met aanbevelingen/aansporingen hoe om te gaan met deze onwetendheid en wat te doen. Hier gaan we het in de volgende hoofdstukken over hebben.

Wat in bovenstaande bladzijden is weergegeven is een essentieel deel van de Vedānta en wordt geschaard onder jñāna yoga, de yoga van kennis. Maar er zijn nog meerdere begrippen en reeksen m.b.t. handelingen en energetische kwaliteiten. Die komen op de volgende bladzijden aan de buurt.

9. Karma Yoga

In het westen beschrijft men vaak 3 soorten yoga (jñāna, karma en bhakti) als zijnde wegen/levensstijlen die kunnen leiden tot moksha (bevrijding). Raja yoga is een levensstijl waarbij een mengsel van de drie andere levensstijlen wordt gevolgd. Echter, in de Bhagavad Gītā (hoofdstuk 3, vers 3) worden door Krishna voor het bereiken van moksha slechts 2 soorten yoga genoemd en uitgelegd. Dit zijn jñāna yoga en karma yoga. Bhakti yoga is in de Gītā dus geen aparte weg/levensstijl, hoewel er wel over wordt gesproken (hoofdstuk 12). Een mogelijke uitleg is dat bij bhakti yoga ook altijd handelingen moeten worden verricht. Zowel bij jñāna als karma yoga wordt toewijding, dus bhakti, wel als essentieel onderdeel gezien.

Het essentiële verschil tussen jñāna en karma yoga is dat bij jñāna yoga geen maatschappelijke verantwoordelijkheden en verplichtingen horen (sannjāsin) en bij karma yoga juist wel. In de Gītā hebben vele hoofdstukken een titel waarin het woord yoga voorkomt, en dus o.a. ook een hoofdstuk met als titel bhakti yoga. Het woord yoga betekent niet alleen een bepaalde weg, maar ook arrangement, het samenbrengen/samenhang van tekst over een bepaald onderwerp.

Haṭha en prāṇāyāma yoga worden in de Bhagavad Gītā niet genoemd als weg/levensstijl. Hoewel bhakti yoga als weg dus ook niet wordt genoemd, zullen we die later wel bespreken omdat die term in het westen zo vaak wordt gebruikt. Er is ook nog kriyā yoga die, net zoals prāṇāyāma yoga, wordt besproken in de Yoga Sūtras van Patañjali, maar die yoga zal hier verder ook niet worden behandeld omdat het officieel geen onderdeel vormt van Vedānta. Het werk van Patañjali is zeker een studie op zich waard.

Het woord karma is afgeleid van het Sanskriet woord *kr*, ook wel geschreven als *kri*, “doen”. Al het handelen is karma. Het woord karma wordt ook vaak gebruikt voor de gevolgen van handelingen, bijvoorbeeld uit ons verleden. Maar bij karma-yoga gaat het eenvoudig om “werk”. Meestal spreekt men dan van de karma-yogin, en meer specifiek van de grihastha (huishouder). En het gaat dus om alle werk. Het is belangrijk om je eigen taken goed te verrichten en niet die van een ander over te nemen, ook al worden die ons inziens niet goed uitgevoerd. De reden hiervoor is dat handelingen specifiek zijn en passen bij en bedoeld zijn voor een bepaald individu (*jīva*) en dus niet a.h.w. in een grabbelton terecht komen waaruit men dan naar believen kan kiezen. Ook onze voorkeur, afkeer of wensen die we hebben m.b.t. de (resultaten van) handelingen die verricht dienen te worden mogen geen invloed hebben op onze keuze in wat wij doen. Niet altijd even gemakkelijk omdat onze eigen natuur ons drijft in een bepaalde richting, en niet altijd de juiste.

Er is soms het misverstand dat het niet om de resultaten van onze handelingen zou gaan, dat die niet belangrijk zouden zijn. Maar dat is een misverstand. De resultaten zijn wel degelijk belangrijk, alleen dienen die niet opgeëist te worden. Indien we de resultaten opeisen en voor onszelf houden, dan worden we emotioneel afhankelijk van die resultaten en versterkt dat *ahaṁkāra*. In wezen spelen onze persoonlijke wensen/verlangens geen rol, in zoverre die niet leiden tot moksha (bevrijding) als voornaamste doel in ons leven.

Daarbij dient werk altijd uitgevoerd te worden voor een zo groot mogelijk geheel. Van familie naar dorp, stad, land, de gehele maatschappij, de schepping. Hierdoor wordt ons hart (*citta*) gezuiverd. Verder wordt gezegd dat wij de handelingen dienen te

verrichten die nodig zijn, gelet op de situatie en de rol die je daarin te spelen hebt. En hier begint de verwarring bij velen. Want wat is nodig, en hoe bepaal je dat? Hiervoor zijn vele richtlijnen gegeven in de diverse geschriften. Deze “universele” richtlijnen worden soms samengevat onder de term dharma.

Zoals gezegd is de essentie van karma yoga dat we de resultaten van de handeling niet opeisen, dus niet voor onszelf houden. Ook niet innerlijk. Kortom, vrij van gehechtheid. Doen we dit wel, dan ontstaat er een emotionele verbinding/afdruk met mechanische herhaling tot gevolg (zie ook hoofdstuk 12 over Dharma en Saṁskāra).

In de Bhagavad Gītā zegt Krishna tegen Arjuna (2-47)*:

“Thy concern is with action alone, never with results. Let not the fruit of action be thy motive, nor let thy attachment be for inaction.”

Verder zegt Krishna (2-48)*:

“Steadfast in devotion do thy work, O Dhanañjaya, casting off attachment, being the same in success and failure. Evenness is called Yoga.”

(Dhanañjaya is een bijnaam van Arjuna. Zie transliteratie lijst)

En wat dan te doen met de resultaten, want die zijn er natuurlijk wel. Het is niet de bedoeling dat die aan je blijven “hangen/plakken” omdat dat over tijd een opbouw veroorzaakt in citta met mechanische herhalingen tot gevolg, terwijl buddhi ook steeds verder van huis raakt en ahaṁkāra wordt versterkt. En in verloop van tijd worden dat onbewuste latente indrukken waarvan wij ons dus niet meer bewust zijn, maar die wel een

belangrijke invloed hebben op ons dagelijks leven. Dat uit zich in allerlei wensen die niet leiden tot moksha maar ons juist de andere kant op kunnen sturen. Dat is niet slecht, maar onwetend.

Daarom wordt aanbevolen om de resultaten op te dragen (dus weg/terug te geven als een offer) aan iets of iemand die wij hoger achten dan onszelf. Dat is een uiting van liefde en respect voor dat andere/hogere. Uiteindelijk gaat het om het teruggeven van de resultaten aan Dat waar alles vandaan komt, de bron, Brahman, maar tussenstations zijn welkom (bijvoorbeeld je guru, een grote wijze (mahapuruṣa), de gemeenschap in de zin van algemeen welzijn enz.). Alleen een handeling die op die manier als offer wordt verricht, bindt niet (zie 3-9*).

* The Bhagavad Gita, with the commentary of Sri Sankaracharya. Translated by Alladi Mahadeva Sastry from the original Sanskrit into English. Published by V. Sadanand, The Personal Bookshop, Madras, Edition 1977.

Nederlandse vertaling is als volgt:

2-47:

"Het gaat u alleen om handelen, nooit om resultaten. Laat de vrucht van het handelen niet uw drijfveer zijn, noch laat uw gehechtheid zijn tot niets doen."

2-48:

"Doe standvastig in toewijding uw werk, O Dhanañjaya, werp gehechtheid af, wees dezelfde in succes en mislukking. Gelijkmoeidigheid wordt yoga genoemd."

10. Bhakti Yoga

Het woord bhakti heeft meerdere betekenissen. Enkele daarvan zijn: devotie, genegenheid, vertrouwen, eerbetoon, liefde voor. In bhakti yoga wordt meestal bedoeld een liefde voor of devotie tot, en soms liefde om de liefde zelf. Bhakti yoga wordt vaak vertaald als “de weg van devotie”. Binnen de Vedānta wordt Bhakti yoga soms gepresenteerd als religieuze stroming. Een bhakta (bhakti yogi) is vervuld van een werkelijk en oprecht zoeken naar God. Een zoektocht die begint, wordt voortgezet en eindigt in liefde. Bhakti heeft niets te maken met emotionaliteit, maar met het overeenstemmen van de geest, wil, rede en hart met het goddelijke. Indien bhakti volledig afwezig is, zijn handelen en kennis leeg en is elke vorm van yoga leeg. De bhakti yogi legt de nadruk op het streven naar een persoonlijke verbinding met de guru/godheid die hij/zij aanbidt om er mee samen te smelten, één te worden. De bhakta verkeert in een toestand van zelfovergave waarin alle verlangens en interesses zijn gericht op dat wat aanbeden wordt. De bhakta is niet geïnteresseerd in kennis en hoe alles in elkaar steekt, maar volgt de aanwijzingen van de leermeester/guru die aangeeft welke oefeningen (chanten, meditatie, etc.) uit te voeren en welke levenswijze aan te houden. Natuurlijk is er altijd wel enige kennis die wordt overgedragen, maar als eerste en voornaamste is het de liefde voor de guru en God. Daarbij dient gezegd te worden dat er nooit enige vorm van druk door de leermeester of guru zal worden opgelegd omdat de essentie van deze levenswijze, inclusief die van de leermeester en guru zelf, gebaseerd is op liefde.

Bhajans (lofprijzing met muziek en gezang) en kīrtans (zingen van spirituele liederen met voorzanger) zijn middelen om de bhakti yogi te helpen de bhakti yoga te integreren in het dagelijks leven

en datgene wat aanbeden wordt ook tijdens de dagelijkse handelingen te benaderen en ermee samen te smelten. Tijdens de kīrtan worden vaak de vele namen van god gezongen/gereciteerd.

Zoals eerder vermeld wordt in de Bhagavad Gītā Bhakti Yoga niet beschouwd als officiële manier/weg tot bevrijding. Toch is hoofdstuk 12 geheel geweid aan Bhakti yoga. Arjuna vraagt hierin welke vorm van contemplatie de beste is om moksha (bevrijding) te bereiken. Krishna legt dan de voor- en nadelen van de mogelijkheden uit, met afnemende graad van moeilijkheid; van de geest volledig gericht op Brahman (de moeilijkste en voor de mens bijna niet te doen), tot handelen vanuit zelfbeheersing en het opdragen van de vruchten van alle handelingen (karma yoga).

11. Wat te doen en hoe te handelen

Behalve duidelijk voorgeschreven handelingen bij ceremonies, vind je vaak algemene aanwijzingen wat te doen, afhankelijk van de traditie die men volgt. Bijvoorbeeld met regelmaat bepaalde oefeningen doen om de geest tot rust te brengen (een voorwaarde die *essentieel* is om überhaupt de essentie en boodschap van de Veda's of een leermeester te horen), bepaalde meditatiemethodes te volgen, het reciteren van mantra's of gekozen delen van de Vedische geschriften, fysieke oefeningen, ademhalingsoefeningen etc. Dit alles varieert met het gekozen pad of route die past bij iemands karakter.

Wat te doen in het dagelijks leven wordt geheel bepaald door een goed ontwikkeld en zuiver onderscheidingsvermogen (buddhi). Dit is mogelijk door het werkelijk horen van de Veda's samen met oefening en toepassing.

Daarnaast worden er wel duidelijke aanwijzingen gegeven hoe ons te gedragen en hoe te handelen in ons dagelijks leven. Deze verschillen per traditie nauwelijks van elkaar. In de Bhagavad Gītā vind je die in hoofdstuk 16 (en bij Patañjali onder de eerste twee van de acht stappen).

De aanwijzingen zijn bedoeld om de fijne energie waartoe men toegang krijgt tijdens oefeningen (b.v. meditatie, innerlijke recitatie, contemplatie etc.) en bijeenkomsten met de leraar/guru niet te verspillen in ons dagelijks leven maar goed te gebruiken teneinde verdieping te realiseren en ook ten voordele van allen.

In de Gītā hoofdstuk 16 worden een groot aantal eigenschappen genoemd:

Vreesloosheid, moed, zuiverheid van hart, standvastigheid in kennis en yoga, het geven van aalmoezen, zelfbeheersing en verering, studie van de geschriften, soberheid, rechtschapenheid, geweldloosheid, waarheidslievendheid, vrijheid van toorn, vrijheid van laster, mededogen voor alle wezens, vrijheid van wensen, mildheid, bescheidenheid, vrijheid van begeerte, zachtmoedigheid, verdraagzaamheid, zuiverheid.

In dit Gītā hoofdstuk worden ook de tegenpolen gegeven om de mens te helpen deze in de wereld te kunnen waarnemen en ze aldus te kunnen vermijden.

De Yogasūtras van Patañjali (zoals gezegd geen onderdeel van de Vedānta) omvatten acht stappen. De eerste twee hebben te maken met ons dagelijks leven. De zes daaropvolgende nemen de mens verder mee “naar binnen” om uiteindelijk één te worden met onze ware essentie.

De eerste stap omvat:

Geweldloosheid, waarheidslievendheid, niet stelen, eerlijkheid, seksuele ingetogenheid (kuisheid), niet hebzuchtig zijn (dit zijn morele kwaliteiten).

De tweede stap omvat:

Zuiverheid van lichaam en geest, tevredenheid, zelfdiscipline, studie van de geschriften, devotie jegens Īshvara (God). (dit zijn geestelijke kwaliteiten).

Deze kwaliteiten dienen dag-in dag-uit te worden beleefd/toegepast als fundament voor verdere “spirituele” ontwikkeling.

Als voorbeeld kan hier de aanbeveling van “niet stelen” verder worden uitgelegd. Eigenlijk staat er “zich niet iets onrechtmatig toe-eigenen”. Het spreekt voor zich dat je je niet iets toe-eigent dat strafrechtelijk verboden is; dus stelen van goederen etc. Maar hier wordt ook bedoeld dat je niet iets neemt waardoor anderen tekortkomen; dat je je iets toe-eigent terwijl het voor anderen bedoeld is; ook over de maat gaan is diefstal (b.v. steeds meer geld vergaren en dat niet gebruiken voor het algemene goed). Een ander voorbeeld is dat wij veel doen om zelf gelukkig te worden, terwijl dat ten koste gaat van anderen. Ook dat is diefstal.

12. Dharma en Saṁskāra

Zoals bovenstaand aangegeven zijn er allerlei aanwijzingen en leefregels hoe ons te gedragen en hoe te handelen in ons dagelijks leven. Behalve algemene regels kunnen ook specifieke individuele regels/aanwijzingen door een leraar/guru aan de leerling worden doorgegeven, afhankelijk van wat op dat moment voor de leerling het beste is voor zijn ontwikkeling.

A. Dharma

Dharma is een uitdrukking van universele en natuurlijke wetten en voorschriften, algemene regels en wetmatigheden m.b.t. onze plichten en deugden in de maatschappij op zowel religieus als sociaal terrein (ook wel sanātana dharma genoemd; de eeuwige dharma). De uitleg m.b.t. het eeuwige karakter van dharma behelst dat deze wetten reeds bij aanvang van de schepping aanwezig zijn. Ze zijn dus onlosmakelijk met de schepping verbonden en niet later bedacht door de mens. Daarom worden ze ook “natuurlijke” wetten genoemd. Je vindt ze ook vaak terug in de grote religies van onze tijd.

De mens wordt geadviseerd zich aan dharma te houden omdat bij uitstek de mens verantwoordelijk wordt gehouden voor zijn daden omdat hij begiftigd is met buddhi (het onderscheidingsvermogen). Dit wordt vooral benadrukt in de Sāṅkhya en Mīmāṃsā filosofieën. Alle wezens zonder buddhi (planten, dieren etc.) leven volgens hun instinct en zijn dan ook niet verantwoordelijk voor hun daden. Hierbij dient opgemerkt te worden dat de mens dus wel een verantwoordelijkheid in zich draagt, maar er is geen schuldvraag. De wetten zoals aanwezig in

de schepping doen gewoon “hun ding” (zie verderop onder “De drie Guṇah”).

Een duidelijk voorbeeld m.b.t. het al of niet naleven van dharma vinden we in de Bhagavad Gītā. Daar staat het leger van de Pāṇḍavas, die dharma vertegenwoordigen, tegenover het leger van de Kauravas die adharma vertegenwoordigen (zie hiervoor hoofdstuk 19 “De wagenmenner”).

Dharma, adharma en karma zijn aan elkaar gekoppeld. Hierbij wordt karma dan gebruikt in de zin van het effect van al of niet leven volgens dharma. Het is dus belangrijk welke handelingen we uitvoeren, of juist niet, en hoe we die uitvoeren, inclusief hun effect en de gevolgen op onszelf, anderen en de maatschappij als geheel. Begrip van de universele dharma is dus belangrijk om die toe te kunnen passen op individueel niveau (ieder heeft zijn eigen dharma – svadharma genaamd) hetgeen essentieel is voor onze spirituele ontwikkeling. Kennis van dharma resulteert erin dat we de juiste reactie hebben op de noden van de wereld om ons heen. Door dit te beoefenen wordt de kennis van de natuurlijke wetten langzaamaan onderdeel van onze natuur, ons karakter, onze eigenschappen, zodat onze handelingen van nature zijn afgesteld op het goede (dharma). Eenvoudig gezegd; Je hoeft er niet meer over na te denken, het gaat vanzelf/van nature.

