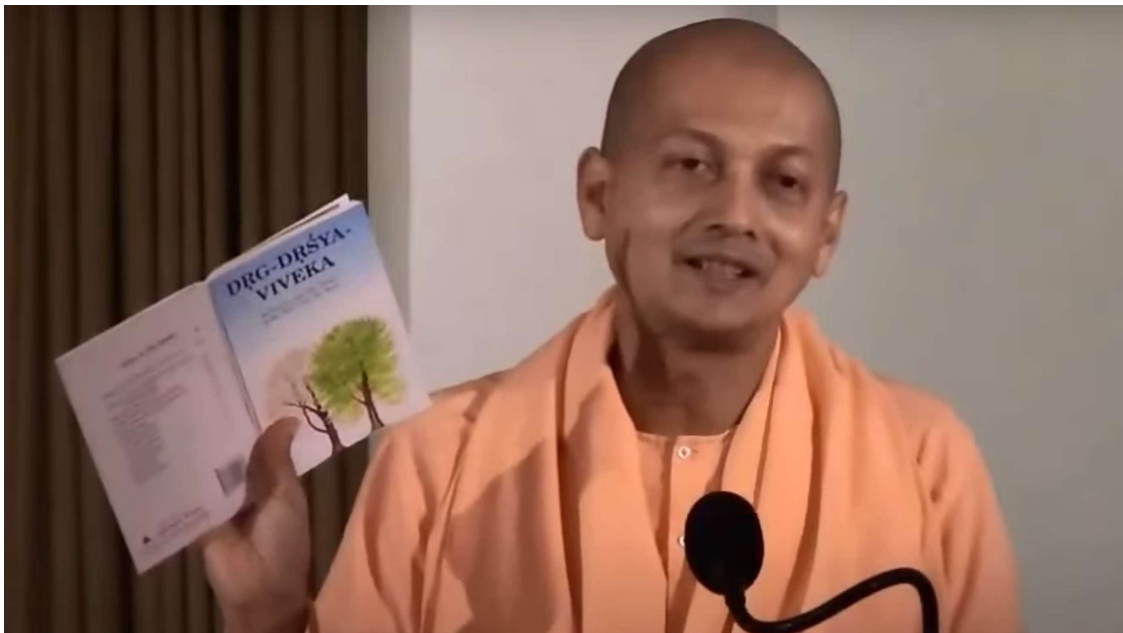


# Introductie tot Vedanta

een serie voordrachten in 12 delen  
over Drg-Drśya-Viveka



Door Swami Sarvapriyananda

Samengevat door

Harrie de Kruijff



Introductie tot Vedanta door Swami Sarvapriyananda

| Inhoudsopgave | Pagina  |    |
|---------------|---|----|
| Vers 1        | De waarnemer en de objecten zijn gescheiden in 4 stadia<br>Loslaten | 5  |
| Vers 2        | De ogen en de objecten verschillen van elkaar                       | 7  |
| Vers 3        | De ogen zijn het object en de mind de waarnemer                     | 8  |
| Vers 4        | Mind en Bewustzijn  | 8  |
| Vers 5        | Bewustzijn en deep sleep  | 8  |
|               | De 4 kwaliteiten: Viveka – Vairagya – Shanta Dam – Moksha           | 9  |
|               | Kent Vedanta het begrip 'unconsciousness'?                          | 11 |
|               | Subject en object   | 11 |
|               | Het ultieme subject   | 12 |
|               | Trichotomie   | 12 |
|               | Gereflecteerd bewustzijn  | 12 |
|               | Het lichaam is bewust   | 12 |
|               | Een vergelijking: een pan met heet water en groentes                | 13 |
| Vers 6        | Gereflecteerd bewustzijn  | 13 |
| Vers 7        | Mind en ego   | 13 |
|               | De metafoor van de roodgloeiende ijzeren bol                        | 13 |
| Vers 8        | Ego en identificatie  | 13 |
|               | De aard van de relaties die het ik-gevoel heeft                     | 14 |
| Vers 9        | Het beëindigen van de ego-relaties                                  | 14 |
|               | Na de dood  | 15 |
|               | Kennis  | 15 |
|               | Kan Kennis bestaan zonder mind                                      | 15 |
|               | Gereflecteerd bewustzijn en het beeld van de spiegel                | 15 |
|               | Metafoor: Vind degene die geen hoofd heeft                          | 16 |
| Vers 10       | Puur Bewustzijn is onveranderlijk                                   | 16 |
|               | Metafoor van de aankomende en vertrekkende trein                    | 16 |
| Vers 11       | De 3 staten van bewustzijn  | 16 |
| Vers 12       | Geboorte en dood  | 17 |
|               | Het subtiële lichaam  | 17 |
|               | Metafoor van verschillende emmers water in een tuin                 | 17 |
|               | De Boeddha zegt   | 18 |
|               | Waarom ervaren we onszelf niet als het waarnemend Bewustzijn?       | 18 |
| Vers 13       | Maya  | 18 |
|               | De relatie tussen Brahman en Maya                                   | 18 |
|               | De 2 krachten van Maya  | 18 |
|               | Het touw en de slang  | 19 |
|               | De verhullende kracht van Maya                                      | 19 |
|               | Hoe projecteert Brahman dit universum?                              | 19 |
| Vers 14       | Hoe de projecterende kracht van Maya het universum projecteert      | 19 |
|               | De verhullende kracht   | 20 |
|               | Samsara   | 20 |
|               | Grove materie en het subtiële lichaam                               | 21 |
|               | Is het onze keus om te lijden?                                      | 21 |
|               | Pramata en Prameya  | 22 |
| Vers 15       | Het onderscheid wordt versluierd                                    | 22 |
|               | Brahman kan niet verborgen worden                                   | 22 |
|               | De versluierende kracht van Maya veroorzaakt al onze problemen      | 22 |

|         |   |                            |
|---------|---|----------------------------|
| Vers 16 | Wat gebeurt er als we 's morgens wakker worden?   | 23                         |
| Vers 17 | Superimpositie  | 23                         |
| Vers 18 | Zes stadia van verandering  | 24                         |
| Vers 19 | Mithiya en Satyam   | 24                         |
| Vers 20 | De 5 karakteristieken/aspecten van ervaring<br>Brahman  | 25<br>26                   |
| Vers 21 | De 5 elementen<br>Meditatie   | 27<br>27                   |
| Vers 22 | Twee sets meditatietechnieken   | 27                         |
| Vers 23 | De 6 technieken<br>De 1 <sup>e</sup> stap   | 27<br>28                   |
| Vers 24 | Vedanta verschilt van andere meditatietechnieken  | 28                         |
| Vers 25 | De 2 <sup>e</sup> stap<br>De 3 <sup>e</sup> stap  | 28<br>29                   |
| Vers 26 | De interne techniek zonder gedachten-structuur samadhi<br>Herhaling van de 6 technieken intern en extern  | 29<br>30                   |
| Vers 27 | De 3 externe technieken<br>Verhaal: hebben namen en vormen wel zin?   | 31<br>32                   |
| Vers 28 | Laat het object vallen  | 32                         |
| Vers 29 | Vergeet de namen en vormen  | 32                         |
| Vers 30 | Het stabiliseren van Kennis<br>Het doel van samadhi   | 32<br>33                   |
| Vers 31 | Wat is verlichting?<br>Al het karma wordt vernietigd  | 33<br>34                   |
| Vers 32 | Stel je het individu op 3 manieren voor<br>Drie realiteiten   | 34<br>34                   |
| Vers 33 | Het imaginaire kan nooit de pure realiteit limiteren<br>Dromen<br>Bewustzijn<br>Elk individu kan op 3 manieren gezien worden<br>Hoe komen ze tot stand? | 34<br>34<br>34<br>36<br>36 |
| Vers 34 | De jiva en Brahman zijn één   | 36                         |
| Vers 35 | De twee krachten van Maya   | 36                         |
| Vers 36 | De jiva als gereflecteerd Bewustzijn  | 37                         |
| Vers 37 | Tijd en ruimte  | 37                         |
| Vers 38 | Ook als we dromen is de mind actief   | 37                         |
| Vers 39 | Iets bestaat zolang de droom duurt  | 38                         |
| Vers 40 | De illusoire wereld wordt in de droom als echt gezien   | 38                         |
| Vers 41 | De wereld is een verschijning   | 38                         |
| Vers 42 | Als ik Brahman ben, wie is dan dit individu?  | 39                         |
| Vers 43 | De 3 individuen worden vergeleken met water   | 39                         |
| Vers 44 | Vrijheid is niet voor de persoon, maar van de persoon   | 39                         |
| Vers 45 | Schuim en golf vallen weer samen met water  | 40                         |
| Vers 46 | De persoon valt weer samen met Brahman  | 40                         |

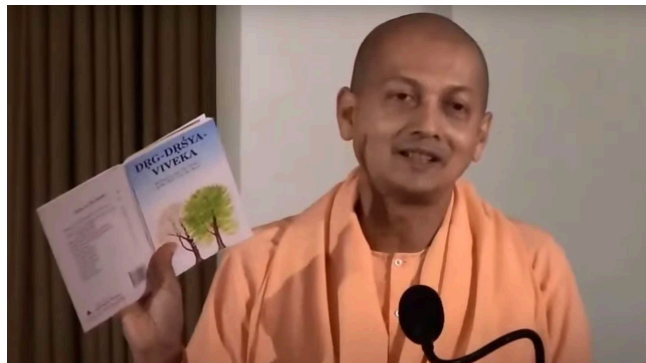
## Introduction to Vedanta Part 1 - Jan 12 2016

A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

[https://www.youtube.com/watch?v=c4gqTD\\_EPQY](https://www.youtube.com/watch?v=c4gqTD_EPQY)

### Vers 1 De waarnemer en de objecten zijn gescheiden



Swami Sarvapriyananda refereert aan een tekst, vermoedelijk 600 jaar geleden geschreven door een onbekende auteur, hoewel er vermoedens zijn: het zou geschreven kunnen zijn door Bhāratī Tirtha of Vidyaranya Swami.

In deel 1 behandelt hij **vers 1** uit dit werk en is 1 van de belangrijkste pijlers van Vedanta.

Hij leest dit vers voor en legt aan zijn gehoor 3 stadia voor:

1. Kun je de woorden herhalen? Het gaat niet om begrijpen of geloven, maar letterlijk herhalen.
2. Begrijp ik het, intellectueel (do I get it?) Je zou vragen moeten kunnen beantwoorden.
3. Het belangrijkste: is it real to me? Kan ik het herkennen als een feit/waarheid?

De waarnemer en de objecten zijn gescheiden: the seer and the seen are different.

Ik ben de waarnemer en dit boek dat hier ligt is het waargenomene en ze zijn duidelijk verschillend.

Het subject verschilt van het object. Wat mijn ogen zien verschilt van hetgeen gezien wordt.

Vormen, kleuren worden gezien en de ogen zijn de ziener. Het enige wat ogen niet direct kunnen zien zijn de ogen zelf. Alleen indirect, in een spiegel bv.

Swami Sarvapriyananda gaat deze tekst in vier stadia benaderen en in alle 4 stadia gaat het om het principe dat de waarnemer en het waargenomene verschillend van elkaar zijn.

1. De ogen zijn 1, ze hebben beide dezelfde functie, nl. zien, maar de objecten die gezien worden zijn menigvoud en ze worden allemaal gezien door dezelfde ogen.

Wat leren we hieruit? Drie principes:

- de waarnemer verschilt van het waargenomene;
- de waarnemer is 1, de objecten zijn menigvoud;
- dat wat je ziet, de objecten, is aan verandering onderhevig; de ogen blijven gelijk (relatief gezien, want het is een deel van het lichaam en het lichaam verandert);

2. We gaan nu dieper. Nu worden de ogen zelf het waargenomene en is de mind de waarnemer.

Ik zie niet alleen de wereld om me heen met mijn ogen, maar ik weet ook via mijn mind, dat mijn ogen open zijn, dat ik goed kan zien, etc. Mijn ogen zijn in een goede conditie, wie weet dat?