B. Saṁskāra

Handelingen hebben een effect op wat ons saṁskāra wordt genoemd. Saṁskāra is de neerslag van het effect van onze handelingen en intenties, zowel die volgens de dharma alsook die volgens adharma. Volgens sommige interpretaties is deze neerslag er al bij de geboorte als resultaat van vorige levens. Het is een

afdruk in het bewustzijn (citta) waar we ons niet direct bewust van zijn maar wel de mechanische werking van onze geest bepaalt en dus ook de mechanische respons op wat op ons afkomt. Ook het Christendom kent dit principe zoals weergegeven in de brief van de apostel Paulus aan de Galaten 6 : 7 “...want zo wat de mens zaait, dat zal hij ook maaien.” Een aansporing dus om ons bewust te zijn van onze daden, intenties en keuzen omdat ze consequenties hebben.

Saṁskāra wordt vaak uitgelegd als bestaande uit drie componenten: sañcita, prārabdha en kriyamāṇa (zie hoofdstuk 13). Zie ook hoofdstuk 16 over Vāsanā en Prārabdha.

13. Sañcita, Prārabdha en Kriyamāṇa

A. Sañcita

Dit verwijst naar de accumulatie van de effecten (indrukken) van al onze handelingen en intenties in citta over langere perioden. Het omvat zowel de positieve alsook de negatieve energieën die we hebben gegenereerd en opgeslagen en die ons leven beïnvloeden. Hoewel niet manifest, worden onze motieven hier wel door bepaald omdat het in het centrum van citta aanwezig is. Het bevindt zich a.h.w. in het fundament. Goede indrukken zijn een reflectie van zuivere kennis, slechte indrukken zijn een reflectie van onwetendheid. Meestal is er een mengsel aanwezig (zie ook hoofdstuk 14 over puṇya en pāpa).

B. Prārabdha

Zie hiervoor ook hoofdstuk 16 over prārabdha en vāsanā. Prārabdha is dus dat deel dat in de wereld klaar staat voor gebruik. En dit kan zich presenteren als gunstige alsook ongunstige omstandigheden voor iemands ontwikkeling. Dat wat de mens wordt “aangeboden” door de wereld kan de mens niet ontwijken. Hij zal hier mee dienen te dealen. Indien hier bewust mee wordt omgesprongen, kunnen slechte invloeden worden omgezet in goede. Vandaar het belang van goed gezelschap, satsaṅga etc.

C. Kriyamāṇa

Dit is het effect dat we in het huidige leven al doende “aanmaken”. Het is het resultaat in de toekomst wat door onze handelingen en intenties in het heden wordt veroorzaakt. Dit geldt voor de mens die volwassen is aangaande het gebruik van zijn

onderscheidingsvermogen. Kinderen die hiervoor nog te jong zijn en er geen gebruik van kunnen maken, maken dan ook nog geen kriyamāṇa aan. Kinderen zijn dan ook niet verantwoordelijk voor hun daden in de zin van saṁskāra. Hoe wij om dienen te gaan met prārabdha en het al of niet aanmaken van kriyamāṇa wordt dus bepaald door onze handelingen en intenties en de mate van bewustzijn. Zie hiervoor ook hoofdstuk 9 over Karma Yoga.

14. Puṇya en Pāpa

Deze twee termen komt men vaak tegen in het kader van dharma, adharma en het effect van onze handelingen op ons saṁskāra (zie hierboven hoofdstuk 12).

Puṇya is de gunstige en zuivere verdienste als resultaat van onze handelingen volgens de dharma. Het is reinigend, helend en brengt deugdzaamheid en geluk, niet alleen voor onszelf maar ook voor de samenleving. Deze afdruk is dus te prefereren als zijnde gunstig voor de menselijke ontwikkeling en de maatschappij.

Pāpa daarentegen is het tegenovergestelde als resultaat van onze handelingen die adharma zijn. De afdruk veroorzaakt boosheid, slechtheid, valsheid en wreedheid en resulteert in verder onheilspellend gedrag. Het woord pāpakarma betekent dan ook “een crimineel”. Handelingen die tegengesteld zijn aan dharma (adharma) veroorzaken voor onszelf alsook voor de samenleving veel verdriet en ellende, het brengt onrechtvaardigheid en maakt de mens en de samenleving ongelukkig. Ons Nederlandse woord “zonde” kan naar het Hindi dan ook vertaald worden als pāpa.

Deze energieën worden meegenomen naar volgende levens.*
Verzameld puṇya gaat dus niet verloren.

* (zie hoofdstuk 5, verzen 40-44 van de Bhagavad Gītā).

15. De drie Guṇah

Het leven is een constante stroom van dagelijkse situaties waar wij vanuit onze aanwezige kennis, karakter en geestestoestand op reageren. De wijze waarop dit gebeurt is voor ieder mens en op ieder moment anders vanwege de aanwezige kennis en een veranderende mix van energieën die op dat moment in hem spelen.

Soms zijn we helder, geconcentreerd en gelukkig. Soms druk, onrustig, ongeconcentreerd en verstrooid. Soms moe, traag en hebben we zelfzuchtige gedachten. En daar zijn niet altijd duidelijke redenen voor aan te geven. Ook zien we verschillen in interesse m.b.t. wat men zoal belangrijk vindt; bijvoorbeeld literatuur, religie, filosofie, kunst, gedrag, werk in de maatschappij etc. Binnen de Vedānta wordt dit verklaard door de verschillende energieën die op dat moment in iemands natuur en geest aanwezig zijn en overheersen. Deze energieën hebben zowel een fysieke alsook een geestelijke kant. Ieder mens is derhalve anders omdat hij een andere mix van energieën in zich heeft. Deze energieën reflecteren en bepalen mede de natuur, het karakter, van een mens en hoe op ieder moment de geest functioneert.

De energieën die hier een rol spelen worden guṇah genoemd. En het zijn er drie.

Guṇa wordt vaak vertaald als eigenschap, kwaliteit. Maar dat dekt niet de gehele lading. De guṇah ontstaan in en uit prakṛiti, zijn aanwezig in de gehele schepping en beïnvloeden alles wat er gebeurt. Alleen Ātman en Brahman zijn hier niet aan onderhevig. De gehele schepping is als het ware in de greep van, gebonden aan deze drie guṇah. Het aangrijpingspunt bij de mens is antaḥkaraṇa.

Veranderingen in de balans van deze drie guṇah vinden constant plaats waardoor er ook steeds veranderingen plaats vinden in alle wezens en situaties. En er is altijd een onbalans in de drie guṇah.

Deze drie energieën worden als volgt aangeduid: Sattva, Rajas en Tamas

A. Sattva:

Het woord sattva komt van sat – zuiver zijn/bewustzijn/bestaan.
in het Nederlands komt sat bijvoorbeeld voor als zat
(voldoende, genoeg),
in het Engels in satisfaction; ook het Duits kent het woord
zat.
het geeft aan dat het voldoende, goed is.

Sattva is een stille, vriendelijke, inspirerende, vreedzame en “gelukkige” energie. Het is zuiver gewaarszijn en maakt kennen mogelijk. Wanneer sattva overheerst, is de geest stil en reflecterend en wordt alles wat gebeurt als juist, liefdevol en licht ervaren. Reacties vanuit sattva zijn nooit dominant t.o.v. anderen. Ze zijn altijd inspirerend. Het heeft de kwaliteit van goedheid en zuiverheid.

De aansporing is dan ook om een ‘sattvisch” leven te leiden. Dit maakt het mogelijk om situaties liefdevol en toch neutraal te bezien, en een efficiënt leven te leiden dat door juiste kennis wordt geleid. Een sattvisch leven is gebaseerd op maat (dharma), juiste kennis, juist handelen (een gebalanceerde en onbaatzuchtige benadering van ons werk - zie hoofdstuk 9, karma-yoga) en juist voedsel. Men bestudeert de geschriften, zoekt goed

gezelschap op (b.v. in satsaṅga) en indien mogelijk verblijft men in de aanwezigheid van “wijzen”. Stilte-oefeningen en meditatie zijn erop gericht om sattva te laten prevaleren.

Echter, een mens kan vanwege de kwaliteiten van sattva hieraan gehecht raken hetgeen betekent dat men dan gebonden is aan gelukkig willen zijn, terwijl geluk (ānanda) de ware natuur van de mens is, maar door onwetendheid dit streven ontstaat. Het geluk en de kennis waar hierover wordt gesproken zijn modificaties van sattva waarin het geluk en bewustzijn dat inherent is aan de ātman worden gereflecteerd, gemanifesteerd.

B. Rajas

Dit is de energie die alles in beweging zet en houdt. In het Engels kennen we het begrip “rage” dat hiervan is afgeleid. Het heeft de kwaliteit van beweging, passie, emotie, affectie. Het is de oorzaak van gedachten en gevoelens. Rajas is nodig zodat er überhaupt iets kan worden uitgevoerd. Maathouden is wel belangrijk. Een overmaat aan rajas resulteert in excessieve werkdruk waarin de mens overmatig streeft naar succes (denk aan burn-out). Een ander kenmerk is onrust en hartstocht oprijzend uit begeerte en gehechtheid aan handelingen en hun resultaten. Een begeerte naar wat men nog niet heeft, en gehechtheid of mentale verbinding met wat men heeft verworven. Maar, zonder rajas gebeurt er dus niets.

Het is derhalve nodig dat rajas en sattva tezamen optrekken om een balans te vinden in onze handelingen. “Sattvisch” werk is gebaseerd op inspiratie, terwijl rajasisch werk gebaseerd is op motivatie tot succes.

Rajas is de oorzaak van verwarring en leed wanneer het zich met tamas vermengd (zie beneden).

C. Tamas

Deze guṇa staat voor onwetendheid, onachtzaamheid, luiheid en slaperigheid. Wij kennen dit in het woordje “tam”, in het Engels “tame”.

Tamas is echter nodig om de bewegingen vanuit rajas tot rust te brengen. Zonder tamas zouden we ’s avonds niet kunnen inslapen. Echter, tamas dekt juiste kennis af. Een overmaat aan tamas is de oorzaak van misleiding en gebrek aan onderscheidingsvermogen.

Kort samengevat:

Wanneer sattva *overheerst* is ware kennis aanwezig en straalt het licht van wijsheid. Het onderscheidingsvermogen (buddhi) werkt zoals bedoeld.

Wanneer rajas *overheerst* ontstaat er beweging, gedachten, gevoelens en het verrichten van handelingen. Maar ook onrust en begeerte. Het is de oorzaak van wensen. Een mens, de geest, kan dan niet stil worden.

Wanneer tamas *overheerst* ontstaat er duisternis, inertie, verwarring, onachtzaamheid, misleiding en onwetendheid. Duisternis is het afwezig zijn van het vermogen tot onderscheid maken.

Daarbij kan gesteld worden dat sattva gehechtheid aan geluk kan veroorzaken, rajas aan handelingen en dat tamas wijsheid bedekt.

Desalniettemin zijn alle drie de guṇah aanwezig en noodzakelijk. Zonder rajas gebeurt er niets, en zonder tamas zouden we niet kunnen rusten/slappen of een gezond leven leiden. Belangrijk om te weten is dat er *geen andere doener* is dan de guṇah. *Alleen de guṇah handelen*. De mens, ātman, staat boven de guṇah. Hierop is de bekende Vedische uitspraak gebaseerd “Ik doe waarlijk helemaal niets” (Bhagavad Gītā H5 vers 8). *Er is dus geen schuldvraag aanwezig*. Wij, als mens, doen niets en doen derhalve ook niet iets verkeerd.

Door het goed functioneren van buddhi ontstaat er de juiste balans in de guṇah en hiermee wordt iedere gebeurtenis licht. Een wijs mens overstijgt nog tijdens zijn leven deze drie guṇah en bereikt bevrijding (moksha).

(Hoofdstuk 14 in de Bhagavad Gītā wordt volledig gewijd aan de drie guṇah).

16. Vāsanā en Prārabdha

In de hoofdstukken over “onze ware natuur” en “aham” is verteld dat satchidānanda (zijn, kennendheid en gelukzaligheid) onze natuur is zoals ervaren kan worden als essentie van ons ware wezen. Het is de “plek” waar de ingewikkeldheid van het leven en van “mijn” wereld tot eenvoud wordt teruggebracht en waar liefde en kennis in overvloed aanwezig is. Je zou kunnen zeggen dat aham de ultieme onvoorwaardelijke verliefdheid is op alles en iedereen. En niets behoeft verbetering.

Echter, door herhaalde handelingen, gedachten en gevoelens (zie ook onder “karma yoga”) die wij als “de onze” beschouwen en toe-eigenen kunnen er over tijd onbewuste latente indrukken ontstaan met bijbehorende resultaten die wij ons ook toe-eigenen. Deze indrukken blijven achter en stapelen zich op en versterken zich. Als gevolg ontstaan dan mechanische handelingen en reacties op wat de zintuigen ons aandragen, waarbij de aanwezige kennis bedekt wordt, buddhi (het onderscheidingsvermogen) niet functioneert zoals bedoeld en ahaṁkāra (ik ben een afgescheiden op zichzelf staand wezen) wordt versterkt. Anders uitgedrukt, onwetendheid neemt toe, het “ik” wordt sterker en ons gedrag meer mechanisch. Wij zijn ons van deze indrukken niet bewust maar ze hebben wel een belangrijke invloed op ons dagelijks leven en vooral hoe wij soms fel kunnen reageren op bepaalde situaties. Wij ervaren de uitwerking van deze indrukken op ons gedrag vaak zelfs fysiek in geval het oude en diepgewortelde indrukken zijn. Daarom wordt de opslagplaats van deze latente indrukken, citta, vaak vertaald als hart, omdat in die omgeving de fysieke plek is waar ze kunnen worden gevoeld.

Een voorbeeld kan zijn dat mensen die elkaar goed kennen (bijvoorbeeld in een gezin/familie) precies weten waar bij de ander een “rode” knop zit waarop geduwd kan worden zodat de ander meteen boos wordt etc. Verder uiten deze indrukken zich in allerlei wensen die niet leiden tot moksha (bevrijding) maar ons juist de andere kant op kunnen sturen. Dat is niet slecht, maar onwetend. Ook wel avidyā genoemd (niet weten).

A. Vāsanā

Deze latente onbewuste indrukken worden vāsanā genoemd. Vāsanā heeft een aantal betekenissen maar wordt binnen de Vedānta meestal omschreven als:

de indruk van dat wat onbewust in de geest achterblijft

Deze indrukken sturen vaak ons leven en hierdoor vallen we in herhaling, zelfs tegen onze eigen zin in. Vaak pas achteraf zien we hoe mechanisch we gehandeld hebben. Vāsanā kunnen zeer krachtig zijn. Wanneer je terugkijkt op je leven kan het zijn dat er een bepaald patroon herkenbaar is en ook dat je (belangrijke) mechanische beslissingen hebt genomen die achteraf niet altijd even gelukkig bleken te zijn.

Door oefening en kennis kan geleerd worden om het opkomen van deze indrukken op tijd “te spotten” en, door er niets mee te doen, ze te laten “terugzakken”. Ze uiten zich dan niet. Wanneer de indrukken niet worden gevoed (door ze niet te uiten) zullen ze langzaam verdwijnen. Het is net als met bloemen, geef ze geen water en ze sterven af.

B. Prārabdha

Gelukkig komen niet alle vāsanā uit ons verleden tegelijkertijd tot uitdrukking. De Vedānta vertelt dat slechts een deel zich in het huidige leven manifesteert. Dat deel wordt prārabdha genoemd. Prārabdha betekent:

- Dat wat is begonnen, ondernomen, iemand die een werk is begonnen.

(Het wordt ook vaak vertaald als het deel van “karma” dat zich in dit leven manifesteert).

Prārabdha is dat deel van de latente onbewuste indrukken dat in dit leven tot uiting wordt gebracht en waar wij dus nu mee dienen te dealen (prārabdha-karma). Hoe wij hierop reageren heeft een effect op de uitwerking en uiteraard dus ook op het gevolg. Vāsanā kunnen door herhaling versterkt worden. Echter, met de juiste kennis en inzicht kan dusdanig gehandeld worden dat de indrukken verdwijnen zodat we niet telkens soortgelijke situaties ontmoeten en mechanisch reageren of mechanische beslissingen nemen. Er wordt dan bewust en vanuit *eigengemaakte kennis en inzicht* een beslissing genomen en overeenkomstig gehandeld.

Inzicht en kennis kunnen alleen worden *eigengemaakt*, opgemerkt en toegepast wanneer de geest tot rust kan komen. Je kunt de beweging, emotie, van het opkomen van de latente indruk alleen maar opmerken in een rustige geest. Vandaar de belangrijkheid van stilte oefeningen, meditaties etc.

De mens heeft dus de mogelijkheden en instrumenten om zijn hart (citta) te zuiveren en een liefdevol, helder, gelukkig en vrij leven te leiden. Zaak is dan wel om geen nieuwe indrukken toe te voegen

als resultaat van het negeren van aanwezige kennis. Deze nieuwe indrukken die dan alsnog blijven kleven worden kriyamāṇa-karma genoemd. Het totaalpakket van prārabdha, kriyamāṇa en wat er nog zit maar pas veel later (in volgende levens) tot uiting komt kent men onder de naam sañcitakarma.

17. De 5 kośah

Binnen de orthodoxe Hindoeïstische filosofieën, en dus ook binnen de Vedānta, wordt de mens vaak omschreven als een energiesysteem. Het lichaam-geest construct (bouwsel) kan dan op diverse manieren worden voorgesteld of afgebeeld met de bijbehorende namen voor de diverse energieën. Ook binnen de Āyurveda (Indiase wetenschap en gezondheids- en kennissysteem m.b.t. een lang en gezond leven) zijn die energieën van belang (ik zal het woord construct gebruiken in plaats van bouwsel omdat je dit woord in veel literatuur en beschouwingen tegenkomt). Ook in het westen is het nu gebruikelijk om te spreken over deze energiesystemen, vooral in het kader van hatha-yoga.

Er worden diverse energetische indelingen gemaakt om het lichaam-geest construct te beschouwen en te beschrijven. Er worden technieken en middelen aangereikt om deze energieën in balans te brengen, te leren observeren en, indien nodig en gewenst, op te schonen.

Middels deze energieën kan ātman (dat wat de mens in werkelijkheid is) zich *als het ware uitdrukken in de wereld*. Deze energieën omvatten het fysieke lichaam, het geestelijke lichaam en ook wat in het westen vaak het oorzakelijke lichaam wordt genoemd. Er zijn andere namen en indelingen, maar dat is voor deze beschouwing niet belangrijk.

Belangrijk is te onthouden dat deze energieën voor hun bestaan afhankelijk zijn van ātman, maar dat ātman niet afhankelijk is van deze energieën. Ātman wordt vaak vertaald als “het Zelf”.

In de hoofdstukken over onze ware natuur, aham en ahaṁkāra is verteld dat wij ons identificeren met functies in en objecten uit de schepping. De uitnodiging was toen en is nog steeds om te herinneren dat onze ware natuur satchidānanda is (zijn, kennendheid en gelukzaligheid) maar dat door identificatie allerlei zaken aan aham ogenschijnlijk worden toegevoegd waardoor ahaṁkāra ontstaat. Wij “verschuiven” onszelf als het ware naar een “andere plek” zodat wij geloven dat wij onze rollen etc. zijn. Het ik beweegt zich als het ware van de ene identificatie naar de andere. Omdat wij dit vaak en over langere tijd hebben gedaan, geloven we hier sterk in. De genoemde energie-systemen geven ons een handvat om hier meer duidelijkheid in te krijgen en hoe hier mee om te gaan.

Vaak worden voor deze energieën de termen sluier, omhulsel en voertuig gebruikt om aan te geven dat deze energieën dat wat wij werkelijk zijn (ātman) omsluiten. In het Sanskrit heten die sluiers, voertuigen kośah (enkelvoud is kośa; ook wel geschreven als kosha). Het zijn dan bedekkingen, omhulsels, voertuigen van de jīva (ātman als mens). Ook wel jivātma genoemd. En het zijn er 5.

Men spreekt dan over:

- **Annamaya** kośa (anna = voedsel, maya = gemaakt van) de voedselsluier (het fysieke lichaam)
- **prāṇamaya** kośa (prāṇa = energie; ook vaak vergeleken met ademhaling, hoewel ademhaling een resultaat is van deze kośa) de energie sluier (het energetisch lichaam); zorgt ervoor dat de energie goed wordt verdeeld.
- **manomaya** kośa (manas = geest; gedachten, gevoelens, beelden) de geest sluier (het mentale/geestelijke lichaam)

- **vijñānamaya** kośa (vijñāna = kennis, herkenning, intelligentie verkregen door waarneming; buddhi) de kennis sluier (het intellectuele lichaam)
- **ānandamaya** kośa (ānanda = gelukzaligheid) het spirituele lichaam

De benaming fysiek, energetisch, mentaal, intellectueel en spiritueel zijn benamingen die men in het westen hanteert. Anders weet niemand meer waar je het over hebt.

Deze sluiers of omhulsels zijn nodig zodat ātman een *schijnbare verbinding* kan aangaan met de schepping. Maar wat er in de praktijk gebeurt is dat wij ons identificeren (vereenzelvigen) met deze sluiers/omhulsels en hun inhoud. Maar wij zijn ātman (het Zelf) en niet een of meerdere van deze sluiers. Toch zeggen we vaak:

- ik ben slank, groot etc.
- ik heb vandaag veel/weinig energie
- ik denk, ik voel etc.
- ik weet
- ik ben af en toe gelukkig, ongelukkig

Er worden binnen de Vedānta methoden en oefeningen aangeboden om deze sluiers te leren kennen, in balans te brengen en, indien gewenst, te zuiveren.

- voor de voedselsluier:
ontspanningsoefeningen, hatha-yoga, sattvische voeding (vegetarisch)
- voor de energiesluier, energetisch lichaam:
ademhalingsoefeningen (prāṇāyāma – vaak als

onderdeel van hatha-yoga), ook bepaalde lichamelijke oefeningen.

- voor de geestsluier:
meditatie (mantras en ślokas), zang (zie bhajans en kīrtans onder bhakti yoga), met name voor het zuiveren van emoties.
- voor de kennissluier:
spirituele teksten, kennis, wijsheden (Jñāna; binnen de Vedānta zijn dit de Upaniṣads).
- de ānanda-sluier wordt doorgrondt wanneer de mens het Zelf realiseert. Als mens kan hier dus niet iets voor “gedaan” worden. Wel kan een guru hierbij behulpzaam zijn.

Binnen de Vedānta vindt men dus wel beschrijvingen, oefeningen etc. m.b.t. deze kośah, echter enigszins verspreid. Dat maakt het zoeken hiernaar niet gemakkelijk. Het Yoga-systeem volgens Patañjali (yoga-sūtras) hanteert het 8-voudige yoga pad waar wel alles gerubriceerd wordt aangeboden en uitgelegd en waar de benodigde oefeningen worden beschreven. Hierbij is hulp van een leermeester of guru wel noodzakelijk.

Welke methoden men prefereert om de kośah in balans te brengen en te zuiveren hangt voornamelijk af van het karakter van de leerling.

18. Aham en Ahaṁkāra (deel 2)

Omdat we in de voorgaande hoofdstukken vaak spreken over aham en ahaṁkāra en het verschil hiertussen, wil ik nogmaals iets vertellen over deze twee begrippen. Een juist begrip van deze twee concepten is namelijk *essentieel* om allereerst te begrijpen waar het in de Vedische geschriften over gaat en vervolgens om te verblijven in dat wat wij in essentie zijn.
(zie ook de hoofdstukken “aham” en “ahaṁkāra” ter referentie).

Nogmaals korte beschrijvingen van aham en ahaṁkāra

A. Aham

Aham is “*thuis*” zijn. Het is moeiteloos. Het is als essentie aanwezig in ieder mens. Altijd en overal aanwezig. Een “draagbaar thuis” als het ware. Het is zuiver en vrij. Eenieder weet dit en kent dit, maar laat zich alsmaar afleiden door wat er via de schepping wordt aangedragen. Aham is stil, zonder woorden, zonder beweging. Er is geen oordeel en er hoeft derhalve niets verbeterd of opgelost te worden. Het is de eenvoud zelve. Niets is ingewikkeld. En onvoorwaardelijke liefde is er in overvloed. *Liefde voor alles en iedereen*. Voor de buren, de fiets, het tapijt, het glas water, je naasten, de boom voor je huis, de natuur, etc. Alles.

De natuur van aham wordt in plaats van satchidānanda ook wel ‘ns genoemd:

satyam jñānam anantam.

satyam:	werkelijkheid, waar, echt
jñānam:	hogere kennis

anantam: onbegrensd

Aham heeft dus geen grenzen. Geen grenzen in tijd en ruimte. Zodra we dit realiseren zijn we geen afzonderlijke entiteit meer.

Aham uit zich als onvoorwaardelijke liefde. Het is daar waar de ingewikkeldheid van het leven en van “mijn” wereld tot eenvoud wordt teruggebracht en liefde en kennis in overvloed aanwezig is. Je zou kunnen zeggen dat aham de ultieme onvoorwaardelijke verliefdheid is op alles en iedereen. En niets behoeft verbetering.

B. Ahaṁkāra

Dit is de combinatie van aham en kāra, waarbij kāra staat voor maken, doen, creëren, etc; b.v. ik doe, ik ben wat ik doe, ik ben wat ik weet, ik ben niet goed genoeg etc. Soms vertaald als ego. De meest gebruikelijke uitleg is dat aham gekoppeld is aan of geïdentificeerd is met wat dan ook uit de schepping; lichaam, spullen, wensen, gedachten, gevoelens, emoties, verlangens, kennis, karakter, voorkeur, afkeer, etc. Ook het idee dat wij als individueel en separaat mens leven in een lichaam is een gevolg van ons geloof in het bestaan van ahaṁkāra. En dit is de oorzaak van ons lijden.

Wij verschuiven ons gevoel van zijn telkens naar dat waarmee de identificatie plaats vindt. Wat wij gebruikelijk “ik” noemen is dan weer hier en dan weer daar, afhankelijk van de identificatie. Het is een ogenschijnlijke activiteit die vermoeiend is. Het al of niet gelukkig zijn hangt dan volledig af van het object van identificatie en haar uitwerking. En dus tijdelijk.

Het is echter zaak om hierover geen strijd te gaan voeren. Het klinkt misschien raar, maar ook ahaṁkāra is een “product/object” in de schepping vanuit brahman. Men noemt het soms een “hypnose” omdat er werkelijkheid wordt toegekend aan de illusie van identificatie. De enige illusie die bestaat is dit geloof in een afzonderlijk wezen, ik. Wanneer die illusie verdwijnt of oplost, dan vervalt ook het idee van ik doe, ik weet etc. en zal moksha (bevrijding) het resultaat zijn. Omdat de natuur van aham onbegrensd is, is er dan eenheid van het zogenaamde individu en het geheel. Dit is de eenheid en gelukzaligheid waarover wordt gesproken in alle Vedische geschriften en dat het ultieme doel is van Vedānta.

Wanneer ahaṁkāra wordt doorzien, wanneer dit “ik-systeem” wordt doorzien door voortdurend en onpartijdig te blijven toekijken, is dit de opmars tot ontwaken. Dit doorzien zal aanvankelijk niet altijd aanwezig zijn, maar op den duur zich steeds vaker voordoen. Men spreekt soms van “flitsen”. Wat hiervoor nodig is, is een relatief stille geest die niet met alle “triggers” van de buitenwereld meegaat. Een geest waarin de aandacht gericht is op zijn, en niet op de bewegingen. Hier is dus een goed werkend onderscheidingsvermogen nodig. Echter, vaak zie je dat men de “flitsen” wil terughalen, opnieuw wil beleven. Men maakt daar dan een project van, men verlangt naar herhaling, waardoor er juist nieuwe bedekkingen ontstaan en ahaṁkāra weer terug is van weggeweest. Zijn kan niet herhaald worden. Men kan streven naar een bepaalde staat die gelukkig en vredig aanvoelt, maar dat blijft dan een object in bewustzijn, en dus tijdelijk.

Vandaar het belang van de stilte-oefening waarin we leren te “verblijven in zijn”.*

In de stilte-oefening hoeft niets herhaald te worden, hoeft geen activiteit te worden herhaald. Zijn behoeft geen herhaling.

Herhaling is alleen nodig b.v. in meditatie of chanten, wanneer de betekenis of de uitwerking van de mantra etc. even wordt beleefd, maar waarbij die ervaring weer verdwijnt, zodat de mantra weer opnieuw dient te klinken. Meditatie wordt ook gebruikt om de geest tot rust te brengen en verbinding te maken met het onderwerp van meditatie. Het uiteindelijke doel is dan om samen te smelten met, op te gaan in, het onderwerp van meditatie.

Zoals enkele malen eerder is aangegeven hangt het af van de kennis en het karakter van de leerling welke methoden men verkiest om tot bevrijding te komen. Geen enkele is beter of verkeerd.

* De aanhalingstekens staan er om aan te geven dat ook de uitdrukking “verblijven in zijn” de plank mislaat. Dit zou namelijk betekenen dat er iemand is die kan bewerkstelligen om “zijn” te zijn. Maar we zitten nu eenmaal met het gebruik van woorden die per definitie dual zijn.

19. De wagenmenner

In de Vedische geschriften worden vaak allegorische verhalen verteld en metaforen gebruikt om uit te leggen wat de mens werkelijk is, hoe de geest functioneert en wat de resultaten zijn van het al of niet goed functioneren hiervan.

Één van deze voorbeelden is die van Arjuna en Krishna in een strijdswagen met 5 paarden*.

Dit voorbeeld is gebaseerd op het epos genaamd Mahabharata dat vertelt over een oorlog tussen twee koninklijke familie-clans. Een aantal secties in dit epos is geweid aan het gesprek tussen Prins Arjuna en zijn wagenmenner Bhagavan Krishna **. Hierin staat Arjuna met zijn leger tegenover een ander leger waarin vele familieleden, inclusief zijn leermeester die hem alles over oorlogsvoering heeft geleerd. Hij wordt geacht tegen hen te strijden.

Hij ziet dit niet zitten, gaat zitten in zijn strijdswagen en zegt tegen Krishna dat hij nog liever zal sterven dan zijn eigen familieleden en leermeester te moeten doden. Hierop volgt een gesprek tussen Arjuna en Krishna wat bekend staat als de Bhagavad Gītā, een alom geprezen klassiek filosofisch geschrift. Het wordt wel eens beschreven als een superbe samenvatting van de Vedānta filosofie.

In de Katha Upaniṣad wordt deze strijdswagen met 5 paarden aldus gebruikt als allegorie om de werking van de menselijke geest uit te leggen en de plaats die Arjuna, Krishna, de paarden etc. hierbij innemen (onderstaande figuur gekopieerd van internet).



- * De Katha Upaniṣad Boek 1, Hoofdstuk 3, Versen 3 – 9.
- ** Mahabharata, Volume 5, start bij Sectie XXIV genaamd Bhagavad Gītā Parva.

In de Katha Upaniṣads wordt de volgende indeling/vergelijking gemaakt:

De strijdwagen:	het fysieke lichaam
De eigenaar:	jivātma – (Arjuna als belichaamde Zelf en genietter van actie)

De wagenmenner:	buddhi (Krishna als onderscheidings- vermogen)
De teugels:	de geest (manas)
De 5 paarden:	de 5 zintuigen
De weg:	de zintuiglijke objecten

Hierbij verdere uitleg:

De strijdswagen – het fysieke lichaam.

Het is het instrument waardoor de jivātma/het Zelf, ons intellect, de geest en de zintuigen opereren. Het dient uiteraard in goede staat te verkeren. Een slecht onderhouden strijdswagen is een slecht instrument om überhaupt aan enige strijd deel te nemen. Daarom wordt er in de diverse Vedische geschriften aangegeven hoe wij om dienen te gaan met ons lichaam.

Aanbevelingen:

- gebruik sattvisch voedsel (vegetarisch); niet teveel en niet te weinig (matigheid).
- evenzo m.b.t drank (geen alcohol) en seks
- eet niet in een onhygiënische omgeving
- voorkom teveel of te weinig slaap
- geen te grote fysieke ontberingen
- zuiverheid van lichaam
- pas ontspanningsoefeningen toe, b.v. hatha yoga.

*De eigenaar – De mens als jivātma of als het opperste Zelf
(Arjuna) (wij dus).
Ook wel beschouwd als passagier*

De Upaniṣad beschrijft dat er op twee manieren gekeken kan worden naar de eigenaar achterin de strijdswagen. Als individueel zelf of als het opperste Zelf. Als schaduw of als licht. De ene is verstrikt in de wereld, de ander is volledig vrij. De jivātma ervaart en verzamelt de resultaten van zijn handelingen. Het opperste Zelf is als een onthechte getuige.

De eigenaar wordt geacht neutraal te zijn m.b.t. het opereren van de strijdswagen. Hij kan de juiste instructies doorgeven aan de wagenmenner waar hij naar toe wil. In ons geval zou dit moksha (bevrijding) moeten zijn. Wanneer er identificatie ontstaat met de functies in de geest, de fysieke zintuigen en de zintuiglijke objecten en er verwarrende instructies worden doorgegeven, kan de wagenmenner niet meer goed functioneren en is de richting en het doel niet meer bevrijding maar vaak “de verleiding van het moment”. Dan ontstaat er twijfel.

Aanbevelingen:

- De Stilte Oefening
- Meditatie.