Niet de ogen zelf! De mind reflecteert de conditie van de ogen. De mind is de waarnemer geworden, beter gezegd de kenner (knower) en de ogen het gekende. Dat geldt voor het hele lichaam.

Nu passen we weer de 3 principes toe:

- a. De waarnemer verschilt van het waargenomene: de mind verschilt van de ogen (e.a. delen van het lichaam).
- b. De conditie van de ogen (e.a. organen) verandert voortdurend en wordt door steeds *dezelfde* mind gekend. Oftewel: de waarnemer is één, het waargenomene is menigvoud;
- c. De conditie van de ogen/zintuigen zijn aan verandering onderhevig en worden gekend door steeds dezelfde waarnemer, de mind. Oftewel: de waarnemer blijft, relatief gezien, onveranderd, het waargenomene blijft veranderen.

3. We gaan weer dieper en nu begint de magie.

In het derde stadium van de tekst spreken over de mind zelf als object.

Zijn wij ons niet bewust dat we begrijpen wat die persoon zegt? Zijn wij ons niet bewust dat we niet begrijpen wat die persoon zegt? Ik ben bewust van mijn verlangen. Ik ben me er bewust van dat ik blij

ben. Dat ik me iets herinner of niet herinner. Dus, alle functies van de mind worden gekend. Dus ook de mind is iets dat wordt gezien/gekend en is er een waarnemer van de mind. We weten niet precies wat het is, we noemen het de getuige, in het Sanskriet 'Sakshi' genoemd.

Hier begint het leuk te worden; we passen weer de drie principes toe:

- a. Subject en object verschillen van elkaar: dat wat de mind waarneemt is verschillend van de mind;
- b. De waarnemer blijft één, wat gezien wordt is menigvoud: gedachtes, gevoelens, emoties, ideeën;
- c. De mind verandert voortdurend, de getuige verandert niet;

Vergelijk het met het volgende.

Je zit in een trein en tegenover je zit een passagier. Je ziet hem, observeert hem, je leert zijn naam kennen, wat hij doet, etc. Na een paar uur stapt hij uit en is hij weg.

Ook al ken je hem nu en weet je het een en ander over hem, betekent nog niet dat hij jou toebehoort. Net zomin als deze passagier jou toebehoort, is ook de mind niet van jou. Wat er zich ook afspeelt in de mind, je bent er de getuige van en altijd gescheiden van de mind. Het feit dat jij de kenner bent van de mind impliceert dat je *niet* de mind bent.

Je kunt niet zeggen 'Ik ben erg vredig nu', maar wel 'Niet jij bent vredig, je bent de kenner van de vrede in je mind'.

Op het moment dat ik me bewust ben van narigheid in mijn mind en ik raak eraan gehecht, kan ik de principes toepassen: datgene waarvan ik me bewust ben, verschilt van mijzelf. Hierdoor kan de narigheid verdwijnen, of je kunt het negeren.

Op het moment dat ik zeg 'Ik ben vredig', ben ik weer gehecht (attached) aan de mind en verlies ik het vredige gevoel.

*'In fact, thus being different from the peace or the lack of peace in your mind, that is true peace.'*

### Deep sleep

Denk aan de sterkste hechting van de mens die er is in de wereld: de gehechtheid van de moeder met haar baby. En dat is goed, de baby heeft het nodig en het is extreem sterk.

Maar als de moeder gaat slapen, vergeet ze de baby totaal. Niet bewust, maar ze gaat in Deep Sleep en in die toestand vergeet ze de wereld, ook haar baby. Het is een feit waar we zelden bij stilstaan.

De problemen van de wereld zijn of in de wereld of in ons lichaam of in onze mind. Jij als het Zelf kan er zich bewust van zijn, maar wordt er niet door geraakt. De problemen zijn niet van jou en waren het ook nooit en zullen het ook nooit zijn.

Je bent vrij om je eraan vast te klampen, desondanks zijn ze niet van jou.

Hoe groot de problemen ook zijn, ze gaan ook weer weg. Elke nacht, in deep sleep, gaan ze weg.

### Loslaten

Verhaal dat swami's in de Himalaya vertellen: Loslaten.

Er is een boer die zijn bananen in een pot bewaart. Hij heeft ook een aap.

De pot heeft een nauwe opening en de aap observeert hoe de bananen in de pot verdwijnen.

Als de boer zich verwijderd, komt de aap uit de boom, steekt zijn hand in de opening, neemt de banaan en rent weg. De boer neemt nu een pot met een nauwere opening en duwt de bananen erdoorheen. Als de boer zich verwijderd, komt de aap weer uit de boom, steekt zijn hand in de opening en pakt een banaan. Maar het probleem is, dat de hand er niet meer uit kan, want de opening is te nauw voor zowel de hand *en* de banaan. De boer komt en geeft de aap een pak rammel. Hoe kan de aap hieraan ontkomen? De enige manier is om de banaan los te laten. Maar de aap is er zo aan gehecht dat hij niet loslaat en verdere klappen krijgt. Hij is in feite niet gevangen, maar hij zit gevangen in zijn verlangen en verwarring. Hij kan zijn hand er niet uithalen, omdat hij vasthoudt aan iets dat geen deel uitmaakt van zijn hand. When letting go of the banana, the monkey becomes a monk. :-)

Loslaten wat sowieso niet aan jou toebehoorde. Wat is niet van jou? Datgene wat de wereld toebehoort, het lichaam toebehoort, wat een deel van de mind is. Jij bent de getuige/waarnemer.

De naam voor Atman is Vrede. Niet dat het spirituele Zelf vredig is, het is de Vrede zelf. Jij bent eeuwig ongestoord; die Vrede, dat is de Getuige en dat is wie we zijn.

### 4. Stadium 4 In feite begint hier Vedanta pas echt.

Maar eerst vertelt Swami Sarvapriyananda nog een verhaal over een groot geleerde, die vergeetachtig werd na een beroerte, wat hem enigszins depressief maakte. Vergelijk het maar met een zakenman die miljoenen heeft verdiend en alles verliest vanwege een economische crisis.

Je voelt je dus slecht.

De geleerde begint geleidelijk aan te verliezen wat hij geleerd heeft. De mind is niet meer scherp. Er is ook een andere manier om dit te benaderen en Swami Sarvapriyananda refereert aan een monnik uit zijn eigen orde, die in zijn laatste dagen was. Swami Sarvapriyananda bezocht hem regelmatig om vragen te stellen, zo ook deze keer. En nu moest de wijze monnik heel lang nadenken, waarna hij tenslotte zei: 'Ik kan het me niet meer herinneren. En met een glimlach voegde hij eraan toe: 'Laat het gaan, zijn werk zit erop! Al wat ik onderwezen heb over Vedanta: laat het gaan, zijn werk zit erop.' Hij had iets eeuwigs over zich, iets onwankelbaars, van waaruit hij alles kon laten gaan. Dit is alleen mogelijk als we werkelijk begrijpen dat we noch het lichaam noch de mind zijn.

### Het Zelf, de Getuige is de werkelijke waarnemer.

En de mind? De Getuige plus de mind worden de waarnemer van het lichaam en de zintuigen. De Getuige plus de mind plus het lichaam en de zintuigen worden de waarnemer van de wereld. Maar er is maar één werkelijke Getuige (Sakshi) en al het andere is het gekende.

En je zult vragen 'Hoe, Swami, kan ik die ene Getuige leren kennen/realiseren?'

En in dit 4<sup>e</sup> stadium komt het antwoord: 'Je zult het nooit weten.'

Vivekananda: 'Het Zelf kan niet gekend worden, is geen object van Kennis, maar denk niet dat het onbekend is. Het is ook meer dan gekend.'

Stel jezelf de vraag: Wat is verschillend van alles dat je weet? (mensen, dingen etc.). En ook verschillend van alles wat je niet weet? Natuurlijk: je Zelf. En wat weet je over je Zelf? Je weet wat er in je paspoort staat of op je rijbewijs. Je kent je lichaam, je kunt het zien. Je kent je familie, je herinneringen, het is allemaal in je mind. En als je dat allemaal kent, dan moet het verschillend van Jou zijn. En Dat wat dit allemaal kent, ken je die? Nee. Het is geen object van kennis en toch is het niet onbekend. Je weet dat je bestaat.

Hoe weet ik dat jullie daar zitten? Via mijn ogen. Hoe weet ik dat mijn ogen er zijn? Ik kan mijn ogen niet direct zien, maar ik weet dat ik ogen heb, omdat ik jullie kan zien. Wat ik ook zie aan objecten, bewijst dat de objecten er zijn, maar ook dat mijn ogen er zijn.

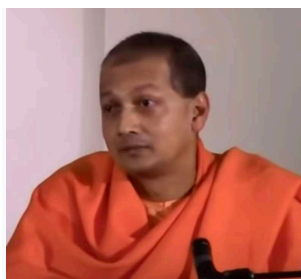
Op dezelfde manier: welke ervaring je ook hebt, bv. in de buitenwereld, het bewijst dat je het bewuste Zelf bent. Je hebt een gevoel, een herinnering, een emotie, het bewijst niet alleen dat er een emotie zit in je mind, maar ook dat je de Getuige bent, het bewuste Zelf.

Upanishads: Als je het onbegrensde beseft in elke ervaring van je leven, niet alleen in de tempel of in de kerk, zelfs niet in samadhi, maar in elke ervaring (spreken, denken, lachen etc.) als daarin het Zelf wordt beseft, dat is onsterfelijkheid. En dat is mogelijk.

### De 4 stadia kort samengevat:

1. De ogen en de vormen verschillen van elkaar. Pas hierop de 3 stadia toe (zie boven):
  - a. Kan ik de woorden herhalen?
  - b. Begrijp ik het?
  - c. Is het een feit/waarheid voor mij?
2. De ogen en de mind verschillen van elkaar. De mind is de waarnemer en de ogen zijn het gekende. Pas hierop weer de 3 stadia toe.
3. De Getuige verschilt van de mind. Is ook dat een feit/waarheid voor jou, of moet je het nog beseffen? Net zoals de ogen verschillen van de vormen, zo verschilt de Wetende Getuige van de body-mind.
4. De ware Getuige (Sakshi) wordt nooit een object van kennis, en dat is wie je bent.

### Introduction to Vedanta Part 2 - Jan 19 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka  
Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=m6kALQIK6-Q>

Vers 2-3-4-5: deze teksten verklaren gedetailleerder de tekst van deel 1

#### Vers 2 – de ogen en de objecten verschillen van elkaar

De ogen en dat wat de ogen zien verschillen van elkaar.

Alle kleuren en vormen, groot en subtiel, worden door de ogen, hetzelfde gezichtsvermogen, gezien.

We passen weer de drie principes toe:

- de waarnemer (ogen) verschilt van het waargenomene (kleuren en vormen);
- de waarnemer is 1, de objecten zijn menigvoud, hier: vele kleuren en vele vormen;
- dat wat je ziet, de kleuren en vormen, is aan verandering onderhevig; de ogen blijven gelijk (relatief gezien, want het is een deel van het lichaam en het lichaam verandert);

### Vers 3 – de ogen zijn het object en de mind de waarnemer

verklaart dat de ogen zelf het waargenomene worden en dat de mind de waarnemer is.

Verschillende kwaliteiten van mijn ogen worden door mij gekend: soms zie ik goed, soms minder goed, ik heb een bril nodig, mijn ogen zijn open etc. En de mind is de kenner ervan, laat ons de ervaringen weten en kan op ervaringen reflecteren, kan het begrijpen.

We passen weer de drie principes toe:

- de waarnemer (mind) verschilt van het waargenomene (de ogen en andere zintuigen);
- de waarnemer is 1, de objecten zijn menigvoud, hier: vele condities van de ogen;
- dat wat je ziet, de condities van de ogen en andere zintuigen, is aan verandering onderhevig; de mind blijft gelijk (relatief gezien);

### Vers 4 – mind en Bewustzijn

behandelt het derde stadium van vers 1, namelijk dat de inhouden van de mind gekend worden.

We spreken dus over de mind zelf als object. En bewustzijn schijnt op de inhouden van de mind.

En wat zijn de inhouden van de mind? Verlangens bv. en we zijn ons ervan bewust dat we iets willen.

We hoeven er niet op te reflecteren, we weten direct dat we verlangens hebben door ons bewustzijn.

Dat we emoties hebben, gedachtes, herinneringen, begrip of gebrek aan begrip, twijfel.

Al deze inhouden worden direct belicht door bewustzijn. En dit moet een duidelijk feit voor ons zijn.

De mind is weliswaar in staat om over zichzelf te reflecteren, na te denken over gedachtes, wat twijfel is, angst e.d., maar dat noemen we introspectie, de mind die over zichzelf nadenkt. Dit is niet wat hier wordt bedoeld. Aangenomen dat we zo gecenterd zijn in een bepaalde activiteit, dat er absoluut geen introspectie gaande is, dan nog ben ik nog steeds bewust. Een ander bewijs voor het verschil tussen introspectie en bewustzijn is het feit dat er ook in deep sleep bewustzijn is; de mind denkt niet, is stilgelegd, maar er is wel bewustzijn.

Bewustzijn ontkennen is te vergelijken met spreken, maar zeggen dat je geen tong hebt.

### Vers 5 – Bewustzijn en deep sleep

gaat over het 4e stadium: ons ware Zelf, altijd schijnend. Het komt niet op, zoals de zon en gaat niet onder. Eeuwig lichtend aanwezig. Alles komt en gaat, dagen, jaren gaan voorbij, alleen bewustzijn niet, onveranderd en waarnemend. Zelfs het universum kent de big bang en de grote collaps, maar bewustzijn blijft de waarnemer. Bewustzijn bestond al voor de materie.

### En hoe zit dat in de slaap? In deep sleep?

Ook in deep sleep is bewustzijn aanwezig, maar er zijn geen objecten om je bewust van te zijn.

In deep sleep hebben we geen ervaring met de buitenwereld of met ons lichaam of de mind.

Er is geen reflectie mogelijk op mijn eigen bestaan, desondanks is er bewustzijn.

Een neurowetenschapper zal ontkennen dat er in deep sleep sprake is van bewustzijn, terwijl een Vedanta-kenner zal zeggen dat er *uitsluitend* bewustzijn is, maar dat er geen objecten zijn om bewust van te zijn.

Of, zoals een christelijke mysticus het uitdrukte: net zoals de duisternis in de diepe ruimte, wij denken dat het zwart is, maar in feite is het vol met licht, maar er is niets om het licht te reflecteren en lijkt het volkomen donker te zijn.

Zo ook in deep sleep, er is bewustzijn, maar er is niets om bewustzijn te reflecteren, er is niets voor bewustzijn om ergens bewust van te zijn. Bewustzijn 'shines by itself'.

Om ergens bewust van te zijn, hebben we een instrument voor kennis nodig: om te zien hebben we ogen nodig, oren om te horen. Hoe weet jij dat je ergens in een ruimte bent? Je bent je bewust van je eigen bestaan. Bewustzijn is niet afhankelijk van welk instrument dan ook om *zichzelf* te kennen.

Om objecten te kennen heeft het instrumenten nodig.

De mind is nodig om gedachtes, gevoelens, emoties te kennen. De mind en de zintuigen zijn nodig om het lichaam en de externe wereld te kennen. Oftewel: hetzelfde bewustzijn, de waarnemer, de kenner, de getuige, het ultieme subject, gebruikt de mind en de zintuigen om het lichaam en de externe wereld te kennen. Bewustzijn zelf schijnt altijd en is zelf-lichtgevend. Het geeft licht zonder welk instrument dan ook.

Wat heel verleidelijk is, is te *proberen* een getuige te zijn. Daar zijn meditatietechnieken voor: neem nu je gedachtes waar, neem je sensaties waar. Op zich goede technieken, maar ...Vedanta spreekt niet hierover. De Getuige waarover Vedanta spreekt, of je nu probeert of niet probeert, of je over Vedanta leest of niet, de Getuige is altijd de Getuige. Het is geen Getuige die we door inspanning creëren. Zo'n getuige komt en gaat, omdat het door het denken is ontstaan. Het gaat hier over een bestaande Waarheid, die er altijd is.

### Over de 4 kwaliteiten

Er zijn een aantal kwaliteiten die de meesters van Vedanta van ons verwachten en die hebben we allemaal in meerdere of mindere mate:

1. Viveka, analyse of kunnen onderscheiden tussen echt en onecht, tussen het eeuwige en tijdelijke. Vivekananda ontleende hieraan zijn naam.

Viveka betekent letterlijk: het kunnen (onder)scheiden van 2 dingen die met elkaar verweven zijn en die in je mind, in je begrip, weer van elkaar scheiden: dit is goed en dat is niet goed voor mij.

Sri Ramakrishna zegt: suiker en zand zijn met elkaar vermengd en de mier kan ze scheiden. Melk en water zijn gemengd en de zwaan is kennelijk in staat alleen de melk te nemen.

Dit is eeuwig en dit is tijdelijk. Dit is echt en dat is onecht. Viveka is het vermogen om onderscheid te maken tussen de tijdelijke wereld en het eeuwige.

We selecteren het eeuwige en wenden ons af van het tijdelijke. Wanneer doen we dat? Voortdurend. Het plezierige en het goede worden ons voortdurend gepresenteerd en steeds dienen we het goede te selecteren. Het plezierige is helaas niet altijd goed voor ons. Goed betekent: dat wat ons meeneemt naar ons doel. Kies je alleen het plezierige, zul je in het leven niets bereiken.

Sommigen zullen zeggen dat je dit onderscheid pas kunt maken, als je Brahman gerealiseerd hebt. Hoe zit dat dan als je pas aan het begin staat?

Om met Vedanta te kunnen beginnen, heb je een bepaalde hoeveelheid van deze kwaliteit nodig. Het heeft in feite te maken met het gevoel dat er iets waars steekt in spiritueel leven; dat er enige waarheid steekt in spiritualiteit, dat er sprake moet zijn van een eeuwige waarheid en als ik dat kan realiseren, dat dat van enorm voordeel voor me zal zijn en mijn problemen zullen opgelost zijn.

Alle spirituele tradities en religies spreken hierover. Een zeker vertrouwen, intuïtie, openheid is het begin van Viveka, leidend tot de overtuiging dat alleen God het doel in mijn leven is.

Ramana Maharshi werd eens gevraagd: 'Am I qualified for Vedanta? It seems so tough.'

En Ramana Maharshi antwoordde: 'Did you say I? If you use the word/term I, you're qualified.' :-)

That means you have a self, if you can say I. You are the Self, so you are fully qualified for Vedanta.

2. Vairagya (onthechting) Negeren, afzien van, wat tijdelijk is en een verlangen naar datgene wat eeuwig is. Zoals je met onverschilligheid de uitwerpselen van een kraai behandelt, zo zou je ook tegenover alle objecten van plezier moeten staan. Het gaat dan wel over de ultieme staat van onthechting. In het begin kun je chocolade cake nog niet behandelen als de uitwerpselen van een kraai ☺ We zullen ontdekken dat alle objecten van plezier in de buitenwereld ons niet kunnen voorzien van blijvende tevredenheid. Je kunt je ijsje blijven eten, maar het is niet meer een soort doel in het leven. Je eet om te leven, maar je leeft niet om te eten. De pleziertjes van het leven zijn er, maar worden niet meer het doel van je leven. Je besteedt geen tijd en geld meer om ze na te jagen. Sommige monniken in de Himalaya beschouwen honger als een ziekte en voedsel als het medicijn. Er zijn hogere werelden, hemels. In een hemel is vreugde niet meer vermengd met onvrede. In een meer aardse staat is vreugde nog vermengd met onvrede: het heeft een eind, het is duur, het geeft problemen etc. Iemand zei eens: *'It's 2 minutes on the lips and 20 years on the hips.'*

Maar ook het zoeken naar hemelse staten van zijn is niet Vedanta, ook deze hemels gaan voorbij.

Hemel is dan nog steeds een staat, waarin ik het individu ben: hier in het aardse is het goed, maar daar is het beter en na mijn dood wil ik daarnaartoe en nog meer genieten. Dat is niet Vedanta, want ook deze hemelse toestanden met hun beloftes hebben een eind.

Vivekananda: *'Ik ben niet gekomen om je te leren hoe je naar de hemel kunt gaan, ik ben gekomen om je te leren hoe je kunt stoppen naar de hemel te gaan.'*

Er was eens een Swami die onderricht had gegeven in Zuid-Afrika en terugvloog met Air India. Hij had een kaartje gekocht en aan boord werd hij verwelkomd en werd hem door stewardessen zijn plaats gewezen. (Dit is bijna Vedantisch: ook daar staat beschreven wanneer we voldoende verdiensten hebben opgebouwd, dat hogere wezens ons zullen verwelkomen en er is 1 hemels gerecht: nectar/amrita.) Er is airconditioning, er wordt eten geserveerd etc. Maar bij de landing in India wordt omgeroepen dat de luchtvochtigheid buiten zeer hoog is en de temperatuur is 50 graden in de

schaduw. Maar je kunt niet blijven zitten, je moet uitstappen en een nieuw kaartje kopen (verdiensten opbouwen) om weer te kunnen opstijgen.  
Het is allemaal tijdelijk.

Op het moment dat ik er vertrouwen in heb, dan wil ik die transcendente waarheid, dan wil ik mijn eigen natuur kennen en ben ik niet geïnteresseerd in wereldse bezigheden. Ik kan het blijven doen voor mijn onderhoud, maar mijn primaire doel in het leven is niet langer om plezier en macht en trivialiteiten na te jagen. God en Mammon gaan niet samen. Ik wil nu de belofte kennen dat ik Spirit ben. Dat wordt het primaire doel in mijn leven. De rest van het leven gaat gewoon door, moet gewoon doorgaan in een spirit van sadhana (spirituele oefening).

Arjuna wilde geen oorlog voeren tegen zijn boosaardige neven. Shri Krishna vertelt Arjuna, dat hij geen oorlog meer wil voeren om wereldse redenen (wraak), maar nu moet je je plicht vervullen in de spirit van karma-yoga, zodat je klaar bent om 9

3 spirituele Zelf te realiseren. We streven het hoogste na: Moksha.