*De wagenmenner – Buddhi (het onderscheidingsvermogen),
(Krishna) soms ook wel als het opperste Zelf
beschreven*

De wagenmenner heeft de teugels in handen en stuurt de paarden d.m.v. deze teugels, en dus waar de strijdswagen naar toe gaat. De wagenmenner hoort dus te weten hoe de teugels te beheersen zodat de paarden goed worden aangestuurd. Hier wordt dus het onderscheid gemaakt of we het juiste pad opgaan. Een mens is voor zijn keuzes in de handelingen voornamelijk afhankelijk van

buddhi, het onderscheidingsvermogen. In ons dagelijks leven worden de paarden door de wagenmenner door middel van de teugels niet altijd goed aangestuurd waardoor de paarden de dienst uitmaken en niet de wagenmenner. Hierdoor raken we van het rechte pad af, in ieder geval doen we dingen waarvan we achteraf inzien dat die niet de bedoeling waren of zelfs ongezond zijn. Het pad is soms smal, zwierig en steil. En soms breed, vlak en overzichtelijk. Maar je weet dit nooit van tevoren.

Wanneer de buddhi (het onderscheidingsvermogen) gemakkelijk kan worden afgeleid weten we niet wat goed of slecht is (m.b.t. moksha), welk pad te volgen en welk pad te vermijden. Zaak is natuurlijk altijd om niet in de sloot te belanden.

Aanbevelingen:

- Overwegen en opnemen van de kennis zoals die in de Upaniṣads worden uitgelegd (studie)
- Devotie voor een leraar, guru
- Reflectie, introspectie op de keuzes die we hebben gemaakt, de gevolgen hiervan in ons leven en wat we hiervan kunnen leren
- Meditatie

De teugels – Manas (de geest)

Een geest die alsmaar afgeleid is kan niet goed worden bediend door de wagenmenner (buddhi) waardoor de paarden alle kanten op willen. Bij gebrek aan sturing zullen de paarden hun eigen weg gaan, d.w.z. bekende wegen blijven volgen. Dan herhalen wij dat wat we altijd al gedaan hebben omdat de paarden worden aangestuurd door ons verleden/karakter. Maar door juiste

training kan de wagenmenner de teugels ferm in de hand houden en het juiste pad volgen. De geest instrueert dan de zintuigen hoe in relatie te staan met de buitenwereld en hoe te handelen.

Aanbevelingen:

- De Stilte Oefening
- Meditatie
- Regelmatig pauzeren gedurende de dag om de Rajas energie tot rust te laten komen.
- Ademhalingsoefeningen
- Wanneer je merkt dat je bent afgeleid van de innerlijke stilte, keer daar dan weer naar terug door kort te pauzeren.

*De paarden – De 5 zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken, proeven)
vaak samen genoemd met de 5 organen van handelen*

Paarden zijn van nature wild en dienen getraind te worden alvorens ze geschikt zijn om in de maatschappij gebruikt te kunnen worden. Ongetraind zijn ze in z'n algemeenheid geneigd hun eigen weg te gaan, maar door training (buddhi) kunnen ze onder controle worden gebracht (eenpuntige geest). Door de zintuigen staat men in contact met de buitenwereld. Wanneer de zintuigen moe zijn of niet gewend zijn om maat te houden sturen ze de geest alle kanten op. Dan zal de strijdswagen van de regen naar de drup rijden, of in de sloot, en komen we niet "thuis". Kijk bijvoorbeeld naar hoe de zintuigen worden afgeleid bij winkelen, eten, drank, etc. Ze lijken wel onwillig. Ze gaan hun eigen weg en de geest wordt alsmaar van her naar der getrokken.

Aanbevelingen:

- In het algemeen is de aanbeveling om de aandacht bij het werkoppervlak te hebben, d.w.z. dat je aandacht daar is waar je mee bezig bent. Bijvoorbeeld:
 - Voel en zie je handen terwijl ze afwassen, een deur schuren etc.
 - Voel je voeten op de tegels tijdens het lopen
 - Voel de wind op het gelaat bij wandelingen
 - Luister en kijk zonder oordeel en zonder erover na te denken; wees je gewaar van de omgeving. Zie de vormen en kleuren en hoor echt.
 - Proef wat je eet
 - Ruik en voel de atmosfeer wanneer je ergens binnenkomt

De weg – De zintuiglijke objecten

Wij zijn in de wereld omringd met zintuiglijke objecten. Sommige aantrekkelijk, andere afstotend. En ook wensen die ons meevoeren. De huidige wereld is vol met prikkels, de gehele dag door. Winkels, overvloedig consumeren, reizen, eten en drinken, lawaai, radio en TV, smartphones etc. Het is eindeloos. Door deze afleidingen staat de jivātma (Arjuna) niet meer in contact met de wagenmenner, de teugels en de paarden, en kunnen we niet meer kiezen welke objecten waardevol zijn en wat ons uiteindelijke doel is (moksha). We zijn hier zo aan gewend, dat we onrustig worden wanneer er even geen of weinig prikkels zijn.

Aanbevelingen:

- Begeef je in goed gezelschap

- Kies een rustige omgeving/verblijf in de natuur wanneer mogelijk
- Vermijd drukte en lawaai wanneer mogelijk

In commentaren op deze Katha Upaniṣad worden nog meerdere vergelijkingen gemaakt:

De plaats van de strijd: het innerlijk van de geest.

De beide strijdende families: de twee kanten van onze natuur.

Arjuna geeft Krishna de opdracht om de strijdswagen tussen de twee legers te manoeuvreren zodat hij de situatie kan overzien. Deze twee legers worden vergeleken met de twee kanten van onze natuur; de goddelijke en de demonische kant. Het strijdtoneel is onze innerlijke geest. En het is ook de enige plek hiervoor.

De allegorie is dat deze “strijd” nog steeds elke dag gaande is in ons. Maar ook dat deze instrumenten getraind kunnen worden zodat buddhi (het onderscheidingsvermogen), de geest en de zintuigen op elkaar worden afgestemd zodat we het veilige en juiste pad kiezen naar geestelijke rust, vrede en bevrijding. Training geschiedt d.m.v. sādhana (geestelijke oefeningen) zodat we het stille en eeuwige centrum kunnen ervaren/verwerklijken (ons ware Zelf).

Het lijkt er soms op dat we deze strijd alleen moeten voeren, maar dat is niet zo. Hulp is alom aanwezig, ook binnen in ons Zelf als we maar leren hoe daar contact mee te maken.

(Zie ook hoofdstuk 11: Wat te doen en hoe te handelen)

20 Hulp is alom aanwezig

In hoofdstuk 19 “De wagenmenner” wordt verteld dat Arjuna aan Krishna de opdracht geeft om de strijdswagen tussen de twee legers te manoeuvreren zodat hij de situatie kan overzien. Deze twee legers worden vergeleken met de twee kanten van onze natuur; de goddelijke en de demonische kant. Het strijdtoneel is onze geest. De allegorie is dat deze “strijd” nog steeds gaande is in ons.

Ook is er toen gezegd dat “het er soms op lijkt dat we deze strijd alleen moeten voeren”, maar dat dit niet zo is. Hulp is alom aanwezig.

Hoe ziet deze hulp er dan uit? Waar vandaan of van wie komt deze hulp? Hoe herkennen we die en hoe kunnen we die hulp gebruiken om wakker te worden in/uit het verhaal van “mij”?

De hulp waarover we hier spreken komt in de vorm van impulsen die in de schepping zelf zitten. In wezen zijn alle indrukken een aansporing en impuls om het Ene te zien in alle verscheidenheid. Bijvoorbeeld ‘n tekst in een bepaald boek, of ‘n uitspraak van iemand kan ons er plots toe aanzetten om op zoek te gaan naar dat waar het leven nou echt om gaat. Ook kunst, de natuur of bepaalde, meestal heftige ervaringen kunnen hiertoe aanleiding zijn.

Wij hebben echter in onze geest concepten gemaakt van wat we ervaren, en daardoor zien en horen we dus niet echt. Vandaar dat ‘n aansporing via ervaringen vaak alleen tot stand komt wanneer die heftig zijn. Allerlei gebeurtenissen kunnen dus de aanleiding zijn tot een begin van ontwaken. Maar gezien de manier waarop

de meeste mensen bezig zijn in het dagelijks leven (druk), is dit vaak een tijdelijk gebeuren.

Zoals Christus zegt: “Daarom spreek ik tot hen in gelijkenissen, omdat zij ziende niet zien, en horende niet horen, noch ook verstaan” (Bijbel, Mattheus 13:13). Vandaar dat het niet zo vaak voorkomt dat impulsen ook daadwerkelijk als zodanig worden herkend en “aanslaan”.

Binnen de Vedānta worden het eigen verlangen naar bevrijding en de liefdevolle zorg van een guru als de meest belangrijke hulpmiddelen omschreven voor 'n leerling om tot realisatie, bevrijding te komen. Zoals in de Vivekacūḍāmaṇi (deel 1 vers 3) wordt weergegeven zijn onderstaande 3 voorwaarden essentieel voor bevrijding/realisatie:

'n geboorte als mens,
het verlangen naar bevrijding,
de beschermende zorg van een volmaakte leermeester.

Het eigen verlangen en de belangrijkheid van een guru als hulpmiddel en impuls worden binnen de Vedānta filosofie als volgt aangegeven: ātmakṛpā en gurukṛpā.

Daarnaast zijn ook śāstrakṛpā en mantradīkṣā van groot belang. Deze worden onderstaand verder uitgelegd. Verder noemt Shaṅkara nog andere voorwaarden alvorens men zijn toevlucht zoekt tot een guru (Vivekacūḍāmaṇi deel 1 vers 19 en verder), maar daarover later meer.

A. ātmakṛpā – de genade van het Zelf

Ten eerste dient men een eigen stabiel liefdevol verlangen naar Waarheid (satyam) en vrijheid (moksha) in zich te hebben. Vele geschriften, uiteenzettingen en evenzovele leraren kunnen proberen de benodigde kennis en oefeningen door te geven, maar niets zal slagen tenzij men zichzelf genadig is in de zin dat er dit verlangen is naar Waarheid en vrijheid. En wanneer dit verlangen er is, dient de leerling vervolgens deze behoefte kenbaar te maken.

Men moet dus zijn eigen stabiele verlangen naar Waarheid en vrijheid hebben. Voor dit eigen verlangen naar waarheid en bevrijding gebruikt men het begrip ātmakṛpā, ook wel geschreven als ātmakṛpā (ātman = het Zelf, kṛpā= genade, zachtheid, vriendelijkheid, compassie). Het is de liefdevolle genade en compassie van het Zelf naar de leerling (het begrip Zelf wordt vaak gebruikt als vertaling van ātman). Deze liefdevolle compassie en genade vanuit het Zelf uit zich in ons dus als verlangen.

Dit verlangen moet dus voortkomen uit de leerling zelf die zoekt naar meer duidelijkheid m.b.t. het doel van zijn leven, en weet dat hij zelf niet de nodige kennis heeft om dit doel te bereiken. En dus op zoek gaat naar hulp.

Wat de leerling eigenlijk zoekt is iemand om zijn herinnering wakker te schudden en die, afhankelijk van het karakter van de leerling, de passende richting voor verdere ontwikkeling aangeeft. Dit is wat de leraar allereerst geacht wordt te doen. Die beantwoordt dan aan de behoefte en vertelt de leerling wat hij/zij in wezen is.

Tenzij de leerling de behoefte kenbaar maakt, zal kennis zich niet manifesteren, omdat er geen noodzaak is om aan te beantwoorden. Dit is het natuurlijke proces van kennis en het fundament van kennisoverdracht. De kennis die hier wordt bedoeld is niet de kennis die geweid is aan verplichtingen en geboden. Dit soort kennis, ook wel lagere kennis genoemd, is niet in staat om onwetendheid m.b.t. wat wij waarlijk zijn te verwijderen.

Het liefdevol verlangen van de leerling is de noodzakelijke staat van geest en hart om goed gebruik te kunnen maken van dat wat als impuls van buitenaf aangeboden wordt, bijvoorbeeld door enerzijds de leraar, en anderzijds de geschriften. Dit in de vorm van uitleg, kennis, oefeningen of meditaties etc., zodat hij wakker wordt in/uit het verhaal van “mij”.

B. gurukṛpā – de genade van de guru

Gurukṛpā (de genade en compassie van de guru). Dit betekent dat de guru raad geeft vanuit Zijn, en vanuit zijn eigen ervaring en persoonlijke toepassing. De guru is 'n middel om je te realiseren wat je reeds bent; Dat wat altijd aanwezig is. Eigenlijk word je herinnerd aan wat je al weet, maar vergeten bent. Door de aanwezigheid van de guru en zijn aanwijzingen op te volgen, kan de Waarheid geopenbaard worden. Waarheid zoals hier bedoeld is namelijk niet iets dat bereikt of gevonden kan worden. Het is iets dat zich openbaart. En de guru kan hierbij een instrument zijn. (later meer over Waarheid).

In het westen waren in de 20^{ste} eeuw bekende gurus binnen de Vedānta-filosofie Ramana Maharshi, Vivekananda en Nisargadatta Maharaj. Er zijn ook vaak hele “lineages” van gurus zoals die van

Paramahansa Yogananda en de Shaṅkarāchāryas. En er zijn momenteel natuurlijk nog talloze andere gurus die dienen als impuls om iemand op weg te helpen en te begeleiden.

C. śāstrakṛpā – de genade van de geschriften

Een ander begrip is śāstrakṛpā. Dit is de genade die door de śāstra (geschriften) tot ons komt, via en door de leraar of guru. De geschriften die bedoeld worden binnen de Vedānta zijn de Upaniṣads, de Brahma Sūtra en de Bhagavad Gītā. Deze worden beschouwd als zijnde hogere kennis. De hogere kennis voert naar bevrijding en de lagere kennis doet dat niet. Er zijn natuurlijk ook andere geschriften die als śāstrakṛpā bekend staan. Als voorbeeld kunnen hier genoemd worden de Yoga sūtras van Patañjali en de geschriften zoals gebruikt binnen de Sāṅkhya stroming. Vaak wordt ook de Bijbel genoemd, hoewel dit een “historisch” geschrift is en derhalve niet als śruti wordt beschouwd.

Lagere kennis, die gewijd is aan verplichtingen en verboden, heeft niet de macht om de gevolgen van onwetendheid (avidyā) die de oorzaak is van de wereldse gehechtheid, te verwijderen. Wat het wel kan doen is ons leven inzichtelijker en aangener maken. De hogere kennis echter is hét middel om het hoogste doel (moksha en dat wat wij werkelijk zijn) te bereiken.

D. mantradīkṣā – meditatie als hulpmiddel

Afhankelijk van de traditie die men volgt stelt de leraar/guru de mogelijkheid van meditatie voor door middel van mantradīkṣā. Dan krijgt de leerling een mantra zoals die binnen de lijn van de betreffende leraar/guru gebruikelijk is. Daarin wordt tijdens een ceremonie (dīkṣā) de kracht van de mantra, die de leerling krijgt te

horen, geactiveerd en wordt er een verbinding gelegd tussen de leerling en de lijn van leraren/gurus. Hierbij belooft de leerling dagelijks deze meditatie te beoefenen.

Een mantra is vaak 'n woord (klank), soms meerdere woorden of een zin uit de Vedische geschriften. De essentie is de energie en/of hogere kennis die in de klank of zin aanwezig is en de leerling helpt en stabiliseert op zijn weg tot bevrijding.

Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle leraren/gurus deze vorm van mantra-meditatie “aanhangen”. Binnen de advaita stroming vind je niet altijd de uitnodiging tot meditatie, hoewel men er ook niet tegen is. Daar staat tegenover dat er leraren/gurus zijn vanuit de Sāṅkhya en de Yoga Sūtra tradities die stellen dat mantra-meditatie essentieel is op de weg tot moksha (bevrijding).

21. Wie of wat is een guru en wat betekent satsaṅga

Binnen het spirituele werk worden vaak de begrippen leraar, meester, guru en satsang gebruikt. In het Sanskrit worden die laatste twee geschreven als गुरु (guru) en सत्सङ्ग (satsaṅga). Beide laatste begrippen hebben meerdere betekenissen.

A. Guru:

Het begrip guru wordt meestal gebruikt als titel voor 'n spirituele leraar. Maar andere betekenissen zijn er ook: eerbiedwaardig, hoog aanzien, vereringswaardig, belangrijk. Het tweevoud van guru is गुरौ (gurau) dat ouders, vader en moeder betekent. Volgens de Hindoe traditie zijn de ouders dus de eerste guru's van een kind. Wanneer 'n kind ergens rond de 8 jaar is, wordt de functie van guru overgenomen door de "familie- of dorps-guru".

Maar de belangrijkste is wel de letterlijke betekenis, namelijk: gu = laten klinken, met vreugde klinken, intens; en ru = breken, verpulveren, in stukken breken. Dus door middel van (vreugdevol) geluid iets verpulveren. In deze context: het breken of verwijderen van onwetendheid door middel van klank. In satsaṅga -verband derhalve door middel van spraak van de guru. Ook wordt er vaak gebruik gemaakt van "chanting" in satsaṅgah omdat die klanken de emotionele wereld kunnen bereiken en daar het zuiveringsproces kunnen voortzetten.