3. Shantha Dam: 6 disciplines (ik weet niet zeker of ik de Sanskriet- termen juist gehoord heb):

- a. Shama een zekere kalmte en rust en controle van de mind door consequent bepaalde verlangens op te geven; talloze verlangens in je mind kan geen rustige mind geven en kun je Vedanta vergeten;
- b. Dhama een zekere kalmte van de zintuigen en de motoriek (rusteloze ledematen bv.), een soort 'fysieke stilte'; de zintuigen richten zich op de wereld, maar we kunnen er controle over hebben; we kunnen ons eruit terugtrekken, zeker na zonsondergang; meditatie komt dan in de plaats van fysieke activiteit; als je naar Vedanta-onderricht komt en een uur aandachtig kunt luisteren, dan heb je al een zekere hoeveelheid dhama.
- c. Uperati de mind naar binnen richten; rati betekent zintuiglijk genieten van de wereldse objecten; het *zien* van mooie dingen, het *horen* van mooie klanken (ook als iemand mij prijst), *aanraking*, *geuren*, *smaak*; a.h.w. met 5 verschillende monden proeven we de wereld; uperati is het tegenovergestelde: je volledig terugtrekken van extern plezier en vrede en vreugde in jezelf zoeken;  
Een swami zei: 'De ochtend is voor jou, kan ik je ontmoeten etc.; de avond is voor mij en trek ik me terug uit de wereld.' Ook de boeddha trok zich zeker 2 keer per dag volledig terug uit de wereld (teachings o.a.) en mediteerde.  
Zoek af en toe de volledige afzondering, ook van je dierbaren. Je hoeft daarvoor niet naar een afgelegen grot te rennen. Distantieer je ook van degenen van wie je niet houdt! Je houdt je nl. steeds met hen bezig in je mind.
- d. Titiksha een zekere standvastigheid/spirituele taaiheid, een kwaliteit die nodig is voor succes in elke poging; moeheid, slecht weer, vervelende mensen, muggen, zijn geen uitvluchten om iets niet te doen, maar vasthouden aan je spirituele doel, ondanks dat het leven steeds problemen aandraagt; de wereld zal je lastig blijven vallen, als gevolg van ons karma, maar zal het me afleiden van mijn spirituele doel? Als ik dat niet doe, dan spreken we van titiksha;  
Soms moet je je gezond verstand gebruiken: heb je veel kniepijn bv., gebruik dan medicijnen, zodat je weer kunt mediteren. In Calcutta heb je een muggennet nodig, anders mediteer je op muggen i.p.v. op God; in de meeste gevallen houd je je focus op je spirituele praktijk; zelfs als iemand je beledigt, zou dat volledig van je af moeten glijden= geen enkele innerlijke reactie;
- e. Samadhana een meditatieve houding, compleet focussen van je mind op het doel dat je wilt bereiken: 'ik wil verlichting/bevrijding'; je terugtrekken uit de wereld, je richten op God, Atman, Vedanta, je wereldse activiteiten reduceren, zodat tijd en energie beschikbaar komen voor spirituele bezigheden; dat is de reden waarom mensen monnik worden; een paar maanden vrij nemen van je werk om verlichting te bereiken gaat niet werken;
- f. Shraddha een zeer belangrijke kwaliteit in het spirituele leven; een zeker vertrouwen in wat de geschriften zeggen en de leraren onderwijzen, dat dat waar is en ik verwacht bewijzen te zien van die waarheid; het is geen blind vertrouwen, want dan blijf je steken in geloven; ik begrijp het nu nog niet allemaal, maar laat ik me er serieus voor openstellen, velen volgden het al en uiteindelijk maak je het je eigen;

4. Moksha      intens verlangen naar vrijheid en bevrijding; een intense gretigheid om Brahman te realiseren, te vergelijken met een dief die weet dat in een ruimte veel goud ligt en dit wil bereiken;  
Ik lijd in deze wereld en hoe ontstijg ik dit lijden? En hier is een weg, voorbereid door grote meesters en zij bereikten wat Vedanta belooft.

We hebben deze kwaliteiten allemaal, tot op zekere hoogte; we dienen ze te polijsten, te cultiveren en dan bereiken we het verlangde niveau om Vedanta binnen te gaan.

Er is nog sprake van een klein geheim: deze 9 kwaliteiten zijn causaal met elkaar verbonden, d.w.z. de ene leidt tot de andere. Viveka, het onderscheiden van ultieme spiritualiteit versus lijden in de wereld, geeft aanleiding tot verzaken aan de wereld en een verlangen naar het Hoge (Vairagya); Viveka en Vairagya samen versterken de 6 disciplines en dat leidt weer tot het brandende verlangen van Moksha.

Als ik een probleem heb met 1 van de kwaliteiten, ga ik 1 stap terug om te zien wat eraan voorafging om die dan te versterken. Als je een probleem hebt met Vairagya, voer dan het gevecht niet daar, ga oprecht een spirituele zoeker zijn en Brahman ook realiseren.

Als deze kwalificaties niet aanwezig zijn, is zelfs het spirituele zoeken niet echt, maar eerder een oppervlakkige nieuwsgierigheid.

Een vraag uit de groep: **Kent Vedanta ook het begrip 'Unconsciousness'?**

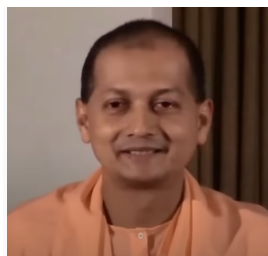
Antwoord: Wat bewust en onbewust wordt genoemd, zijn functies van de mind. Er is een toestand, waarin de mind actief is, en een staat waarin de mind duf is en een staat waarin de mind stopt, zoals in deep sleep en dat noemen we onbewust.

Maar wat Vedanta bewustzijn noemt is de mind plus bewustzijn. Als ik zie en hoor en spreek.

De wetenschap zou dit bewuste gebeurtenissen noemen. Vedanta zegt, dat de gebeurtenissen deel van de mind zijn, maar bewustzijn is geen bewustzijn, maar een constant licht. De mind kan stopgezet worden, maar bewustzijn blijft aanwezig en in die hoedanigheid kan er geen sprake zijn van onbewustheid. Gebeurtenissen vinden plaats in bewustzijn en worden door bewustzijn belicht.

### Over puur Bewustzijn en gereflecteerd bewustzijn

#### Introduction to Vedanta Part 3 – Febr. 02 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=Bxvc4eL3tag>

#### Subject en object

Vedanta vertelt ons dat er één non-duaal bewustzijn is, gelukzaligheid.

En dat is de enige realiteit. De plurale wereld, zoals wij die ervaren is slechts een verschijning. En wij, als individuen bevinden ons in deze realiteit.

Brahman alleen is echt, de wereld is een verschijning en wij, de jiva, zijn

Brahman, de non-duale realiteit.

Het probleem is, dat wij de realiteit niet op deze manier ervaren. Brahman is theoretisch voor ons, we weten niet precies wat het is en we ervaren onszelf eerder als gelimiteerde wezens, als zijnde dit lichaam, we ervaren onszelf, zonder enige twijfel, als een body-mind-complex.

Vedanta moet ons laten zien dat we niet lichaam-mind zijn.

Vedanta moet twijfel in onze mind zaaien: 'Zijn we werkelijk onze body-mind?'

Hoe doet Vedanta dat? Door onderscheid te maken tussen subject, de waarnemer en de objecten, dat wat waargenomen wordt.

Vedanta profiteert van dit feit op 2 manieren:

- al onze ervaringen bestaan uit subject en object, die van elkaar verschillen;
- wij zijn altijd de waarnemer, in welke ervaring dan ook, wij zijn altijd het subject van de ervaring;

### Het ultieme subject

Kijk naar de wereld met je ogen en de ogen zijn dan het subject en de ogen verschillen van wat ze zien. Als we dieper gaan, worden de ogen zelf het object van onze ervaring, dan word ik (= de mind) degene die de conditie van mijn ogen (en andere zintuigen) waarneemt.

Ik moet dus de mind zijn die mijn eigen zintuigstelsel ervaart.

Gaan we dieper, naar de inhoud van onze mind: gedachten, emoties, percepties, ideeën, herinneringen, en we zijn ons bewust van deze inhoud. Er is dus iets in ons waarvoor de mind zelf verschijnt als een object. Voor Vedanta is dat het ultieme subject: puur Bewustzijn, de Getuige, en dat is wie we werkelijk zijn.

Dus: puur Bewustzijn neemt de mind waar, met onze mind ervaren we ons lichaam met de zintuigen en met ons lichaam en de zintuigen ervaren we de wereld om ons heen. We= de Getuige, puur Bewustzijn.

Maar...er is een verschil hoe we bv. een boek ervaren en hoe we ons lichaam ervaren. Het is makkelijk om te zeggen dat wij verschillen van een boek, maar hoe zit dat met het lichaam?

Wij voelen ons lichaam, het maakt deel uit van onze identiteit. We zullen nooit zeggen 'ik ben dat boek', maar we zeggen wel vaak 'ik ben mijn lichaam, ik ben lang, slank, oud etc.'.

Waarom identificeren we ons met het lichaam? Omdat er bewustzijn zit in het lichaam. We kunnen ons lichaam voelen, temperatuur, pijn e.d.

### Trichotomie

Hoe is het mogelijk dat bewustzijn naar en in het lichaam komt, zodat we ons bewust zijn van ons lichaam en onze mind?

In de Indiase filosofie wordt er een onderscheid gemaakt tussen Zelf/Atman – Subtiel lichaam (gedachten, emoties, gevoelens, herinneringen, persoonlijkheid) en Fysiek lichaam.

Dit is de trichotomie van de menselijke persoonlijkheid, één van de vele driedelingen die in vele filosofieën gebruikt worden.

Als we het begrip ziel/soul gebruiken, moet het helder voor ons zijn of we hiermee de mind bedoelen of het Zelf. Vaak wordt het subtiel lichaam de mind en het Zelf met hetzelfde woord soul aangeduid, maar er is hier onderscheid nodig.

### Gereflecteerd bewustzijn

Vedanta leert dat het Getuige-Bewustzijn= puur Bewustzijn, gereflecteerd wordt in het Subtiel lichaam.

Stel je de zon voor; als die schijnt wordt het licht van alle oppervlakten gereflecteerd. Rotsen, huizen, planten etc., maar sommige oppervlakten zoals een vijver, of een glanzende metalen schijf, of een spiegel, een dauwdruppel, deze reflecteren niet alleen het zonlicht, maar je ziet ook een kleine afbeelding van de zon weerkaatst. Niet alle oppervlakten kunnen dat. Het subtiel lichaam, onze mind, heeft de vaardigheid om het Getuige-Bewustzijn te reflecteren en wordt derhalve het gereflecteerde bewustzijn genoemd. Het Getuige-Bewustzijn wordt gereflecteerd in onze minds. Nu kunnen we ons bewust voelen: we zijn bewust, we voelen, we denken, we proberen te begrijpen, we zien en horen, dit alles is bewustzijn, gereflecteerd bewustzijn. De mind ontvangt, ontleent bewustzijn. De mind op zijn beurt, verlicht, reflecteert dit bewustzijn naar ons zintuigstelsel: ogen, oren, huid e.d.

Vergelijk het met de avond, waarin de aarde en de lucht verlicht worden door het maanlicht.

Maar we weten allemaal dat de maan van zichzelf geen licht heeft. Het ontleent het licht aan de zon en reflecteert het op de aarde. Dit licht gebruiken we om 's nachts dingen te kunnen zien. Maar we weten dat achter de horizon de zon schijnt wiens licht op de maan valt.

Op dezelfde manier hebben de zintuigen en de mind geen bewustzijn van zichzelf.

Het is de Sakshi, het Getuige-Bewustzijn, dat op de mind schijnt en daarmee gereflecteerd bewustzijn wordt en dat gereflecteerde bewustzijn verlicht de mind en het zenuw-zintuig-stelsel ontleent vervolgens bewustzijn aan de mind en het lichaam ontvangt dan weer bewustzijn van de zintuigen.

### Het lichaam is bewust

Upanishads: 'I spread myself up to the tips of my fingernails.'

En tot aan onze vingertoppen voelen we 'Ik ben'. Daarbuiten ben ik niet.

Hoe kan dat? Omdat het lichaam bewust is. Behoort dit bewustzijn het lichaam toe? Neen.

Hoe weet je dat dit niet van het lichaam is? Soms is het lichaam bewust, maar wanneer het lichaam sterft of bewusteloos is, dan verliest het lichaam bewustzijn.