Een guru heeft dus de kennis en juiste energie (klank) om bij de leerling onwetendheid te laten "oplossen", terwijl 'n leraar meer bezig is met het overbrengen van kennis en uitleg. Er wordt ook wel gesteld dat de guru de "onwetendheid" van de leerling overneemt en die dan zelf "verwerkt".

De taak van een guru is om de eigen wijsheid en kennis beschikbaar te stellen en te delen met de leerling, deze te motiveren en te inspireren en spiritueel te begeleiden op zijn pad. Verder kan hij/zij de geschriften uitleggen en begrijpelijk maken, praktische richtlijnen, oefeningen en meditaties aanbieden om de spirituele groei van de leerling te bevorderen.

Vaak gebeurt dit in groepsverband (zie onder satsaṅga) maar ook per individu. Daarbij is de guru een vertrouwenspersoon en kan hij/zij de leerling ondersteunen bij het overwinnen van specifieke obstakels. De belangrijkste taak echter is om als levend voorbeeld te laten zien wat er mogelijk is op het gekozen pad.

B. Satsaṅga

In het Hindi uitgesproken als satsang en ook op die manier gebruikt in het westen. Het woord satsaṅga is samengesteld uit sat en saṅga. Sat betekent zijn, zijnde, bestaan. Saṅga betekent o.a. gezelschap, samenkomen, verbinding, samenzijn.

Satsaṅga is dus een samenzijn, een bijeenkomst en verbinding in Zijn. Ook wel omschreven als een samenzijn met het goede, het weldadige, de Waarheid. De verbinding in Zijn wordt ervaren als het wegvallen van het persoonlijke, het individu. Er ontstaat een weldadige en liefdevolle energie waarin de aanwezige wordt opgenomen en met zijn diepste en ware wezen in contact komt. Dat wil zeggen dat het “ik” wegvalt en er zich een stille en liefdevolle aanwezigheid aandient waarin de leerling wordt opgenomen en er één mee wordt.

22. Kwaliteiten, deugden en disciplines

Mochten we in de gelukkige omstandigheid verkeren dat er impulsen op onze weg zijn gekomen en we de beslissing hebben genomen die te volgen, dan is de volgende stap om de aangereikte kennis en oefeningen te integreren in ons dagelijks leven. Soms wordt gezegd dat wat is aangereikt “belichaamd” dient te worden. Dat er tussen hart, geest en lichaam een verbinding dient te ontstaan om de aangereikte kennis en begrippen te verwerkelijken en dus niet alleen als concepten in de geest te bewaren. Kortom, de begrippen dienen belichaamd te worden zodat ze zowel in de geest als in de fysieke wereld verwerkelijkt, gemanifesteerd kunnen worden. Er dient in het dagelijkse leven aandacht te zijn voor *beoefening*, *toepassing* van de verkregen kennis en het *doorgeven* van de verkregen fijnere energieën.

Hierdoor zullen de oorzaken van lijden (onwetendheid) geleidelijk aan verdwijnen en zal onze ware natuur (satchidānanda) zich openbaren.

In hoofdstuk 11 hebben we gesproken over “Wat te doen en hoe te handelen”. Hieronder staan nogmaals de *belangrijkste* kwaliteiten en disciplines weergegeven, samen met enkele oefeningen om die eigen te maken. Ze zijn belangrijk voor ’n leerling om de aangereikte kennis en verkregen fijnere energie te verinnerlijken op weg naar bevrijding (Vivekacūdāmani deel 1 verzen 19-27). Zij worden wel de vier instrumenten voor spirituele kennis genoemd, de sādhanā-catuṣṭhāya. Dit zijn viveka, vayrāgya, ṣaṭsāmpad en mumukṣutva.

A. Viveka

onderscheidingsvermogen – onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het voorbijgaande en het eeuwige.

Viveka (onderscheidingsvermogen) is de functie om onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid, eeuwig en vergankelijk, werkelijk en onwerkelijk, Zelf en niet-Zelf. Ook wel aangegeven als het onderscheid tussen sat en asat, waarbij sat staat voor zijn, zijnde, werkelijkheid, en asat voor onwerkelijkheid. In vorige hoofdstukken is gesproken over buddhi en haar functie. Zie ook het verhaal over “de Wagenmenner” hoofdstuk 19.

De westerse mens kan meestal wel iets met het verschil tussen eeuwig en vergankelijk, maar koppelt dat niet aan het onderscheid tussen werkelijk en onwerkelijk. Eeuwig is dan meestal iets dat nogal lang duurt in de tijd. Maar wat is dan werkelijk en wat is onwerkelijk?

Wat is onwerkelijk?

In de Vedische traditie zijn dat alle dingen die in de geest opkomen, even blijven en dan weer verdwijnen. Bijvoorbeeld gedachten, gevoelens, verlangens, ideeën, concepten, verbeeldingen, hoop, fantasieën, emoties, voorkeur, afkeer, kennis etc. Eigenlijk alle bewegingen die in de geest oprijzen, daar even aanwezig zijn en dan weer verdwijnen. Sommige bewegingen hebben een langer leven dan andere, maar toch zijn ze allemaal tijdelijk. Deze bewegingen in de geest worden vritti's genoemd, wervelingen.

Ook de indrukken die via de zintuigen binnenkomen in de geest zijn slechts bewegingen en tijdelijk, en derhalve onwerkelijk. Verder zijn ook alle bewegingen in de geest die uit het geheugen afkomstig zijn onwerkelijk omdat ze opkomen, even of langer blijven, en dan weer verdwijnen.

En ook onze droomwereld is uiteraard onwerkelijk, hoewel tijdens de droom e.e.a. als werkelijk wordt ervaren door de droom-ik.

In z'n algemeenheid zijn wij als mensen voornamelijk geïnteresseerd in deze bewegingen in de geest omdat ze onderdeel zijn van "mijn" verhaal. Al deze bewegingen zorgen er echter voor dat het voor de meeste mensen moeilijk is om te concentreren, om de aandacht gericht te hebben op slechts één onderwerp of item. Hoe het aandacht-richten te verbeteren wordt ook nog zelden onderwezen, behalve binnen spirituele stromingen (b.v. mindfulness en meditatie). Daar is 'n stille geest zeer belangrijk om de aangereikte kennis en oefeningen op te kunnen nemen en te verwezenlijken. Dus 'n geest waarin de vrittis tot rust zijn gekomen. Het is belangrijk te weten dat we de vrittis niet als onjuist bestempelen of weg proberen te duwen, want dat veroorzaakt alleen maar meer onrust. Verblijven in je eigen gewaarzijn is vaak voldoende.

Wat is werkelijk?

Werkelijk is Dat wat niet komt en niet gaat maar altijd Is. Het is Dat waar alle tijdelijke indrukken, bewegingen etc. in plaats kunnen vinden. Alles wat wij kennen (zie bovenstaand) komt daarin op, blijft even en verdwijnt dan weer. En Dat wat altijd aanwezig is, is niet onderhevig aan deze bewegingen en wordt er niet door beïnvloed. Het is de Bron die alles ondersteunt. Het is de Bron

waarin alles oprijst, door wordt onderhouden en weer in terugkeert zonder Zelf te veranderen. Het is de stilte, het zuivere zijn achter alles. Het is zelfschijnend, zelfonthullend, op zichzelf bestaand bewustzijn.

Maar deze Bron, waarvan de natuur satchidānanda is, wordt meestal vergeten. Wij zijn voornamelijk geïnteresseerd in de bewegingen. Dit geeft het gevoel van afgescheidenheid en dat wij iets missen. Het gevoel dat we niet alleen losstaan van anderen, maar ook dat we soms losstaan van onszelf. En dit geeft dan energie aan het idee dat we onszelf weer terug moeten plaatsen in het geheel. Waardoor weer meer bewegingen ontstaan, enzovoorts.

Zoals onder Buddhi beschreven, kan dit menselijke instrument, ook wel vertaald als intellect, intelligentie, de rede, begrip, worden getraind, schoongemaakt. Dit gebeurt door de geest te voeden met kennis gebaad in liefde. Hoewel Liefde onze natuurlijke staat is, bepaalt de mate en waarheid van de kennis in ons hoe viveka zal functioneren en hoe wij dus in het leven staan.

Door onwetendheid (avidyā) manifesteren liefde en kennis zich niet in hun zuiverheid en natuurlijke rechtvaardigheid. Natuurlijke rechtvaardigheid ontstaat wanneer wij verlicht zijn met Liefde, wijsheid en kennis. Onwetendheid resulteert in onrechtvaardigheid, druk, dwang, duisternis en ongelijkheid. Onwetendheid reduceert de mens tot nauwe grenzen. De kracht van liefde blijft weliswaar dezelfde, maar het wordt gericht op de belangen van kleinere groepen of individuen, of alleen op ons zelf als ik, mij en mijn.

Viveka kan dus worden getraind en gezuiverd. Het is als 'n spiegel die kan worden schoongepoetst. Dat gaat via het "horen",

“overwegen” en “opnemen, absorberen” in ons wezen van de betekenis (hogere kennis) van de geschriften en de woorden van de guru, gevolgd door toepassing. Wanneer toepassing uitblijft, vergeet de geest.

B. Vairāgya

onthechting; ook niet ontvankelijk zijn voor de vruchten van handeling – (zie ook karma yoga).

Wanneer wij ons begeven binnen de schepping voeren we ogenschijnlijk allerlei handelingen uit. In werkelijkheid worden die uitgevoerd door het fysieke lichaam, manas en buddhi (hoofdstuk “de wagenmenner”) en de guṇah (hoofdstuk “de drie guṇah”). Alle energie die voor deze handelingen nodig is komt vanuit en door het bewustzijn. Echter, wij denken dat wij dit allemaal zelf doen (ahaṁkāra) omdat we ons identificeren met het lichaam, manas en buddhi (ik ben dit lichaam, ik denk/ik voel etc, ik kies). Hierdoor raken we gehecht aan de uitgevoerde activiteiten en de resultaten ervan. Tevens gaan we ervan uit dat onze gedachten, gevoelens etc. ook van “mij” zijn en ook hieraan vindt dan gehechtheid plaats. Met mechanische herhaling als gevolg.

De van nature aanwezige ānanda, kennis, rust en vrede worden door deze gehechtheden en bewegingen afgedekt en men belandt uiteindelijk in ellende en ongelukkig zijn, en ook vaak opwinding. Om aan deze mechanische herhalingen een einde te brengen (het tot rust brengen van de vrittis) is het nodig te beseffen dat wij niet het lichaam en niet de geest zijn, en ook niet deze bewegingen in de geest, maar te beseffen Dat wat wij werkelijk zijn, namelijk zuiver bewustzijn, zuivere liefde.

Er zijn twee aanbevelingen om deze bewegingen tot rust te brengen. Dat zijn vairāgya en oefening.

Vairāgya (onthechting) betekent in z'n algemeenheid dat men onthecht is, vrij is van wereldse verlangens en men ook niet ontvankelijk is voor de vruchten van handeling (zie hoofdstuk karma yoga).

Vairāgya is afgeleid van het woord rāga dat omschreven wordt als de aantrekkingskracht die ontstaat doordat wij vreugde of genot ervaren van wat dan ook. Deze aantrekkingskracht resulteert in bewegingen in de geest (vrittis – zie hoofdstuk “Viveka”) om de vreugde of het genot opnieuw te ervaren, waardoor we in een mechanische herhaling vervallen. Onthechting is derhalve een middel om de vrittis tot rust, stilstand te brengen. Rāga is een stuwende maar ook verstorende kracht die alsmaar bewegingen teweegbrengt in ons denken en voelen waardoor we onderworpen worden aan begeerte. De basis van al deze bewegingen zijn de vāsanā (zie hoofdstuk “vāsanā en prārabdha”).

Wanneer we niet weten hoe deze bewegingen tot rust te brengen, lijkt het erop alsof we een auto tot stilstand willen brengen terwijl we alsmaar gas blijven geven. Dat werkt niet. De voet moet van het gaspedaal. Dit kan bewerkstelligd worden door:

- De nodige kennis

De kennis met betrekking tot het ontstaan en de natuur van deze bewegingen krijgen we door de hulp en uitleg van een guru en verdere uitleg zoals verwoord in de geschriften. Het resultaat is dat de onwetendheid m.b.t. deze bewegingen langzaam oplost, we de bewegingen van de neigingen eerder “spotten” en door de aanwezige

kennis derhalve minder beïnvloed worden door onze geneigdheden.

- Goed gezelschap

Je begeeft je in omstandigheden en in een omgeving waarin deze gehechtheden en bewegingen niet worden geactiveerd; satsaṅga is zo'n omgeving. Ook studie uit de geschriften wordt beschouwd als goed gezelschap.

- Voortdurende oefening

De oefeningen worden aangegeven door de guru en geschriften (zie ook hoofdstuk 11 "Wat te doen en hoe te handelen". Een uitgebreide verhandeling m.b.t. mogelijke oefeningen wordt gegeven in de Yoga Sūtras van Patañjali)

De voet van het gaspedaal halen kan wanneer we de Stilteoefening doen. We verblijven dan in rust en stilte en komen geleidelijk aan in het gewaarzijn van Dat wat we werkelijk zijn, terwijl we de bewegingen observeren maar er verder niets mee doen. We zijn dan getuige van wat zich in de geest afspeelt. Hierdoor trainen we de geest om niet mee te gaan met de gebruikelijke gedachten en gevoelens. Wanneer de geest enigszins tot rust is gekomen, kan dat worden uitgebreid met contemplatie, meditatie etc. Ook mindfulness is zo'n oefening.

Een misverstand is vaak dat men denkt dat onthechting ook betekent dat we afstand dienen te doen van onze bezittingen (alles weggeven). Maar dat is niet zo. Er wordt wel gesteld dat we er niet aan gehecht moeten zijn. Dus als ze er zijn is dat goed, en als ze er niet meer zijn is dat ook goed. Er wordt wel aanbevolen

om onze bezittingen te gebruiken voor het welzijn van eenieder en niet meer te nemen dan we nodig hebben.

C. *ṣaṭṣampad*

Een groep van 6 deugden. Ze gaan allen over een stille en kalme geest. Dit betekent dat men zich niet inlaat met wisselende gedachten en gevoelens en de aandacht kan houden waar dat nodig is. Alle hebben te maken met het oefenen van de geest in de praktijk zodat die tot rust en kalmte kan komen en blijven. Daardoor is het gemakkelijker toe te zien op onze patronen van denken, voelen en gehechtheden en komt het onderscheidingsvermogen beter tot zijn recht. Voor de volledigheid hieronder de 6 deugden:

śama het vermogen om de geest rustig, kalm en gelijkmoedig te houden, het denken losmaken van objecten. Het vermogen om de geest te laten rusten op dat wat aan de orde is, wat zich uit in het vermogen tot concentratie.

dama zelfbeheersing, zelfcontrole, de aandacht gericht houden zodat die niet geleid wordt door vroegere neigingen. Men leert met minder genoegen te nemen.

uparati het vermogen iets te stoppen, ophouden, het vermogen om wensen achter je te laten, het vermijden van alles wat de spirituele ontwikkeling tegenhoudt

titiksha verdraagzaamheid, het verduren van leed en

verdragen van tegenspoed zonder tegenstribbelen of geweeklaag

śraddhā geloof, vertrouwen. Een op inzicht gebaseerde aanvaarding van de leer van de geschriften en de eigen leermeester dat die tot de realisatie van de werkelijkheid leidt. Het is gebaseerd op een bewuste en vrije keuze.

samādhāna zich niet inlaten met wisselende gedachten en gevoelens en de aandacht houden bij wat wij werkelijk zijn. Het is een vorm van contemplatie waarbij de geest verbonden blijft met het Zelf, het onbegrensde. Vaak ook benoemd als “in het Zelf gevestigd zijn”.

Door beoefening van deze 6 deugden zal de geest steeds meer tot rust komen en hierdoor zullen wij steeds duidelijker getuige kunnen zijn van wat er zich in de geest afspeelt. Alles is dus gericht op een kalme, stille geest die zich niet laat afleiden, wat er ook gebeurt. En geleidelijk zullen wij onze ware aard en natuur realiseren

Dit bij elkaar lijkt heel wat om te beoefenen, en dat is het ook. Maar alles kan men stap voor stap beoefenen. En elke stap die men in de richting van stilte en bevrijding zet, heeft de energie in zich om de volgende stap te kunnen zetten.

D. Mumukṣutva

het verlangen naar bevrijding – (zie ook ātmakripa)

De laatste beoefening om hier te bespreken is mumukṣutā, het intense verlangen naar bevrijding (moksha). Het is de innerlijke drang om zich te verlossen van alle door onwetendheid ontstane gebondenheid in relatie tot het lichaam, de geest en het ik-besef, door verwerkelijking van de eigen ware aard. Onwetendheid in deze is het niet-weten van onze ware natuur als satchidānanda (opperste gelukzaligheid).

In de Vivekacūḍāmaṇi (vers 28 *) staat:

“Zelfs wanneer dit verlangen naar bevrijding weinig of middelmatig is kan het dankzij de genade van de guru, door de beoefening van onthechting (vairāgya) en van deugden zoals kalmte (śama) enzovoort, vrucht afwerpen”.