Bij het lichaam gaat het om ontleend bewustzijn: het is bewustzijn dat komt en gaat.

Daartegenover staat intrinsiek bewustzijn en dat bewustzijn blijft.

### Een vergelijking

Vergelijk het met het volgende:

We hebben een pan, daarin doen we water, daarin doen we groentes en zetten de pan op het vuur.

Na enige tijd zijn de groentes heet.

Behoort de hitte de groentes toe? Zo ja, dan zouden groentes altijd heet zijn.

Serveer de groentes en na enige tijd zijn ze koud. De hitte was ontleend aan het kokende water.

En heeft het water intrinsieke hitte uit zichzelf? Nee, ook hier ontleende hitte, en wel aan de pan.

Heeft de pan hitte uit zichzelf? Nee, het heeft de hitte ontleend aan het vuur.

En het vuur? Dat heeft hitte uit zichzelf. Zo lang als er vuur is, zal het heet zijn. Het is intrinsieke hitte.

Zo ook het intrinsieke bewustzijn, het is er altijd, waartegen de mind, het zenuw-zintuig-stelsel, bewustzijn verliest, bv. in deep sleep en in de dood.

Dus: het lichaam ontleent bewustzijn aan het zenuw-zintuig-stelsel, het zenuw-zintuig-stelsel aan de mind, de mind aan het gereflecteerde bewustzijn in de mind en het gereflecteerde bewustzijn aan de Sakshi, het Getuige-Bewustzijn, dat we zijn.

En dan kunnen we zeggen: tot in de vingertoppen ben ik bewust. En dat kan verwarrend zijn en leiden tot 'Ik ben mijn lichaam'. Ook een microfoon is een object, maar daarvan zullen we nooit zeggen dat ik dat ben. Maar ik ben ook mijn lichaam niet.

### Vers 6 - gereflecteerd bewustzijn

De schaduw van bewustzijn, =gereflecteerd bewustzijn, schijnt in de mind en aldus verkrijgen we alle mogelijke kennis: zien, horen, begrijpen, denken, houden van, haten, verlangen, mediteren etc.

Dit alles wordt mogelijk door gereflecteerd bewustzijn in de mind.

### Vers 7 De mind en ego

Hoewel Vedanta 'the inner instrument', de antahkarana, in vieren verdeelt (mind, intellect, ego en herinnering), onderscheidt de auteur van de Drg-Drśya Viveka de mind/subtiele lichaam in 2 delen:

- het ene deel is de I-sense, ego, datgene wat we elk moment voelen, *ik* zit hier, *ik* spreek etc.
- het andere deel is de rest van de mind: intellect, herinnering en de mind zelf;

In de mind is van alles aan de gang: denken, gevoelens, herinneringen, begrijpen. Maar ook de I is aanwezig, het ik-ego-gevoel. Waarom scheidt de auteur de I van de rest? Omdat de I, het ego, het meest belangrijk is voor ons.

In de mind bevindt zich ook steeds het gereflecteerde bewustzijn en dit gereflecteerde bewustzijn en de I vallen samen, worden één. Vergelijk het met het kijken in een spiegel: het gereflecteerde gezicht en de spiegel worden één, je kunt ze niet scheiden; zodra er een spiegel is, is er een reflectie.

Je gezicht is hierbij het originele Getuige-Bewustzijn en de spiegel is het ik-gevoel.

Het ik-gevoel en het gereflecteerde bewustzijn zijn één, zoals de reflectie in een spiegel en het ego wordt bewust; het is in feite het meest bewuste 'ding' dat we hebben. Het ego grijpt/vangt het gereflecteerde bewustzijn en draagt het over aan de rest van de mind, die het vervolgens overdraagt op het zenuw-zintuig-stelsel en dat weer naar het lichaam, waardoor het lichaam zich bewust voelt. Overall waar het zenuw-zintuig-systeem functioneert voelen we ons bewust.

### Metafoor van de roodgloeiende ijzeren bol.

Dit is een metafoor voor de eenheid van het gereflecteerde bewustzijn en het ego.

Een roodgloeiende-hete-ijzeren-bol ziet eruit als 1 ding, maar er zijn 2 aspecten.

- de hitte behoort niet toe aan de ijzeren bol, hitte hoort bij vuur; het gewicht bij de bol

- de ronde vorm hoort bij de ijzeren bol, niet bij het vuur; de rode gloed bij het vuur

Het vuur en de ijzeren bol komen samen en lijken één schijnend object te zijn.

Vergelijkbaar is dat het ego de ijzeren bol is en het gereflecteerde bewustzijn is als vuur.

De twee vallen samen en ze schijnen. Het ego raakt geïdentificeerd met het gereflecteerde bewustzijn en het ego raakt eveneens geïdentificeerd met de mind en het lichaam: we zeggen immers *mijn* gedachtes, *mijn* ideeën, *mijn* lichaam en het lichaam ontvangt dit gereflecteerde bewustzijn en voelt zich bewust: 'Ik ben bewust'.

### Vers 8. Ego en identificatie

We hebben dus het 'geïsoleerde' ego en daaromheen bevinden zich het gereflecteerde bewustzijn, het lichaam en het Getuige-Bewustzijn.

Ik/het ego is geïdentificeerd met 3 dingen:

- Ik ben geïdentificeerd met het lichaam.

- Ik ben geïdentificeerd met gereflecteerd bewustzijn in de mind, want elke keer als ik denk, dan is dat

een bewustzijnservaring.  
- Ik ben geïdentificeerd, volgens Vedanta, met het Getuige-Bewustzijn.

### De aard van de relaties die het ik-gevoel heeft

De auteur behandelt nu drie vragen en de antwoorden zijn cruciaal:

1. Wat is de aard van de relatie van het ik-gevoel met het lichaam? Die relatie is geboren uit karma. Dit lichaam dat we hebben, volgens Vedanta, hebben we als gevolg van ons karma uit het verleden. In Vedanta zeggen ze: als je werkelijk een goed karma hebt, krijg je plezierige ervaringen. Heb je echt, echt, echt goed karma...dan kom je naar Vedanta! :-)  
Zolang als het karma in dit leven duurt, zolang zal het lichaam bestaan. Als dit deel van mijn karma is ingelost, dan zal het lichaam sterven. En *ik* sta in relatie met dit lichaam, zo lang als dat karma duurt. Als het karma is ingelost, sterft het lichaam en stopt de ik-relatie met het lichaam. Als het lichaam gestorven is, zeg je niet meer 'ik ben dit lichaam', maar je migreert naar een ander lichaam.

2. Wat is de aard van de relatie van het ik-gevoel met het gereflecteerde bewustzijn?

Deze relatie is natuurlijk van aard, net zoals de spiegel en de reflectie. Zodra er een spiegel voor me staat, wordt mijn gezicht gereflecteerd, dat is de natuurlijke aard van de spiegel om te reflecteren. En het ik-gevoel zal altijd bewust aanvoelen, omdat Getuige-Bewustzijn aanwezig is, het ik fungeert als een spiegel en dus is er altijd gereflecteerd bewustzijn: gereflecteerd bewustzijn en het ik hebben een natuurlijke relatie. Waar ook maar een ik-gevoel is, daar is ook gereflecteerd bewustzijn en waar ook maar gereflecteerd bewustzijn is, daar is ook het ik-gevoel, zij gaan samen.

3. Wat is de aard van *mijn* relatie met het Getuige-Bewustzijn (Sakshi) met Brahman, Atman?

Dit is de cruciale vraag! En het antwoord is 'Geen relatie!'. Het is geboren uit vergissing.

Het pure bewustzijn voelt het ik in dit lichaam en is geboren uit vergissing (error).

Ik ben niet werkelijk ik, ik ben niet het lichaam, ik ben niet het intellect, de mind, herinnering etc.

Het pure bewustzijn, dat we werkelijk zijn, is de Getuige van het ik.

Mijn ware gezicht heeft geen enkele relatie met de spiegel, het maakt me niet uit of er een spiegel is.

De spiegel ontleent de reflectie aan mijn ware gezicht en er is een beeld van mijn gezicht in de spiegel, maar er is geen relatie tussen mijn ware gezicht en de spiegel, ongeacht of de spiegel vuil of schoon is, duur of goedkoop of gebroken etc. Het maakt voor mijn ware gezicht geen verschil.

Zet een stap terug van het ik om samen te vallen met de werkelijk bliss van het bewustzijn. Het is niet het ego, dat vrijheid of verlichting verkrijgt, maar jij krijgt vrijheid van het ego. De ik wordt niet vrij, maar jij wordt vrij van de ik. Omgekeerd heeft het Getuige-Bewustzijn geen relatie met het ik.

Het ego verblijft nog steeds in de mind, geïdentificeerd met het gereflecteerd bewustzijn en het lichaam, maar jij als Getuige-Bewustzijn, bent er nu van gescheiden.

Datgene wat geboren werd uit vergissing, kan gecorrigeerd worden door Kennis.

De slang die we zien in een touw, is geboren uit vergissing. Het kan gecorrigeerd worden, niet door het te verjagen met een stok of een geweer, het kan alleen gecorrigeerd worden door de kennis van de realiteit, nl. dat het een touw is.

Alleen Kennis kan ons scheiden van het ego-gevoel.

### Vers 9 Het beëindigen van de ego-relaties

Dit vers vertelt hoe we vrij kunnen zijn van de boven beschreven relaties. De natuurlijke relatie tussen het ik en het gereflecteerd bewustzijn blijft bestaan zolang beide aanwezig zijn. Als er een spiegel is, is er ook een gereflecteerd gezicht, daar kun je niets aan doen.

Zolang als je de mind gebruikt in de waaktoestand of in de droomtoestand, zolang zal er ook een ik zijn, een bewust ik. Alleen als je de mind uitschakelt (je keert de spiegel om) dan verdwijnt de reflectie. In deep sleep sluit de mind zich en verdwijnt het ik-gevoel en zijn er geen objecten. Alleen de leegte wordt ervaren door puur Bewustzijn en het ervaart dus tevens de afwezigheid van objecten.

Maar zolang beide aanwezig zijn, zal er een reflectie zijn.

Hoe beëindig je de relatie tussen jou en het lichaam? Als karma uitgedoofd (exhausted) is en dat is op het moment van de dood.

Als het lichaam sterft, zal het ik vrij zijn van het lichaam. Er is geen andere weg.

Karma uitgedoofd, het lichaam sterft en het ik gaat met het subtiele lichaam naar een ander lichaam. Opgemerkt dient hier te worden, dat slechts een deel van het karma hier uitdooft. In een ander leven wordt weer een ander deel van karma verbonden met een nieuw lichaam.

Vitaal: wat kan Vedanta/spiritualiteit voor ons doen? De relatie tussen Atman, puur Bewustzijn en het ik-gevoel in de mind, hoe kan het onderbroken worden? Door Kennis! Door ontwaken.

Het ik ontwaakt niet, maar jij bevrijdt je van het ik, van de droom, genaamd het beperkte bestaan van een individu. Je bevrijdt je van deze kleine cocon en vliegt als een glorieuze vlinder. Boeddha betekent 'hij die ontwaakt is'. De rest slaapt of bevindt zich in de droom-staat.

### Na de dood

Er bestaat geen ontwaken/verlichting voor het lichaam, het enige lot van het lichaam is de dood. Gevormd uit stof, zal het tot stof wederkeren.

Maar het subtiele lichaam (mind, intellect) overleeft wel de dood; vele religies gaan hiervan uit, niet alleen in Vedanta (Hindoeïsme). Maar ook voor het subtiele lichaam bestaat er geen verlichting/ontwaken. Het gaat van geboorte naar geboorte, verzamelt ervaringen. (In andere tradities wordt het subtiele lichaam 'soul' genoemd).