Toewijding is dan wel essentieel. Het zoeken naar je eigen werkelijke aard (svarupa) wordt toewijding genoemd.

Binnen het Boeddhisme kent men eveneens 4 belangrijke deugden, kwaliteiten, nl. liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Deze deugden vormen de bouwstenen van een nobel karakter, en ze worden aangeduid als Brahma Vihāras. (vertaald als goddelijke verblijfplaats, verheven klooster of tempel, goddelijke levenswijze). Zij vertegenwoordigen volgens het Boeddhisme de hoogste vorm van menselijke kwaliteiten die we kunnen cultiveren.

De kwaliteiten zoals weergegeven binnen de Vedānta gelden voor het lichaam, geest en hart, en dienen derhalve in alle drie de “werelden” te worden beoefend, gemanifesteerd en toegepast.

23 Ontwikkeling van Viveka

Horen (śravaṇam), Overwegen (mananam) en Meditatie
(nidhidyāsanam)

Zoals besproken in het hoofdstuk over viveka, kan dit instrument worden getraind/ schoongemaakt. Dit trainen/schoonmaken van viveka gebeurt door de geest te voeden met ware kennis gebaad in liefde, en deze kennis vervolgens eigen te maken en toe te passen.

Wanneer wij luisteren naar en spreken over teksten uit de Vedische geschriften, dan is het belangrijk om de betekenis van die teksten eigen te maken, zodat ze een deel van je *wezen* worden. Opnemen van wat wordt uitgesproken is een belangrijk deel, zoniet het belangrijkste onderdeel, van elke satsaṅga. Wanneer de tekst is gehoord, volgen er verdere stappen om de betekenis ervan te verdiepen en uiteindelijk te *verwezenlijken* – een deel van je *wezen* te maken. Deze volgende stappen heten Overwegen en (diepe) Meditatie.

De eerste stap is dus het horen van dat wat Waar is. Hetzij via de guru of via de Vedische geschriften, vaak in de vorm van kennis en uitleg. Je hoort dat wat Waar is; de leer van de wijze. De geschriften binnen de Vedānta zijn de Upaniṣads, de Brahma Sūtra en de Bhagavad Gītā.

Hieronder een verdere uitleg van de stappen.

A. **śravaṇam** – het horen (ook wel geschreven als shravaṇam)

Allereerst dient de tekst uitgesproken te worden zodat de leerling die kan horen. Eerst luisteren naar de tekst en dan daadwerkelijk

horen van de tekst is dus belangrijk. Het is het horen van de Vedische leer/kennis waardoor die geabsorbeerd kan worden. Dit is nodig om met behulp van de twee vervolgstappen de kennis zoals vervat in de tekst deel te laten worden van je wezen. Indien dit niet gebeurt, dan gaat op zeker moment de kennis verloren of blijft achter als informatie.

Shravanam wordt binnen de Vedische traditie als een belangrijke spirituele oefening beschouwd omdat het de basis legt voor verdere spirituele praktijken. Echt “horen” kan alleen maar indien de geest stil en gefocust is en er een oprecht verlangen is voor “spirituele” groei; vandaar de belangrijkheid van de Stilte-oefening. Echt “horen” kan niet wanneer de geest voornamelijk reactief is.

Echt horen resulteert in het absorberen van spirituele kennis en teksten. Door shravanam kan de leerling de geest openstellen voor de genade van de guru en geschriften en innerlijke transformatie bevorderen. Shravanam wordt beschouwd als een fundamentele stap, omdat het de basis legt voor de volgende stappen en ook voor andere spirituele praktijken, zoals kirtan (gezamenlijk zingen van devotionele liederen). Het stelt de beoefenaar in staat om dieper inzicht te krijgen in de spirituele waarheden en de werking van de geest.

B. Mananam (bedachtzaam en zorgzaam nadenken over, overwegen in de geest).

De tekst wordt gehoord en overwogen in de geest. Je laat de tekst keer op keer klinken. Je denkt erover na, je overlegt. Wat heeft deze tekst mij te zeggen? Wat betekent het voor mij? Je geeft op deze wijze de betekenis van de tekst de kans de geest te

verhelderen. Het is een proces van zelfreflectie, introspectie. Je onderzoekt je eigen gedachten, emoties en overtuigingen m.b.t. het onderwerp. Hierdoor kan een dieper begrip van de essentie van de tekst en de wereld om ons heen ontstaan. En tijdens satsaṅga kan de betekenis en de uitkomst van de overwegingen worden gespiegeld aan de uitleg van de leraar of guru. Meestal is het nodig om de tekst herhaaldelijk te laten klinken in de geest, voornamelijk vanwege afleidende gedachten en gevoelens die tijdens het overwegen opkomen. Door de herhaling en overweging kan de tekst “gronden” in de geest waardoor er nieuwe inzichten kunnen ontstaan.

C. Nididhyāsanam – (diepe) meditatie

Doel hiervan is om de betekenis van de tekst opgenomen te laten worden in geest en hart zodat het deel wordt van ons wezen. Nididhyāsanam is een diepgaande en voortdurende meditatie op de essentie van het Zelf, het zuivere bewustzijn dat onze essentie is, dat wat wij waarlijk zijn. Het vereist een diepgaande concentratie en volledige onderdompeling in de aangereikte waarheden uit de geschriften en door de guru.

Door nididhyāsanam wordt beoefenaars aangemoedigd om hun beperkte identificatie met het fysieke lichaam en de geestelijke processen te transcenderen en zich te realiseren dat hun ware aard het tijdloze en oneindige bewustzijn is. Het doel is om een “staat” van zelfverwerkelijking te bereiken, waarin men volledig bewust is van zijn ware aard en zich verenigd voelt met de schepping. Nididhyāsanam wordt beschouwd als een gevorderd stadium van spirituele beoefening en vereist geduld, vastberadenheid en toewijding.

24 Overweging van een Upaniṣad tekst

Men kan het eigen maken van de essentie van de Vedische tekst en de woorden van de guru op 'n aantal manieren beoefenen. De beste is rechtstreeks vanuit het Sanskrit. Maar dat zou hier te ver gaan. Een manier die voor ons geschikter is gaat als volgt:

Leer de tekst in Nederlandse vertaling van buiten, herhaal die in alle rust in de geest gedurende zo'n 10 minuten en kom dan tot rust. De oefening doet dan haar werk. Het is aan te raden om daarna ook zo'n 10 minuten weinig of niet actief te zijn; b.v. 'n kopje thee drinken of in alle rust naar de natuur kijken (bloemen, de lokale boom etc.)

Hierbij een tekst ter overweging:

Dat waaruit al deze wezens geboren worden,
Dat waardoor zij leven na geboren te zijn,
Dat waarheen zij zich begeven en waarin zij opgaan,
Wens dat vurig te kennen,
Dat is Brahman.

Deze tekst is een voorbeeld ter oefening. Het is een aansporing om Brahman te leren kennen en er één mee te worden.

Wanneer de betekenis van de tekst blijvend is opgenomen en verwerkelijkt, zal men de wereld met volle aandacht, helderheid, toewijding, liefde, zorg en compassie tegemoet treden.

Dit laatste wordt ook wel anubhava (directe perceptie) genoemd. De Waarheid zoals die door de wijze in de tekst is weergegeven is dan verwerkelijkt en wordt onmiddellijk zonder tussenkomst van wat dan ook, b.v. het geheugen, ervaren. Het is de verwerkelijking

van eenheid en de diepe overtuiging van de Waarheid zoals door de wijze verwoord. Het Zelf en de inhoud van de tekst worden één. Maar nogmaals, hiervoor is beoefening, geduld, vastberadenheid en toewijding vereist.

Voor de volledigheid hierbij de tekst in getranslitereerd Sanskrit en in Sanskrit (Taittiriyaopaniṣad III.1.1)

yato vā imāni bhūtāni jāyante,
yena jātāni jīvanti,
yatprayantyaabhisamviśanti,
tadvijijñāsva,
tadbrahmeti.

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते । येन जातानि जीवन्ति ।
यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति । तद्विजिज्ञास्व । तद् ब्रह्मेति ॥

25 Drie soorten rust

In eerdere hoofdstukken hebben we gesproken over deugden en kwaliteiten die worden aangeraden om de geest tot rust en kalmte te brengen. Ook het verlangen naar bevrijding is genoemd om ons te kunnen ontdoen van onwetendheid. Hoewel niet genoemd, is het duidelijk dat we ook in staat moeten zijn om het lichaam werkelijk tot rust te brengen. In wezen zijn er drie soorten rust, namelijk:

- de lichamelijke rust van de fysieke wereld (ons lichaam)
- de mentale rust van de subtiele wereld (onze geest, manas)
- de spirituele rust van de causale wereld (citta, waar alle bewegingen hun oorzaak hebben)

A. Lichamelijke rust:

Na fysiek bezig geweest te zijn, weet eenieder dat je de inspanningen moet stoppen om te rusten. Na een volle dag van bezigheden is het nodig om 's nachts te rusten. Op deze wijze krijgt het lichaam energie om opnieuw te beginnen. Rust op het fysieke vlak geeft voldoende energie voor het individu om 8 tot 9 uren actief bezig te zijn. Men dient te begrijpen en er dus voor te zorgen dat we voldoende fysieke rust krijgen om gezond en actief te kunnen blijven.

Niet iedereen verstaat de kunst van fysiek rusten. Vaak blijft het lichaam gespannen, ook al zijn we ogenschijnlijk fysiek in rust. Het is derhalve nuttig om, wanneer we rusten, het lichaam in ogenschouw te nemen om te bezien waar nog spanningen

aanwezig zijn. Door daar de aandacht te laten rusten vloeit de spanning uit het lichaam en kan het lichaam werkelijk ontspannen.

Een voorbeeld van werkelijke fysieke rust en ontspanning zien we bij baby's, kleine kinderen en dieren.

In hoofdstuk 19 “De wagenmenner” worden aanbevelingen gedaan hoe om te gaan met ons lichaam.

B. Mentale rust:

Rust op het subtiele/mentale vlak rijst op tussen de ene wens en de volgende wens. Het is een staat van niet-wensen die rust brengt op het subtiele niveau. Je stopt alle verlangens en het denkproces komt tot rust. Vooral het stoppen van tegenstrijdige wensen en verlangens bespaart de mens veel energie. Hierdoor ontstaat er meer doelmatigheid wat doorwerkt in al onze activiteiten. Er is een mooie uitspraak die aan Einstein wordt toegedicht, hoewel ik die niet als zodanig heb kunnen terugvinden.

“I stop thinking, swim in silence, and the truth comes to me”

De Stilte-Oefening is een voorbeeld waarbij we alleen maar toezien op de bewegingen in de geest en daar geen verdere gedachten of wensen aan toevoegen. Ook mindfulness oefeningen zijn erop gericht om de geest tot rust te brengen door middel van het richten van de aandacht.

Onnodige bewegingen in de geest kosten veel energie; vooral als de geest begint te “malen”. Er is dan een overmaat aan rajas. Men kan deze stroom aan bewegingen onderbreken/verminderen door

regelmatig even te stoppen met de activiteit waar men mee bezig is en de aandacht allereerst te richten op ons lichaam om vervolgens te verblijven in het gewaarzijn van Mijzelf, het gewaarzijn dat wij zijn. Een soort mini-stilte-oefening. Hiervoor is slechts een korte tijd nodig. Regelmatige toepassing leert ons wat het beste bij ons past; hoe vaak, hoe lang en wanneer.

In hoofdstuk 19 “De wagenmenner” worden eveneens aanbevelingen gedaan om de geest tot rust te brengen.

C. Spirituele rust:

Rust op het spirituele of causale vlak ontstaat als alle activiteiten van het fysieke lichaam in haar natuurlijke rust worden uitgevoerd en het subtiële lichaam – de verlangens, het denken, voelen en de emoties tot rust komen en verstillen. Op het causale niveau bevinden zich de impulsen voor activiteit en bewegingen. Zie hiervoor hoofdstuk 16 over vāsanā en prārabdha.

Wanneer er met alle dingen en met iedere situatie volledige tevredenheid is bereikt, en er geen verlangen meer is naar wat dan ook, dan vind je de rust van het spirituele niveau. De impulsen vanuit het causale niveau komen dan voort uit de kennis van het geheel en zijn conform de dharma. Er wordt dan gedaan wat op dat moment nodig is.

In deze rust verschijnt het Zelf, dat wat wij werkelijk zijn, als enige getuige. Hierin wordt de gehele schepping gezien als Eenheid. Vanuit de mens gezien kun je zeggen dat hier volledige overgave is. Je aanvaardt alles zonder enige afwijzing of tegenzin.

Wij herkennen deze “staat” in de daden en aard van hen die zich van deze spirituele rust voorzien (dit is niet helemaal de juiste beschrijving, maar taal schiet hier tekort). Er zijn ’n aantal kenmerken, nl.

- zij tonen liefde en genegenheid voor alles wat zij ontmoeten. Alle activiteiten beginnen in liefde, en zij worden uitgevoerd en voltooid in liefde
- hun motieven en intenties zijn zuiver en eenvoudig. Zij werken voor de gehele schepping volgens de dharma (natuurlijke wetten en voorschriften).
- de lichamelijke bewegingen van zulke mensen zijn afgestemd op een natuurlijk ritme en het resultaat is eenvoud en doelmatigheid van bewegen.

De wijzen geven vaak dit soort beschrijvingen als referentiepunt en als voorbeeld voor ons om naar te streven wanneer wij ons bewust worden van de noodzaak tot bevrijding uit onwetendheid.

Bovenstaande beschrijvingen komen uit: “Goed Gezelschap”, ISBN 90-72141-18-0, Uitspraken, antwoorden en verhalen van Z.H. Shantānanda Sarasvati, 1994, Uitgever Stichting Ars Floreat.

26 Waarheid - satyam

Sat, satya en satyam zijn woorden die vaak voorkomen binnen de Vedanta literatuur. Sat betekent zijn, bestaan, werkelijkheid, satya betekent “waar”. Satyam is het zelfstandig naamwoord van satya en betekent Waarheid. Ze hebben allen sat als “zaadvorm”.

Een bekend vers heeft als openingszin “asato mā sadgamaya”. Dit betekent “leid mij van onwerkelijkheid naar werkelijkheid” (Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad I, iii, 28). Zie ook het hoofdstuk over Viveka m.b.t wat werkelijkheid is.

In de Vedānta traditie hebben sat en satya te maken met zijn, bestaan, wat waar is, dat wat werkelijk is. Satyam wordt vertaald als Waarheid (met hoofdletter); satyam is dan ook een belangrijk begrip. Het wordt niet alleen geassocieerd met eerlijkheid, integriteit en oprechtheid. Ook geldt dat wat Waar is, altijd Waar moet zijn. Dus Waar in het verleden, Waar nu, en Waar in de toekomst. Waar hier en Waar overal. Waarheid is altijd nu en onafhankelijk van de persoon, onafhankelijk van “mij”.

Satyam (Waarheid) heeft derhalve niets te maken met “mijn” waarheid, want dat is onderdeel van “mijn” verhaal met “mij” als middelpunt. Zo heeft iedereen zijn eigen kijk op wat waar is, met alle verwarring en consequenties van dien. En “mijn” waarheid verandert uiteraard ook in de tijd en is vaak afhankelijk van de omstandigheden waarin we ons bevinden. “Mijn” waarheid is een schijnwaarheid. Maar Waarheid is altijd nu.

Maar helaas, wat nu is blijkt voor velen van ons niet goed genoeg. Er moet iets veranderen, het moet beter. En in “mijn” verhaal zal het ik “mijn” waarheid altijd verdedigen om “mijn” verhaal in stand te houden en kloppend te krijgen.

Allereerst moge het duidelijk zijn dat waarheid betekent dat men eerlijk, oprecht en integer is. Men spreekt de waarheid en geen onwaarheid. Ook een leugentje om bestwil is “not done”. Mocht door de waarheid te spreken iemand in moeilijkheden komen, dan geldt dat het beter is om te zwijgen. Ook spreekt men geen aangename onwaarheid of onaangename waarheid.

In de Bhagavad Gītā (XVII. 15) worden nog meerdere kwaliteiten aangegeven waar spraak aan moet voldoen:

“Spraak die geen verdriet veroorzaakt, waar, aangenaam en weldadig is, en oefening in de recitatie van heilige teksten, wordt discipline van spraak genoemd”.

De kenmerken “geen verdriet, aangenaam en weldadig” gelden altijd. Het zijn dus en/en kenmerken en niet of/of.

In de Mundaka Upaniṣad staat in vers III.1.6 :

सत्यमेव जयते नानृतं satyam eva jayate nānṛtaṃ

Alleen Waarheid zegeviert, niet onwaarheid.