Op het moment dat de verlichtende Kennis komt, dat het pure bewustzijn overblijft in zijn eigen glorie, dan lost het subtiele lichaam op, terug in de natuur. De natuur, Maya, heeft ons een lichaam en een subtiel lichaam ter beschikking gesteld en het zal daarnaar terugkeren.

Fysieke lichamen hebben we al vele gehad, het subtiele lichaam slechts 1 keer!

### Kennis

Het zwaard van Kennis kan de knoop van onwetendheid klieven. Het zal niet het ik-gevoel losmaken van het lichaam, maar het zal wel jou bevrijden van het lichaam en de mind, van het ik zelf.

Hoe krijg ik die bevrijdende ervaring? Daar zijn oefeningen voor, aan het eind van deze introductie. Maar eerst zal de hele basis gelegd moet zijn, en dan komen de oefeningen, 6 stuks, waardoor we realiseren dat niet alleen wij puur Bewustzijn zijn, maar dat de wereld zelf puur Bewustzijn is.

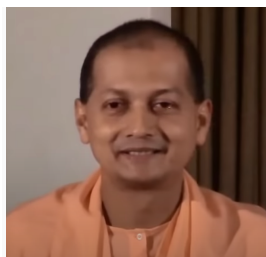
### Vraag uit de aanwezigen: Kan Kennis bestaan zonder de mind?

Antwoord: Neen! Onwetendheid (ik ben het lichaam, ik ben de mind) kan ook niet bestaan zonder de mind en die onwetendheid wordt door Kennis vernietigd. Kennis bestaat alleen in de mind, nergens anders. Ook gewone kennis, als talenkennis, geschiedenis etc. bestaat alleen maar in de mind.

En waar verwijdt Kennis onwetendheid? In de mind. En puur Bewustzijn, dat altijd aanwezig was, openbaart zichzelf.

In Vedanta zegt men: Kennis zal je niet puur Bewustzijn geven, Kennis zal alleen onwetendheid verwijderen.

### Introduction to Vedanta Part 4 – Febr. 16 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=ASH1rD2jOXk>

#### Samenvatting van vers 8 en 9.

#### Gereflecteerd bewustzijn en het beeld van de spiegel

We zijn de getuige van het lichaam en de mind. We zijn Sakshi= letterlijk 'de Getuige'.

Ik ben niet dit lichaam of deze mind. Net zomin als ik mijn kleding ben, ben ik ook niet mijn lichaam.

Mijn lichaam en mind zijn de bedekking van mijn ware natuur, puur Bewustzijn.

Dit pure bewustzijn schijnt op de spiegel van de mind. Net zoals mijn gezicht gereflecteerd wordt in de spiegel, zo wordt puur Bewustzijn gereflecteerd in de mind en dat is het bewustzijn dat we voortdurend ervaren. Mijn ware gezicht wordt gereflecteerd in de spiegel, maar mijn ware gezicht kan ik niet zien,

Dit gereflecteerde bewustzijn is ons individuele bestaan.

In de bijbel: God (=puur Bewustzijn) schiep de mens naar zijn beeld. God als puur Bewustzijn, gereflecteerd als het gereflecteerde bewustzijn in de spiegel van de mind, dat is het beeld van puur Bewustzijn, net zoals het beeld in de spiegel een beeld is van mijn ware gezicht.

Wanneer je je identificeert met gereflecteerd bewustzijn (lichaam, mind), dan ben je een individueel menselijk wezen. Vedanta leert dat het de reflectie is van onze ware natuur. Ik ben ook niet het gereflecteerde gezicht.

Wat is het probleem van het gereflecteerde gezicht?

Elk probleem van de spiegel wordt ook het probleem van het gereflecteerde gezicht.

Als de spiegel vies is, krijg je het idee 'ik ben vies'. De spiegel is mooi gepoetst, dan krijg je het idee 'wat ben ik stralend vandaag'. Maar ik ben noch vuil, noch stralend, het zijn slechts reflecties van het reflecterende medium.

Alle problemen van de mind en het fysieke lichaam, en in relatie met de omliggende wereld, al dat wordt *mijn* probleem wanneer we ons dus identificeren met het gereflecteerde bewustzijn in de mind, en voelen we ons gelimiteerd.

### Vind degene die geen hoofd heeft

We zien het gezicht van ieder ander, behalve ons eigen gezicht.

Verhaal: een toegewijde aan Shiva vroeg in een droom aan Shiva om hem te zien, want hij had hem nog nooit gezien. En Shiva stemde ermee in om de volgende dag te verschijnen. Hoe? Kijk uit naar de man zonder hoofd. Toen de man opstond zag hij iedereen met een hoofd, de enige zonder hoofd was hijzelf....

### Vers 10 - Puur Bewustzijn is onveranderlijk

Als we werkelijk onveranderlijk bewustzijn zijn (er zit geen dimmer op ☺), hoe zit het dan met de intensiteit van bewustzijn door de dag heen?

's Morgens fris opstaan, voelt erg bewust en 's avonds kun je je ogen nauwelijks openhouden, niet zo bewust meer. En als je droomt, weer een ander bewustzijn en in deep sleep voel je helemaal geen bewustzijn. Hoe zit het dan met dit onveranderlijke bewustzijn?

Het antwoord is dit: puur Bewustzijn blijft altijd hetzelfde; het zijn de veranderingen in de mind die veroorzaken dat het gereflecteerd bewustzijn soms helder verschijnt, soms vaag en soms afwezig. Als de mind volledig helder is zeggen we 'ik ben bewust'. Als de mind moe is, slaperig, voelen we ons niet zo bewust.

De mind zelf en het ik-gevoel zijn het meest actief in wat wij de waaktoestand noemen.

De mind zelf en het ik-gevoel zijn minder/half actief in de droomtoestand.

De mind zelf en het ik-gevoel zijn niet actief in deep sleep. Computers zijn erg efficiënt: raak ze een tijdje niet aan en ze schakelen vanzelf over in de slaapmodus.

De toestanden/staat van bewustzijn zijn in werkelijk geen toestanden van het Bewustzijn.

Bewustzijn kent geen toestanden, het is de staat van de mind.

### Metafoor van de trein om het bovenstaande te illustreren.

In India hebben ze de Rajdhani Express. Als je naar het perron gaat, zie je daar de stationschef staan en het is er een drukte van belang, als de trein arriveert. Mensen stappen uit en anderen stappen in, een hoop transactie. De stationschef neemt het allemaal waar. Na een tijdje vertrekt de trein weer.

De stationschef arriveerde niet met de trein en vertrok er niet mee.

Na verloop van tijd komt er een goederentrein binnen, weinig mensen, maar ook hier: de stationschef arriveerde niet met de trein en vertrok er niet mee

Ook als er geen trein is, dan is het perron leeg en de stationschef neemt het lege perron waar.

Onze waaktoestand arriveert 's morgens; als de wekker gaat, arriveert de Rajdhani Express bij het perron en begint er een hoop activiteit. 's Avonds vertrekt de trein weer, de waaktoestand verdwijnt en de droomtoestand neemt het over: het beeld van de goederentrein die binnenloopt. Als die weer vertrekt is de droomtoestand voorbij en is er 'niets'. Maar ook dit niets wordt waargenomen door puur Bewustzijn. Jij bestaat, maar niet als het lichaam of de mind, de individuele jiva.

### Vers 11 De 3 staten van bewustzijn

Als het ego begint te functioneren, =bewustzijn wordt gereflecteerd op het ego, en we worden een bewust, gelimiteerd individu, ik.

- In de droomstaat heeft de mind een hoop impressies verzameld (vasana's) uit de waakstaat, wat we hebben gezien, gedaan etc. en ze worden gebruikt om een film te maken en we kijken naar de film en dat is de droom.

- In de waakstaat is het ego actiever geworden en krijgt het lichaam bewustzijn en worden we wakker en gebruiken onze zintuigen en onze motoriek om de interacteren met de externe wereld.

- In deep sleep wordt de mind stilgezet.

In al deze staten is het pure bewustzijn onveranderlijk aanwezig, vandaag, morgen, jarenlang, miljoenen jarenlang steeds hetzelfde verhaal: waken, dromen, slapen en puur Bewustzijn.

En als Brahman gaat slapen, stort de hele schepping in. Maar ook dan is er bewustzijn als Getuige.

Die was er, jij was er, bij de big bang, en die/jij zal er zijn bij het verdwijnen van het universum in zichzelf als het bewustzijn.

De zon van bewustzijn komt noch op, noch gaat die onder. Wij zijn zelf die zon, maar in elke seconde missen we het duizend keer.

### Vers 12 Geboorte en dood

Een nieuwe vraag verschijnt: hoe zit het met geboorte en dood? Wat gebeurt er na de dood?

De Hindoes kennen de trichotomie van het fysieke lichaam, het subtiele lichaam en puur Bewustzijn. (Het causale lichaam wordt hier achterwege gelaten, wordt nl. door de auteur niet genoemd.)

Vanwege onze onwetendheid, zijn we geïdentificeerd met het fysieke en het subtiele lichaam.

Geboorte is als het subtiele lichaam zijn plaats inneemt in het kind in de moederschoot en het kind wordt geboren. Het fysieke lichaam is gecreëerd en het ik neemt zijn intrek.

En als het fysieke lichaam sterft, dan verlaat ik dit fysieke lichaam en ga naar andere werelden en levens. Het pure bewustzijn wordt noch door geboorte, noch door de dood beïnvloed.

Geboorte en dood zijn relevant voor het fysieke lichaam. Het subtiele lichaam sterft niet, maar ervaart de dood van het fysieke lichaam.

Zal dit ooit stoppen? Het stopt als de volwassen mind dit spel niet meer wil en wil dat het stopt. In de avondschemering van de ziel wordt de behoefte gevoeld dat het stopt. En is er daarna nog iets?

Swami: en dan kom je naar het Vedanta-onderwijs ☺. Het is een teken van de volwassen ziel om spirituele kennis te zoeken. Alles is eindig, allerlei technieken etc. en als je je dat realiseert zoek je naar datgene, wat niet eindig is.

### Het subtiele lichaam

Het subtiele lichaam wordt, samen met Bewustzijn, de jiva genoemd, het individu.

En het subtiele lichaam heeft 3 aspecten:

- de vitale laag: dat wat ons doet ademen, voedsel assimileren, bloedcirculatie, als we honger of dorst hebben, als we ons tevreden voelen na een maaltijd, m.a.w. 'powering the body-mind-complex';
- het ik-gevoel, inclusief onze vasana's, onze herinneringen, ons denken;
- het intellect, hiermee verkrijgen we kennis, nemen we beslissingen;

Als deze 3 aspecten het fysieke lichaam bewonen, hebben we een levend lichaam. Als het subtiele lichaam het lichaam verlaat, spreken we van een dood lichaam.

In het Engels: 'He gave up the Ghost'. Ghost is hier in de betekenis van het subtiele lichaam.

In India zeggen ze het net andersom: 'He gave up the body.' Het subtiele lichaam geeft het fysieke lichaam op. In bijna-dood-ervaringen ervaart het subtiele lichaam het fysieke lichaam van een afstand.

### Metafoor van emmers met water in de tuin.

Er zijn grote emmers, kleine, gekleurde, nieuwe, oude etc. En ze zijn gevuld met water: veel, weinig, vuil, schoon, maar in al het water zie je de zon gereflecteerd. In al die emmers schijnt een klein zonnetje. Stel je voor dat dit kleine zonnetje bewust is, wat voelt het dan? 'Ik ben deze emmer!'

In Vedanta zouden we zeggen: je bent niet de emmer en de emmer is hier een metafoor voor het fysieke lichaam. Je bent ook niet het water (het subtiele lichaam) in de emmer. Dan ben ik dit kleine zonnetje (gereflecteerd bewustzijn) dat in het water schijnt. Nee, ook dat ben je niet. Kijk naar boven en als je daarboven de zon ziet, kun je de zon worden, die naar beneden kijkt op zijn eigen reflectie. En de zon is het pure bewustzijn.