Daarom wordt onderzoek naar Waarheid en Werkelijkheid beschouwd als een “hogere” discipline die niet is gebaseerd op regeltjes maar op het wezenlijke van wat wij werkelijk zijn zoals beschreven in de geschriften en verwoord door de guru. Dat wil zeggen dat wij spreken en handelen zonder eigenbelang in de zin van “mijn” eigenbelang. Waarheid spreken en toelaten leidt ertoe dat kennis, emoties, gevoelens (hart), denken (geest) en spraak en handelingen op één lijn staan. En deze hele reeks wordt doordrongen en gedragen in Liefde. Anders gezegd: indien de Waarheid die ieder van ons in zich draagt tot uiting komt, is er geen ongerechtigheid in ons hart, en is er geen invloed van

dualiteit in ons denken, spreken en handelen. Ons hart is vervuld met wat Waar is, met zuiver zijn, eenheid, liefde, compassie en zorgzaamheid. En alle aandacht is er voor deze zelfde zuiverheid, eenheid en volkomenheid in de ander.

Zie hiervoor ook Shakespeare's Hamlet, waarin het personage Polonius spreekt tot zijn zoon Laertes; eerste bedrijf, scene 3 (78 – 82):

"This above all: to thine own self be true,
And it must follow, as the night the day,
Thou canst not then be false to any man."

Deze woorden worden vaak geïnterpreteerd als een oproep om eerlijk en authentiek te zijn naar je ware zelf toe, omdat alleen dan je integriteit behouden blijft en je niet onoprecht kunt zijn naar anderen.

Ook in de bijbel komen we verwijzingen tegen m.b.t. Waarheid. Zo zegt Jezus tegen zijn discipelen:
"Ik ben de Weg, en de Waarheid, en het Leven" (Joh. 14:6)

Wanneer Christus spreekt over "Ik" dan mogen we aannemen dat hij hiermee niet zijn ego bedoelt of zichzelf als mens op dat moment en die plaats, maar dat wat binnen de Vedische traditie het Zelf wordt genoemd.

Hij zegt ook:

"Indien gijlieden in Mijn woord blijft, zo zijt gij waarlijk Mijn discipelen; En zult de waarheid verstaan, en de waarheid zal u vrijmaken". (Joh. 8:31-32)

En “in Mijn woord blijven” kunnen we dan beschouwen als zijnde een aansporing om te verblijven in de ware (hogere) kennis die hij aan zijn discipelen heeft gegeven. Dan wordt zijn leer (de waarheid) eigen gemaakt en begrepen (zie ook nidhidyāsanam hoofdstuk 24) waardoor de mens vrij wordt van onwetendheid (de waarheid zal u vrijmaken).

In tegenstelling tot “mij” en “ik” heeft satyam, Waarheid, geen centrum, geen eigenaar, geen grenzen. Er is niet zoiets als mijn waarheid. Voor de instandhouding van ‘mij’ en “ik” en de schijnbare “mijn waarheid” is veel energie nodig terwijl satyam moeiteloos is. Satyam is de beschikbaarheid zelve die alles insluit en waar niets aan blijft kleven. Het volgen van Waarheid leidt ons terug naar het wezen van onsZelf zodat van daaruit en daar doorheen geleefd kan worden. Satyam wordt ook wel ‘ns vertaald als zuiver zijn (denk aan sat – zijnde, bestaan). Reden is dat alleen Zijn altijd en onveranderlijk aanwezig is. Dus altijd hetzelfde; vroeger, nu en in de toekomst. Anders gezegd: alleen het Zelf is altijd aanwezig. Waarheid openbaart zichzelf zodra het “ik” is opgelost.

Zolang je niet weet wat Waarheid, Zijn of Liefde is leeft men in een wereld van begrippen. Vaak wordt de vergelijking gemaakt met een menu en het daadwerkelijke voedsel. Wie Waarheid, Zijn en Liefde nastreeft als een begrip is als iemand die in een restaurant de menukaart bestudeert en dan opeet en vertrekt, zonder te beseffen dat de woorden slechts verwijzen naar het echte voedsel dat wordt aangeboden. Hij vergeet het voedsel te bestellen en te nuttigen. Wat natuurlijk wel minimaal vereist is, is dat men de menukaart kan lezen. Anders valt er niets te bestellen.

27 Enkele opmerkingen ter afsluiting

Wat is weergegeven in dit boek omvat de belangrijkste kennis en inzichten zoals gebruikt binnen de Vedānta. Hoewel niet uitputtend, zou men zich een goed beeld moeten kunnen vormen van de essentie van de filosofie, de voorgestelde oefeningen om tot bevrijding (moksha) van onwetendheid te komen en het belang van een stille geest. Essentieel hierbij is het eigen liefdevolle verlangen en doorzettingsvermogen om de genoemde kennis en inzichten in ons op te nemen en te verwerkelijken, zodat deze levend worden en onderdeel vormen van ons bestaan.

De ontwikkeling van het onderscheidingsvermogen om onderscheid te kunnen maken tussen wat wij werkelijk zijn en al het andere (de schepping), om wakker te worden in/uit “mijn” verhaal, is hierbij cruciaal. Hiertoe zijn diverse praktische oefeningen aangereikt. De Stilte-Oefening is hiervan een voorbeeld waarbij we alleen maar toezien op de bewegingen in de geest en daar geen verdere gedachten of wensen aan toevoegen. Het is een oefening om moeiteloos te verblijven in zuiver gewaarzijn, louter bewuste aanwezigheid, dat wat wij werkelijk zijn. Dan zal onze ware natuur, Waarheid, Kennendheid en Gelukzaligheid zich tonen.

En wij staan niet alleen om onze weg te vinden naar bevrijding. Er is namelijk, gedragen in onvoorwaardelijke liefde, volop hulp in de vorm van leraren, gurus en geschriften.

Om te herinneren

Onze ware natuur is

satchidānanda

Zijn Kennendheid Gelukzaligheid

ook aangegeven als

satyam jñānam anantam

Werkelijkheid Hogere Kennis Onbegrensd

en ook

Onvoorwaardelijke Liefde

De Stilte Oefening

2 maal per dag

Bijlage 1

Bewegingen in de geest

De stilte-oefening

Zoals eerder vermeld is het nodig en belangrijk om dat wat de geschriften ons vertellen en vooral wat de leermeester of guru vertelt en uitlegt te horen en in ons op te nemen zodat het levend wordt en een onderdeel van ons bestaan. Hiervoor dienen drie stappen te worden doorlopen.

- het horen van de kennis/boodschap/uitleg
- het overwegen hiervan in de geest
- het opnemen in ons hart zodat het deel van ons wordt

Het horen kan alleen wanneer de geest redelijk stil is. Indien er veel beweging is in de geest (überhaupt of m.b.t. wat er wordt aangeboden) kan niet gehoord worden wat er wordt gezegd. Een onrustige geest is als een dor blad in de wind; het waait alle kanten op. Een onrustige geest is reactief en dus niet bestendig.

De oefening is erop gericht om het lichaam te ontspannen en de geest tot rust te brengen. Pas dan kan er iets van wat wordt aangeboden worden gehoord. Dit is essentieel. Hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle beweging per se moet verdwijnen. Een onrustige geest tot rust brengen is mogelijk door training en volharding. Daarna kan men dat wat echt is gehoord overwegen en vervolgens opnemen.

De stilte-oefening in de praktijk:

Ontspan het lichaam.

Ga zo rechtop mogelijk zitten met beide voeten op de grond en de handen in de schoot.

Loop het lichaam na om daadwerkelijk de spanning van de dag weg te laten vloeien.

Besteed extra aandacht aan het gelaat en de schouders.

Laat de geest om te beginnen vrij zijn van enige bezorgdheid of vooringenomenheid ...

Laat de geest stil worden en kom van binnen tot rust ...

Wees u gewaar van waar u nu bent ...

Voel de aanraking van uw voeten op de grond ...

Het gewicht van het lichaam op de stoel ...

Voel de aanraking van de kleren op de huid ...

Als de ogen open zijn, laat ze dan vorm en kleur ontvangen zonder enig commentaar ...

Wees volledig hier ...

Wees u nu gewaar van het horen ...

Laat geluiden binnenkomen en laat ze opkomen en voorbijgaan zonder enig commentaar of oordeel ...

Rust eenvoudig enkele ogenblikken in dit gewaarzijn.

Bijlage 2

Sanskrit woordenlijst (getranslitereerd) en betekenissen

MW x/y verwijst naar bladzijde x en kolom y in het Monier Williams Sanskrit-Engels woordenboek, Uitgeverij Oxford University Press, editie 1976. De begrippen zijn volgens het Nederlandse alfabet geordend.

Ācārya (106)

Spirituele gids of leermeester die onderwijst in de Vedas (MW 131/3)

Ānanda (52, 106, 112)

Gelukzaligheid, zuiver geluk, één van de drie attributen van *Ātman*/het Zelf (MW 139/3)

Ātmakṛpā ook wel geschreven als *ātmakripā*

Genade, compassie van het Zelf

ātman - het Zelf (MW 135/1)

kṛpā - genade, zachtheid, vriendelijkheid, compassie (MW 305/1)

Ātman

Het Zelf, het allerhoogste levensprincipe, soms ook de individuele ziel (MW 135/1)

Āyurveda

Indiase wetenschap/ gezondheids-en kennissysteem m.b.t. een lang en gezond leven. Wordt beschouwd als supplement bij de Atharva Veda (MW 148/3).

Advaita (a dvaita)

Niet twee, non-duaal, naam voor non-dualistische stroming binnen de Vedānta (MW 19/3).

Aham

Ik ben, ik, ik als bewust wezen (MW 124/2).

Ahambrahmāsmi

Ik ben *brahman* (een van de vier grote uitspraken/gezegden in de Upaniṣads; zie Mahāvākyas)

Ahaṁkāra

Combinatie van *aham* en *kāra*, waarbij *kāra* staat voor maken, doen, creëren. Soms vertaald als ego. Ook wel als “ik-maker” (MW 124/2)

Anantam

Onbegrensd, eindeloos, ongebonden (MW 25/1)

Anta

Einde. Hiermee wordt bedoeld de uiteindelijke kennis nodig voor bevrijding (*moksha*) alsmede de laatste geschriften voor uitleg van de Veda's (MW 42/3)

Antah/antar

Innerlijk, in het midden, er tussenin (MW 43/2)

Antahkaraṇa

Innerlijk instrument, de zetel van gedachten, gevoelens, het hart, het onderscheidingsvermogen, het geweten. Soms gebruikt voor ziel. Het is samengesteld uit *manas*, *buddhi*, *citta* en *ahamkāra* (MW 43/1)

Anubhava

Ervaring op basis van persoonlijke autoriteit, niet vanuit het geheugen, kennis vanuit persoonlijke observatie, directe perceptie. (MW 36/3)

Arjuna

Een van de hoofdpersonen in de Bhagavad Gītā, aanvoerder van een van de legers met Krishna als zijn wagenmenner. De Gītā is de samenspraak tussen Arjuna en Krishna die volgt op de weigering van Arjuna om het gevecht aan te gaan.

Aum

mantra ॐ (aum of ôm, het heilige woord in de Vedas). Wordt soms vergeleken met de Bijbelse uitspraak: “In den beginne was het Woord” (Bijbel, Johannes Evangelie, 1,1) en met: “Dit zegt de Amen, de trouwe, en waarachtige Getuige, het Begin de schepping Gods: (Bijbel, de Openbaring van Johannes, 3:14)

Avatār

Afdalen, verschijning van een godheid op aarde, in bijzonder de incarnatie van Vishnu (MW 99/1)

Avidyā

Niet-weten, spirituele onwetendheid, illusie (m.b.t. wat de mens werkelijk is – MW 108/3)

Ayamātmabrahma

Deze ātman/dit Zelf is brahman. (één van de vier grote uitspraken; zie *Mahāvākyas*).

Bhagavad Gītā

Letterlijk “Het lied van de Heer” (MW 744/1)

Belangrijk geschrift voor de Hindoes. De Gītā is de samenspraak tussen Arjuna en Krishna die volgt op de weigering van Arjuna om het gevecht aan te gaan. Het wordt beschouwd als samenvatting van de *Veda*’s. De Bhagavad Gītā is een onderdeel van de Mahabharata (Bhagavad Gītā Parva, Secties 25 – 42).

Bhagavan

Eerbiedwaardige (MW zie Bhagavat 743/3 glorieus, goddelijk, eerbiedwaardig)

Bhajans

Gezongen lofprijzing; meestal voor goden en Krishna met muziek en gezang (MW 743/1 aanbidden, eren)

Bhakti

Devotie, genegenheid, vertrouwen, eerbetoon, liefde voor (MW 743/1)

Brahman (ook vaak Brahma)

Het Absolute, uit zichzelf bestaand, uit zichzelf stralend, de hoogste realiteit, de ene zonder tweede (MW 737/3 en 738/1)

Brahma Sūtras

Deel van de Veda’s. De tekst gaat voornamelijk over *Brahman* en de schepping. Beroemd geworden door het commentaar van Śaṅkara, filosoof, *guru* en grondlegger van de Vedische *advaita* traditie (788 – 820).

Brahma Vihāras

Volmaakte staat, volmaakt gedrag, volmaakte levensstijl (MW 740/1). In het Boeddhisme vertaald als goddelijke woning of goddelijke levensstijl.

Brahma – de ene uit zichzelf bestaande geest, goddelijk (MW 738/1).

Vihāra - tempel, heiligdom, volmaakte levensstijl (MW 1007/1).

Buddhi

Onderscheidingsvermogen (ook wel vertaald als intellect, intelligentie, de rede, begrip). Indien gezuiverd ook wel *viveka* genoemd. Maakt onderscheid tussen het Zelf en het niet-Zelf (dus al het andere). (MW 733/3)

Catusthāna

Viervoudig, een viervoudige basis (MW 383/3)

Cit/Cid (vaak geschreven als *Chit/Chid*)

Kennis/intellect/gedachten. (MW 395/3 en MW 397/3). Soms vertaald als bewustzijn. In dit boek vaak vertaald als kennendheid.

Citta

Hart, geest, geheugen, opslagplaats, reflecteren. Hierin zitten opgeslagen al onze gevoelens, ideeën, denkwijzen, latente onbewuste indrukken, drijfveren, karakter etc . . . (MW 395/3)

Dama

Zelfbeheersing, zelfcontrole, ook huis, thuis (MW 469/2)

Dhanañjaya

Afgeleid van *dhana* (rijkdom – MW 508/2) en *jaya* (winnen, overwinnen, verkrijgen – MW 412/3). Vaak vertaald als “Hij die rijkdom verkrijgt” en ook wel als “Hij die rijk is aan overwinningen”.

Dharma

Wet, wetmatigheid, religie, standvastig, plicht, recht, deugd, zijn plicht doen (MW 510/3)

Dvaita

Afgeleid van *dwi*, twee, tweevoudig (MW 507/2)

Grihastha (*grhastha*)

Huishouder. Iemand die deelneemt aan de maatschappij (MW 362/2)

Guṇa

Een energie die vaak wordt vertaald als eigenschap, kwaliteit. Er zijn er drie; *sattva*, *rajas* en *tamas*. (MW 357/1; begrip vanuit de Sāṅkhya filosofie).

Gurau

gurau is het tweevoud van *guru*; een spirituele ouder (vader, moeder) die 'n kind instrueert in de geschriften.

Guru

In het Hindoeïsme een spirituele leraar die door middel van spraak onwetendheid (duisternis) wegneemt (MW 359/2). Vaak vertaald als leraar.

gu - laten klinken, met vreugde klinken, intens (MW 356/1)

ru - breken, verpulveren, in stukken breken (MW 881/3)

Gurukṛpā

Genade, compassie van de *guru*.

kṛpā - genade, zachtheid, vriendelijkheid, compassie (MW 305/1).

Haṭha (yoga)

Inspanning, sterkte, volhoudendheid. Vaak gebruikt voor lichamelijke *yoga* (MW 1287/1 hier is 'n element van forceren aanwezig)

Īśvara praṇidhāna (soms als *Īshvara* geschreven)

Īśvara; de combinatie van *Brahman* en de schepping; de Schepper.

Meester, Koning, Heer, God, het Allerhoogste Wezen (MW171/1)

praṇidhāna; overgave, respectvol gedrag, aandacht schenken aan, religieuze meditatie, gebed. (MW 650/1)

Jīva

De menselijke ziel. In geval van reïncarnatie is het de *jīva* die verhuist (MW 422/2)

jīvātma

De mens als levend wezen met geest, lichaam etc. Combinatie van *jīva* (ieder levend wezen MW 422/2) en *ātman* (levensprincipe, de ziel, essentie MW 135/1)

Jñāna

Kennis, kennen, weten (gebruikt voor spirituele kennis) (MW 426/1)

Jñānam

Kennis, hogere kennis verkregen door meditatie op *Brahman* (MW 426/1)

Kāra

Maken, doen, creëren. (MW 274/2)

Karma

Bezigheid, arbeid, werk, uitwerking van handelingen. (MW 258/2). Vaak wordt karma beschouwd als handeling, het resultaat van de handeling en de wetmatigheid van oorzaak en gevolg vanwege die handeling. Het wordt soms ook beschouwd als noodlot.

Kīrtans

Zingen van spirituele liederen met voorzanger (afgeleid van kīrt – reciteren, herhalen MW 285/1)

Kṛ

Sanskriet wortel (MW 300/3) waaruit o.a. het woord karma ontstaat/wordt afgeleid. Ook wel geschreven als kri.

Kṛit

Maken, doen, uitvoeren, handelen (MW301/3)

Krishna

Hoofdpersoon in de Bhagavad Gītā. Wagenmenner van Arjuna. Beschouwd als *avatār* van Vishnu en vertegenwoordigt vreugde, liefde en wijsheid.

Kriyā yoga

Vaak gebruikt voor Karma yoga. Echter Kriyā yoga bevat ook lichamelijke -, meditatie - en ademhalings-oefeningen. (MW 321/1)

Kriyamāṇa-karma

Dit is het nieuw-gecreëerde karma (MW 320/3)

Kośah

Sluiers/voertuigen/omhulsel/lichaam/bedekkingen (MW 314/1). Het zijn er 5.

Annamaya kosha (*anna* = voedsel, *maya* = gemaakt van)
de voedselsluier (het fysieke lichaam)

prāṇamaya kosha (*prāṇa* = energie; ook vaak vergeleken met ademhaling, hoewel ademhaling een resultaat is van deze *kosha*)

de energie sluier (het energetisch lichaam); zorgt ervoor dat de energie goed wordt verdeeld.

manomaya kosha (*manas* = geest; gedachten, gevoelens, beelden)
de geest sluier (het mentale/geestelijke lichaam).

vijñānamaya kosha (*vijñāna* = kennis, herkenning, intelligentie
verkregen door waarneming; *buddhi*)
de kennis sluier (het intellectuele lichaam)

ānandamaya kosha (*ānanda* = gelukzaligheid)
het spirituele lichaam.

Māṇḍūkya-Upaniṣad

Een van de 108 Upaniṣads. De *māṇḍūkya* behandelt de syllabe/mantra ॐ (*aum* of *ôm*), en de vier bewustzijnstoestanden. Wakende staat, slapende (droom) staat, diepe slaap en de zogenaamde vierde staat.

Mahāvākyas (MW 800/2)

Grote uitspraken/zinnen in de Upaniṣads (er zijn er vier). Ze beschrijven de essentie van de Veda's, namelijk het één zijn van het Zelf met *Brahman*.

Ahambrahmāsmi	Ik ben brahman (Bṛhadāraṇyaka-Upaniṣad 1.4.10)
Ayamātmabrahma	Deze ātman is brahman (Māṇḍūkya Upaniṣad 2)
Tattvamāsi	Dat zijt gij (Chandogya Upanishad 6.8.7)
Prajñānaṃ Brahma	Bewustzijn is brahman (Aitareya Upaniṣad 3.3)

Mahabharata

Hindoeïstisch epos dat vertelt over een oorlog tussen twee koninklijke familie-clans. De Bhagavad Gītā is hier een onderdeel van (Bhagavad Gītā Parva, Secties 25 – 42)

Maha puruṣa

Grote wijze (zie *Puruṣa*)

Mananam

Bedachtzaam en zorgzaam nadenken over, overwegen in de geest, reflectie (MW 783/3)

Manas

Het instrument dat de informatie vanuit de zintuigen doorgeeft aan de andere instrumenten en de respons terugspeelt naar de wereld via b.v. spraak of handeling. (MW 783/3)

Mantra

Woord, klank met een bepaalde (spirituele) energie, rituele heilige tekst of uitspraak (MW 785/3).

Mantradīkṣā

Mantra - woord, klank met een bepaalde (spirituele) energie, rituele heilige tekst of uitspraak (MW 785/3)

Dīkṣā - ceremonie, initiatie, vaak van religieuze aard (MW 480/3)

Mīmāṃsā

Een van de 6 traditionele Hindoe filosofieën. De focus ligt op reflectie/contemplatie en kritisch onderzoek van de Vedische teksten, met de nadruk op rituele handelingen, karma en dharma.

Mokṣa/Moksha

Bevrijding uit onwetendheid, dus van *avidyā*. (MW 835/1)

Mumukṣutva

Het (intense) verlangen naar bevrijding. Ook wel geschreven als *Mumukṣutā* (MW 821/2)

Nididhyāsanam

Diepe en herhaalde meditatie (MW 549/1)

Nirodha

Beheersen, controleren, onderdrukken (MW 554/1)

Nisargadatta Maharaj

Indiase guru/leermeester (1897 – 1981) die de *advaita vedānta* voor het westen toegankelijk heeft gemaakt. Hij was de leermeester van o.a. Alexander Smit.

Zijn bekendste werk is “I am That”, in het Nederlands uitgegeven als “Ik ben zijn”.

Nyāya

Een van de zes traditionele Hindoe filosofieën. Deze school houdt zich voornamelijk bezig met de systematische behandeling van de kennisleer.

Pāpa

Slecht, vals, kwaad, ellendig, onheilspellend (MW 618/2)

Pāpakarman

Crimineel, zondaar, slechtheid (MW 618/2)

Paramahansa Yogananda

Indiase *guru* en stichter van de SRF (Self Realisation Fellowship in de V.S.) en de YSS (Yoga Satsang Society in India). De SRF/YSS heeft duizenden leden verspreid over de wereld. Hij heeft de *Kriya Yoga* techniek geïntroduceerd in het westen.

Patañjali

Auteur van een van de zes traditionele Indiase filosofieën (ergens tussen 200 voor tot 400 na Christus). Waarschijnlijk meerdere leraren; *pat* is meesterschap, dienen, controle over; *añjali* is eerbied, begroeting, zegening). Vaak wordt hij genoemd als de grondlegger van *Raja Yoga*. Ook *Kriyā Yoga* ontleent veel van haar kennis en methoden aan de *Yoga Sūtras* van Patañjali.

Prakriti

Natuur. Eerste of originele substantie (MW 654/1)

Prāṇāyāma

Combinatie van *prāna* (leven, adem, vitaliteit MW 705/1) en *yāma* (beweging, ontwikkeling MW 850/1). Controle van de adem, ademhalingsoefening (o.a. als onderdeel van de *Yoga Sūtras* en *Kriyā yoga*).

Prārabdha

Dat wat is begonnen, ondernomen, iemand die een werk is begonnen. Ook wel: het deel van “*karma*” dat zich in dit leven manifesteert (MW 708/2)

Puṇya

Gunstig, fair, plezierig, goed, deugdzaam, puur, verdienstelijk (MW 632/1)

Puruṣa

Zuiver bewustzijn, absoluut gewaarzijn, de essentie van de mens. (MW 637/1)

Rāja (yoga)

Rāja betekent koninklijk (MW 872/3). Koninklijke *yoga* (meestal combinatie van *Jñāna*-, *karma*-, en *hatha yoga*).

Rajas

Eén van de drie *gunah*. De energie die de kwaliteit heeft van beweging, passie, emotie, affectie (MW 863/2)

Rajasisch

Heeft de kwaliteit van *rajas*.

Ramana Maharshi

Grote wijze/*guru* (1879 – 1950) die zijn leven doorbracht bij de berg Arunachala in zuid India. Hij onderwees voornamelijk in stilte.

Sādhana

Spirituele oefening gericht op transformatie. Letterlijk: wat recht op het doel afgaat (MW 1201/1)

Sādhana-catuṣṭhāna

De viervoudige (spirituele) oefening (*viveka*, *vairāgya*, *śaṭsāmpad*, *mumukṣutva*).

Samṣkāra

Samenvoegen, samenbrengen, prestatie, verfraaien, versieren, de geest vormen (MW 1120/2)

In de Vedische geschriften gebruikt voor alle achtergebleven indrukken uit ons huidige en vorige levens. De verzameling aan oorzaken die ten grondslag ligt aan ons huidige mechanische gedrag.

Sanātana

Eeuwig, permanent, aloud, voortdurend (MW 1141/1)

Śama

Kalmte, rust, gelijkmoedigheid, afwezigheid van passie (MW 1053/3)

Samādhāna

Bij elkaar brengen, samenvoegen, aanpassen, intentie, geabsorbeerd in verheven contemplatie (MW 1159/3)

Sañcitakarma

Opgestapeld, op elkaar gelegd, verzameld. Vaak beoefend of tentoongesteld. Het geheel van de karmas. Ook geschreven als *saṃcitakarma*. (MW 1132/1)

Sannjāsin

Ook geschreven als *saṃnjāsin*

Iemand die alle wereldse verantwoordelijkheden en verplichtingen achter zich laat en zich alleen wijdt aan geestelijke/spirituele oefeningen en studie m.b.t. het Zelf. Vaak als monnik verbonden aan een tempel. (MW 1148/1)

Sāṅkhya

Dit is een dualistische school binnen de Hindoeïstische filosofieën die de mens en de natuur ziet als twee onafhankelijke principes: *puruṣa* (getuige/bewustzijn) en *prakṛiti* (natuur). Kennis is hier een belangrijk onderdeel (zie de Sāṅkhya Kārikā).

Sanskrit/Sanskriet

Taal waarin de Vedische geschriften zijn geschreven. De geschreven taal/symbolen wordt *Devanāgarī* schrift genoemd. Aanvankelijk werden de Veda's geciteerd in deze taal. Het was dus aanvankelijk een orale traditie. De *sūtras* werden dan van buiten geleerd en gezongen (chanten).

Śāstrakṛpā

genade, compassie van de geschriften.

śāstra – geschriften, elke religieuze of wetenschappelijke verhandeling (MW 1069/1)

kṛpā - genade, zachtheid, vriendelijkheid, compassie (MW 305/1).

Sat

Zijn, zijnde, bestaan, aanwezig zijn (MW 1134/2)

Satchidānanda

Ook geschreven als *saccidānanda* De werkelijke natuur van de mens: zijn, kennis/kennendheid en gelukzaligheid. (MW 1135/1).

Ṣaṭṣampad

Ṣaṭ betekent 6 (MW 1108/1)

Sampad betekent succes, voltooiing, vervulling, perfectie. MW (1171/3)

Een groep van 6 deugden die 'n mens leiden tot vervulling, voltooiing. De belangrijkste is een kalme geest.

Satsaṅga

Associatie met het goede; samenzijn met de waarheid (MW 1134/3)

sat - zijn, zijnde, bestaan (MW 1134/2)

saṅga - gezelschap, samenkomen, verbinding, samenzijn (MW 1132/3)

Sattva

Eén van de drie *guṇah*. De energie van zuiver gewaarzijn, bewustzijn, bestaan, zuiverheid, goedheid (MW 1135/2)

Sattvisch

Heeft de kwaliteit van *sattva*.

Satya

Waarheid, waarachtigheid, oprechtheid, eerlijkheid, integriteit, zuiverheid (MW 1135/3).

Satyam

Waarheid, werkelijkheid, waar, echt, oprecht, eerlijk, waarheidsgetrouw (MW 1135/3).

Satyam jñānam anantam

De natuur van *aham*

satyam: werkelijkheid, waar, echt

jñānam: hogere kennis

anantam: onbegrensd

Shaṅkara

Naam van de Indiase filosoof (788-820) en een van de belangrijkste grondleggers van de *advaita* Vedānta traditie. Stichtte vier centra in India die tot op de dag van vandaag nog steeds bestaan, met aan het hoofd van ieder centrum een *Shaṅkarāchārya*.

Shankarācārya

Van *sham* en *kara*; *sham* is zegen, het goede; *kara* is doen/brenger; *ācharya* is spirituele gids of leermeester. Er zijn in India 4 *Shankarācāryas* met ieder hun eigen zetel verspreid over de 4 windstreken. (MW 1055/1).

Śruti

Horen, luisteren (MW 1101/2)

Dat wat direct is gehoord of geopenbaard; meestal aan *ṛishis* (zieners van de waarheid). Onder de *Śruti* vallen de Vedas, de Upaniṣads en de Brahma Sutra. Vaak wordt ook de Bhagavad Gītā meegenomen, maar officieel is dit een *Śmṛiti*.

śloka (shloka)

Vers - vaak gebruikt in de Hindoeïstische geschriften. (MW 1104/3)

Śmṛiti

Onthouden, geheugen (MW 1272/2)

Het gehele oeuvre aan heilige geschriften dat is onthouden door gurus/leraren en die worden doorgegeven. Vaak weergaven van historische gebeurtenissen, b.v. de Mahabharata.

Śraddhā

Geloof, vertrouwen, trouw (MW1095/3)

Śravaṇam

Horen van teksten zoals verwoord in de Vedische geschriften (ook wel geschreven als *shravaṇam*) (MW 1096/3)

Sūtra

Koord, draad, versregel, aforisme (MW 1241/3). Vaak gebruikt in de Vedische traditie en dusdanig dat ze op een muziekmaat gereciteerd kunnen worden. Het begrip *sūtra* wordt gebruikt voor de originele tekstboeken in tegenstelling tot de verklarende werken.

Svadharmā

Iemands eigen dharma (MW 1275/3)

Svarūpa

Eigen vorm, ware natuur (MW 1276/2)

Tamas

Eén van de drie *guṇah*. Deze energie staat voor onwetendheid, onachtzaamheid, luiheid en slaperigheid. (MW 438/1)

Titiksha

Verdraagzaamheid, verduren, geduld (MW 446/2)

Upaniṣads/Upanishads

Het woord upaniṣad bestaat uit upa, ni en sad. Upa betekent “in de buurt van” of “bij”. Ni betekent “laag” en sad betekent “zitten”. Vrij vertaald: zitten bij of aan de voeten van. In deze context dus: Zitten aan de voeten van de wijze (MW 201/1)

Onderdeel van de Vedānta. Er zijn er 108, waarvan er zo’n 12 beschouwd worden als de meest belangrijke.

Uparati

Ophouden, stoppen, quiëtisme (MW 204/3)

Vāsanā

Indrukken die onbewust in de geest achterblijven, kennis die wordt verkregen uit het geheugen (soms vertaald als neigingen) (MW 947/3)

Vairāgya

Onthechting, vrij zijn van alle wereldse verlangens, onverschillig t.o.v. wereldse objecten (MW 1025/2)

Vaiśeṣika

Een van de zes traditionele Hindoe filosofieën. Deze school lijkt veel op de Nyāya school maar er zijn verschillen in de behandeling van epistemologie en metafysica.

Veda's

De heiligste geschriften van de Hindoes en de hoogste autoriteit van de orthodoxe Hindoeïstische filosofie en religie. De vier Veda's zijn de Rigveda, de Sāmaveda, de Yajurveda en de Atharvaveda.

Vedānta

Combinatie van Veda (MW 1015/1) en anta (MW 42/3). Veda betekent kennis en anta betekent einde, begrenzing. Hiermee wordt bedoeld de filosofie zoals

beschreven in de Upaniṣads en de Brahma Sūtras. Vaak wordt ook de Bhagavad Gītā genoemd als onderdeel van de geschriften. Het is één van de zes orthodoxe stelsels van de Hindoeïstische-filosofie. (MW 1017/1)

Vihāra

Plek waar monniken samenkomen, klooster, tempel (MW 1003/3)

Vishishtādvaita

Voorwaardelijke/gekwalificeerde *advaita*. *Vishista* betekent voorwaardelijk, onderscheidend, (MW 990/2), *advaita* betekent niet-twee. (MW19/3)

Vishṇu

Een van de belangrijkste Hindoe godheden, ook wel de onderhouder van de schepping genoemd. Deze godheid staat ook voor licht. (MW999/1)

Viveka

Onderscheidingsvermogen - onderscheid tussen het werkelijke en het onwerkelijke, het voorbijgaande en het eeuwige. (MW 987/3)

Vivekacūḍāmaṇi

Kroonjuweel van onderscheidingsvermogen. (bekend geschrift van Śaṅkara).

Viveka – onderscheid, onderscheidingsvermogen, inzicht. Binnen de Vedānta het vermogen om onderscheid te maken tussen werkelijkheid (het Zijn) en illusie (al het andere). (MW 987/3)

Cūḍāmaṇi - kroonjuweel, juweel dat boven op het hoofd wordt gedragen (MW 401/1)

Voor dit boek is de vertaling gebruikt van Arav, Ferrit.

Vivekacūḍāmaṇi, Het Kroonjuweel van Onderscheidingsvermogen, Uitgave 2023, Uitgeverij Kadag ISBN 978-94-643531-2-9

Vivekananda

Guru van de Ramakrishna orde die in 1893 arriveerde in Chicago. In New York stichtte hij de Vedānta Society. Hij bracht zijn gehele verdere leven door met het onderwijzen/uitleggen van de Vedānta traditie.

Vṛtti (ook wel geschreven als *vritti*)

Aktie, wervelingen, manier van leven, bewegingen in de geest, gemoedstoestand van de geest. (MW 1010/1)

Yoga

Samenbrengen, contemplatie, meditatie, een weg voor het bereiken van bevrijding. (MW 856/2)

Yoga sūtras van Patañjali

Een van de zes Hindoeïstische filosofieën. De auteur is Patañjali. De sūtras bevatten vele praktische aanwijzingen en oefeningen om tot bevrijding (*moksha*) te komen.

Amsterdam
Februari 2025
Peter Geenen