Misschien zul je zeggen 'Mijn ware bewustzijn is oké, maar ik heb veel problemen'.

Swami: Nee, de problemen zitten in de emmer, sommigen zijn lek, sommigen zien een emmer die veel mooier is en worden jaloers ☺. Maar je bent noch de emmer, noch het water.

En als de emmer lek is, wat doet de tuinman dan: hij pakt die emmer op en giet het water in een nieuwe emmer en het kleine zonnetje reist mee en de oude emmer wordt weggegooid en wordt gerecycled; God recyclet. En het kleine zonnetje zegt, dat die opnieuw geboren is en nu een nieuwe emmer/lichaam heeft, en dat alles terwijl de werkelijke zon schijnt, onaangestast.

Elke emmer heeft zijn eigen zonnetje, te vergelijken met verschillende individuen, met verschillende minds. Maar zodra het kleine zonnetje zich de eenheid realiseert met de werkelijke zon en de werkelijke zon wordt, die in elke emmer schijnt, dan zal het zich ook realiseren, dat dit het bewustzijn is in elk ding. Krishna tegen Arjuna; 'O, Arjuna, ken mij alleen als het bewustzijn in de minds van alle levende wezens.'

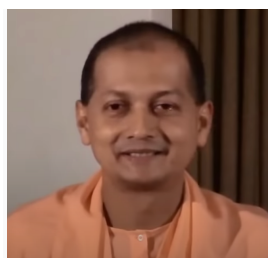
### De Boeddha zegt:

- alles is voorbijgaand/vergankelijk; het komt allemaal neer op niets
  - alles is tijdelijk
  - alles is leegte
  - en alles is lijden; zelfs plezier is lijden; alles in de wereld is omgeven door lijden;
- Als je een feestje viert in je nieuwe huis, dan komt de boeddhist en zegt: dit is de eerste dag van de destructie; en het is niet eens pessimisme. Vedanta is ook geen pessimisme, maar laat je de weg eruit zien.
- Wil je genieten van de wereld? Ga je gang, er zijn vele technieken ontwikkeld om te genieten, maar ze zijn allemaal vergankelijk. Vedanta helpt je datgene te vinden wat permanent is.

Sakshi     Getuige en staat gelijk met Atman en Brahman.  
 Atman     de realiteit in onszelf; Atman betekent letterlijk de Essentie in mij.  
 Brahman   de realiteit van het universum

### Over het ontstaan van de schepping - Maya

#### Introduction to Vedanta Part 5 – March 15 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka  
 Swami Sarvapriyananda  
[https://www.youtube.com/watch?v=AiDa\\_7Blimg](https://www.youtube.com/watch?v=AiDa_7Blimg)

#### Waarom ervaren we onszelf niet als het waarnemend Bewustzijn, maar eerder als mind en lichaam?

Het antwoord is dat we een mengsel zijn van dit mind-body-system en alle ervaringen die we hebben, horen of bij het lichaam of bij de mind en gaan we spreken over *ik* ben een man, *ik* ben blij en dit is identificatie en hoort niet bij het pure Bewustzijn, die is onveranderlijk. Vedanta leert onszelf te zien als de Getuige van de mind en het lichaam. Het is Brahman, onsterfelijk bewustzijn, gelukzaligheid. Niet geboren, altijd aanwezig.

### Vers 13

#### Maya

De vraag verschijnt: maar waar komt dan de mind vandaan? En het lichaam? En waar komt het universum eigenlijk vandaan?

Het eerste woord in de studie van Vedanta is Brahman of Atman, vrijwel direct gevolgd door Maya. Wat is Maya? Het is de power die in Brahman verblijft en die dit hele universum projecteert. Er is dus een kracht in Brahman, die Brahman zelf projecteert als dit universum. Brahman wordt de bron van dit universum. Te vergelijken met God als de schepper van dit universum, zoals vele religies leren. De bron van dit idee is, dat Brahman de ultieme realiteit is, waarin een kracht woont die we Maya noemen en die projecteert dit universum.

#### De relatie tussen Brahman en Maya

Is Maya verschillend van Brahman of hetzelfde? Als het verschillend is van Brahman, dan hebben we twee realiteiten, Brahman en Maya, en kunnen we niet meer spreken van non-dualiteit. En als het niet verschilt, dan is Brahman gewoon Brahman.

Maya is de kracht die Brahman projecteert als dit universum, als dit lichaam, als deze mind. En de kracht die hiertoe in staat is, verschilt niet van datgene dat die kracht hanteert. Vergelijk: vuur en zijn kracht om licht te geven en te branden zijn niet twee verschillende dingen. Het vuur manifesteert zich als de kracht om te schijnen en om te branden. Op dezelfde manier heeft Brahman een kracht, Maya, die aan de basis ligt van dit universum.

#### De twee krachten van Maya

Maya heeft twee krachten:

- de kracht om te verhullen, bedekken; het bedekt de realiteit van de Getuige, het Bewustzijn, wat we zijn, maar we voelen en weten het niet; ook als we erover lezen, vergeten we het vrijwel direct weer.
  - Maya projecteert; het presenteert Brahman/Bewustzijn/Bliss, het presenteert het als de wereld, Maya presenteert het als het lichaam en als de mind.
- En dit ervaren we aldoor.

### Het touw en de slang

Nemen we het klassieke voorbeeld uit Vedanta van het touw en de slang in het schemerdonker, en we zien een stuk touw aan voor een slang; wat gebeurt er dan? Twee dingen:

- ik ben onwetend over het feit dat het een touw is; deze onwetendheid is de verhullende kracht; het verbergt de realiteit van het touw voor me;
- en ik maak een fout en zie het als een slang; het touw wordt geprojecteerd als een slang; ik ken het touw niet en zie een slang. Als we per abuis een slang zien, zien we dan toch niet in werkelijkheid het touw? Waar is het touw? Precies daar waar we de slang zien.

Dus wat we zien is het echte touw met een onechte naam en vorm. Wat we ervaren is God en God alleen met de naam en de vorm van het universum.

En dit leert Vedanta: met betrekking tot het hele universum en de body-mind, het is steeds dezelfde Getuige-Bewustzijn, dat geprojecteerd wordt als dit universum, aanvankelijk verborgen, en dan geprojecteerd als het universum. We dienen de sluier te verwijderen, die onze ware natuur verbergt.

### De verhullende kracht van Maya

De projecterende Maya is niet het probleem, eerder de verhullende kracht van Maya.

Vergelijk het met je aanwezigheid in een woestijn en je ziet water in de verte; ik ren ernaartoe om te ontdekken dat het slechts een luchtspiegeling was. Ik loop door, draai me om en wat zie ik? Water! Maar nu weet ik dat het slechts zand is met de hete luchttrilling erboven. Het is niet werkelijk water, maar ik zie het nog steeds als zodanig, maar wordt niet meer beetgenomen.

Zo kunnen we ook nog steeds de wereld zien, ons lichaam en onze mind waarnemen, maar we weten nu dat dit alles pure Existentie, puur Bewustzijn, puur Bliss is. En dan is, wat we zien, geen probleem meer. Het is nog steeds een probleem als we menen dat het de werkelijkheid is en niet weten dat het Brahman is. En dit is wat er gebeurt na verlichting: we realiseren ons dat al onze ervaringen Brahman zijn. We realiseren ons dat op het moment dat je een touw ziet, dat het geen slang is en het probleem is opgelost. Maar in alle illusies gaat het niet altijd zo.

Je ziet bv. dat de lucht blauw is en je leest in de boeken dat het niet werkelijk blauw is, maar het verschijnt als blauw. Nadat we dit gelezen hebben en we kijken naar de lucht, wat zien we dan? Blauw! De illusie is dus niet verdreven, maar nu weet je dat het niet werkelijk zo is. Je hoeft niet de blauwe kleur van alle gelande vliegtuigen af te wassen, want er is geen blauwe kleur daarboven ☺. En er ontstaat vreugde, als je door de veelheid van de wereld het pure Bewustzijn ziet schijnen. Vergelijk de filmindustrie (Swami Sarvapriyananda geeft deze voordrachten in Hollywood!). In films zien we allerlei beelden, maar we weten dat het niet echt is, maar genieten wel van de projectie. Degene die verlicht is, vrij is, die geniet van het spel van deze wereld, doet datgene wat nodig is, ziet het lijden van mensen en helpt. En als hij/zij zelf lijdt, dan is dat geen enkel probleem, het maakt deel uit van het spel. Er zijn zoveel verlichte mensen in allerlei tradities en religies, die boven hun eigen lijden uitstijgen en genieten, omdat ze de werkelijkheid achter deze wereld kennen.

Als wij uit deze illusoire droom, voor sommigen een nachtmerrie, willen ontsnappen, dienen we de realiteit achter de droom te kennen: het scherm achter de film, de Brahman achter de wereld.

### Hoe projecteert Brahman dit universum?

Wat doet de projecterende kracht? Zij neemt de existentie van het pure Bewustzijn en projecteert als eerste een mind, oftewel het subtiele lichaam en dan is er intellect, egotisme, een ik het projecteert het fysieke lichaam en het hele universum

Uit wat? Onze onwetendheid presenteert het touw zelf als een slang. De projecterende kracht presenteert jou/jezelf/je ware natuur als de wereld en als de body en mind. En dan begint de fun, omdat we vergeten zijn wie we zijn en we denken dat we dit lichaam en deze mind zijn.

We zijn als de persoon die zijn reflectie in de spiegel ziet, het echte gezicht vergeet en ziet het gereflecteerde beeld als zichzelf. En wat er nu met de spiegel gebeurt, gebeurt ook met mij. Als de spiegel vuil is, ervaar ik mezelf als vuil etc. Hoe dwaas zou dat zijn, maar dat is wel wat we steeds doen, volgens Vedanta.

### Hoe de projecterende kracht van Maya het universum projecteert?

**Vers 14**, gaat over de creatie van het universum, volgens Vedanta.

Maya spreidt een net/web uit van namen en vormen over Brahman en wat we ervaren zijn beelden, onze vormen en we labelen ze; we gebruiken taal en gevoelservaringen om een wereld te construeren. Maar in werkelijkheid is het Brahman.

Kijk bv. naar een tafel, het bestaat uit hout, maar de vakman heeft het een vorm gegeven en we noemen het tafel. En als je vraagt 'wat is het?' dan is het een tafel, ofschoon we weten dat het ook hout is. Er is alleen hout dat als een tafel verschijnt. Zout en zand kun je mengen en weer scheiden, het zijn twee dingen, maar tafel en hout kun je niet scheiden.

Ga naar de oceaan en kijk naar de golven en kijk dan naar het water. Dus met een zekere vorm en naam noemen we het een golf of schuim, als het een immense vorm heeft, noemen we het een tsunamigolf, maar het is allemaal water, allemaal het spel van Maya.

Als je gevraagd wordt het te zien als een golf, dan doe je dat direct; word je gevraagd het te zien als water, geen probleem, het is een verandering van begrip, niet in wat we zien, want dat is nog steeds hetzelfde. Maar als het gaat om het universum en Brahman, dan kunnen we het niet. We zien weliswaar onze mind, onszelf, het universum, maar we weten niet wat Brahman is.

Vedanta leert dat Brahman en namen en vormen vermengd aan ons gepresenteerd worden, en net zoals we, in ons begrip, naam en vorm van de golf kunnen scheiden van water, de sieraden van goud, de tafel van hout, hebben we een probleem als het om Brahman gaat.

Poëtischer: er zijn golven en er is schuim op die golven. Vergelijkbaar: dit hele universum van naam en vorm verschijnt als schuim op de oceaan van Brahman. Brahman is de eeuwige waarheid/realiteit en het universum, dat we waarnemen is iets oppervlakkigs. Op de oppervlakte van een oneindige oceaan drijft ons universum.

Lawrence Krauss, een groot fysicus in deze tijd, beschreef het universum als quantum-schuim op de oppervlakte van een oceaan van donkere materie. Het zijn officiële termen uit de quantum physica. De taal is verschillend, maar er zijn interessante parallellen te trekken.

### De verhullende kracht

Verhult mijn bewustzijn dat ik een oceaan ben. Ik identificeer me met een golf of met een bubbel die elk moment kan opkomen. En ik heb serieuze problemen.

Ik ben een kleine golf en heb dingen te doen, ik moet naar plekken toe, er zijn grotere golven waarmee ik moet wedijveren, er zijn kleine golven waarover ik minachtend moet zijn en er zijn golven waar ik vriendelijk voor ben, en golven waarmee ik strijd en ik weet dat het onvermijdelijk is dat ik weer in de oceaan terugga. Dood. Dat is mijn leven. Dat is het leven van alle golven.

Wat is de zin van dit alles? Vanuit het standpunt van de golf gezien is het een tragedie, maar vanuit de oceaan gezien is het vreugde, het kosmische spel. En elk van deze golven *is* de oceaan.

Het is een illusie dat de oceaan zichzelf vergeet en zichzelf identificeert met 1 golf.

Een toegewijde vroeg eens aan Ramakrishna waarom er zoveel leed was in de wereld.

En Ramakrishna gaf steeds een dieper antwoord, omdat de toegewijde niet tevreden was met eerdere antwoorden.

1<sup>e</sup> antwoord: het is de wens van God, kunnen we de mind van God begrijpen?

De toegewijde was duidelijk niet tevreden met dit antwoord.

2<sup>e</sup> antwoord: het is het spel van de Heer

De toegewijde was duidelijk ook niet tevreden met dit antwoord, en boos: het is *zijn* spel, maar ziekte en dood voor *ons*.

3<sup>e</sup> antwoord, weer op een diepere laag, waarop geen repliek mogelijk is: Wie ben jij? Je stoort je aan die golf, jaloers op de andere; wie ben je werkelijk? Je bent niet verschillend van God. Op de diepste laag is het alleen de Heer die speelt via ons allen.

### Samsara

Wat is de oorzaak van onze narigheid? Als ik Brahman ben, waarom ben ik dan zoals ik nu ben?

De oorzaak ligt in de versluisende kracht van Maya. Het versluit binnen in ons het feit, dat we puur Bewustzijn zijn en als resultaat denken we dat we ons lichaam en onze mind zijn.

Het onderscheid tussen de body-mind en het Bewustzijn is versluisd en we ervaren onszelf als Bewustzijn plus mind plus lichaam. We zijn ons alleen van het onderscheid niet bewust.

Wat we als mind ervaren is in feite Bewustzijn plus mind, maar we kunnen het niet scheiden.

Brahman/God is niet verborgen voor ons, maar vermengd met de wereld. Wat we ervaren is een beperkte Brahman/God. Dat is wat Maya doet en is de oorzaak van samsara, waarin we ons identificeren met de body-mind en zie ik allemaal body-minds om me heen en beschouw ze als verschillende mensen.

Ik ben dan een beperkte body-mind met mijn verlangens, met mijn afkeren en probeer nu mijn verlangens vervuld te krijgen en mijn afkeren te vermijden. En nu ben ik de doener van de acties

geworden en ben ik gevangen in de cyclus van oorzaak en gevolg. Wat ik ook doe, ik zet subtiële energieën in beweging: de wet van karma. Het geeft aanleiding tot gevolgen, met alles wat je doet in het universum. En krijg ik de gevolgen en word ik degene die zowel plezier als pijn ervaart, doorgaans pijn.

En we krijgen niet alle gevolgen in 1 leven, daarom zijn we onderworpen aan meerdere levens, nieuwe lichamen, waar we verder gaan met het ervaren van de gevolgen van ons karma uit het verleden. En dat noemen we samsara, als gevolg van de ver sluierende kracht.

Samsara beweegt zich van leven tot leven, van geboorte tot dood, van geboorte tot dood etc. Eeuwig ontevreden, eeuwig zoekend, eeuwig lijdend. Ook al blijft er maar een subtiel verschil over tussen Brahman en de wereld, dan blijf je in samsara.

Je hoeft Maya ook niet te verwijderen, je dient de verhullende kracht te ontstijgen.

Brahman wordt niet geraakt door Maya en zijn verhullende kracht, wel de jiva/het individu.

Vergelijk het verhaal van de cobra en de muis. De cobra injecteert de muis met zijn vergif, de muis sterft en de cobra eet hem. Al het gif zit nu in de bek van de slang, maar raakt hem niet. Dat is de kracht van de cobra. Wat de dood betekent voor iets anders, is de kracht van degene die het hanteert. Hier de slang. Op dezelfde manier: wat de kracht is van Maya voor Brahman, is waan/misleiding voor ons. Vanuit Brahman gezien, creëert Maya geen enkel probleem. Maya stelt Brahman in staat om zichzelf uit te drukken als dit universum. Maar vanuit onszelf gezien, zolang als we ons in onwetendheid bevinden, is het een probleem en alleen een probleem m.b.t. de verhullende kracht, en daar kunnen we aan ontstijgen.

### Grove materie en het subtiële lichaam

Het is de kracht van Maya die dit universum projecteert en het projecteert twee creaties:

- grove materie: alles wat we om ons heen zien;
- het subtiële lichaam: heeft 3 componenten:
  - de laag van de vitale krachten= leven; adem, bloedcirculatie, assimilieren van voedsel
  - de mind, inclusief het ik/ego-besef wat we van binnen voelen: gedachtes, herinneringen, emoties, identificatie
  - de laag van het intellect: begrijpen, kennis

De grove materie is alles wat we om ons heen zien en het ontleent zijn bestaan aan Brahman.

Wat is ontlenen aan? Vergelijk: deze tafel ontleent zijn bestaan aan het hout. Zou het hout er niet zijn, dan ook de tafel niet. De golven in de oceaan ontlenen hun bestaan aan het water. Zonder water geen golven. Wat is hier de realiteit? Het hout en het water. Zo ook Brahman, waaraan het hele universum zijn bestaan ontleent.

Ook het subtiële lichaam bestaat en zijn ontstaan is ook ontleend aan Brahman, maar ook ontleent het subtiële lichaam bewustzijn aan Brahman! Niet alleen bestaat de mind, maar we ervaren de inhouden van de mind (gedachtes etc.) als iets bewusts, voelend.

Alle levende wezens, dus ook dieren, bestaan uit: puur Bewustzijn – mind/subtiel lichaam en een fysiek lichaam. Wat wij zijn geldt ook voor de worm, de kat en de hond.

Vivekananda: 'Elke worm is de broeder van de Nazareeër.' Waarom? Omdat hetzelfde pure Bewustzijn door ons alleen heen schijnt. Het is dezelfde God die ons allen verlicht.

Toch kan een dier niet aan Vedanta onderricht deelnemen, zijn mind is daartoe niet in staat.

### Is het onze keus om te lijden?

Vragenstelster: Is het onze keus om te lijden en in samsara te leven?

Antwoord: Als het een keus zou zijn, zou ik niet zoveel lijden. In Advaita Vedanta wordt niet gesproken over keuze, maar het zegt dat dit de conditie is, waarin we ons bevinden en stap eruit! En dan wordt deze wereld een festival van vreugde. Swami Sarvapriyananda haalt hier ook het Shaivism uit Kashmir aan als een bijzondere uitleg over het feit, waarom we lijden.

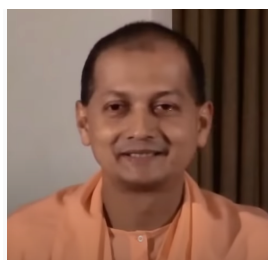
*Vivekananda: 'Dit universum/tijd/ruimte zijn de wrakstukken van de Oneindige op de kusten van ruimte/tijd en oorzaak.' En wat is ruimte/tijd en oorzaak? Maya.*

*Witgenstein: 'Het hele doel van filosofie is de vlieg te laten zien waar hij uit de fles kan. Het gaat niet om een oplossing voor de vraag, maar om het oplossen van de vraag zelf.'*

En dat laatste doet Vedanta.

## Over het ontstaan van de schepping - Maya

Introduction to Vedanta Part 6 – March 22 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=QOheqKTZxt4>

### Twee begrippen: Pramata en Prameya

Pramata: betekent: de kenner

Prameya: betekent, dat wat gekend wordt

Elk oppervlak reflecteert zonlicht, maar er zijn bepaalde oppervlaktes, zoals glas, glanzend metaal, water, die niet alleen zonlicht reflecteren, maar ook een kleine afbeelding van de zon is te zien. Op dezelfde manier ontleent het hele universum zijn bestaan aan Brahman en onze mind ontleent zijn bestaan plus bewustzijn aan Brahman. En onze minds zijn kenners/pramata geworden. Het hele universum ontleent zijn bestaan aan Brahman, maar niet bewustzijn en zijn dus geen kenners.

### Het onderscheid wordt versluierd

#### Vers 15

De kracht van Maya projecteert Brahman als de externe wereld en projecteert ons, de Getuige die in ons is, als de kenner en Brahman verschijnt aan ons, door Maya, als het gekende en wij verschijnen als Pramata, Brahman in ons/Sakshi, het Bewustzijn in ons. En het onderscheid tussen de wereld van namen en vormen en de realiteit die Brahman is, dat onderscheid wordt verduisterd. Als we naar onszelf kijken zien we een kenner, een ervarende; als we naar de buitenwereld kijken zien we alles wat gekend kan worden en Brahman is nergens te bekennen. Dat is wat de versluisende kracht van Maya doet: de buitenwereld verschijnt alleen maar als buitenwereld/objecten.

### Brahman zelf kan niet verborgen worden

Het pure Bewustzijn wordt ook gereflecteerd in het subtiele lichaam, maar ook dit onderscheid wordt verduisterd door Maya en we ervaren onszelf alleen maar als pramata (?) en Brahman/de Getuige is niet in beeld. Binnen in ons, IK/puur Bewustzijn, is verduisterd. Het is er wel, maar wordt niet gekend. Wat aan mij verschijnt is een individu, die ook een kenner is van dingen, een doener, een gelimiteerd individu. En Brahman is de pure existentie, de basis van alles wat is en de schepping/het universum bestaat uit namen en vormen, maar we zien het niet gescheiden van elkaar.

We ervaren onszelf als een bewuste mind. Er is Bewustzijn/Getuige en mind/subtiele lichaam, maar we ervaren het niet als zodanig, maar als een bewuste mind! Wel het onderscheid tussen Brahman en de buitenwereld of het onderscheid tussen Brahman/Sakshi in ons en de mind, dat kan versluierd worden.

### De versluisende kracht van Maya is de oorzaak van al onze problemen

Vergelijk: als we per abuis de slang zien, is het touw dan versluierd/verborgen of niet? In feite zien we het touw. De interpretatie 'slang' hoort bij de projectie. We zien dus een gemengde realiteit.

De vraag is: kunnen wij Brahman/God en wat we ervaren, van elkaar scheiden?

De versluisende kracht van Maya is de oorzaak van al onze problemen, niet de projecterende kracht. Als je je realiseert dat je puur Bewustzijn bent, dan heb je de waarheid gerealiseerd en ervaar je alles als 'fun', maar op een verheven niveau.

Maar zo lang als we ons in de versluisende kracht van Maya bevinden, zal de vraag zijn, die zo vaak gesteld wordt: 'Waarom staat God zoveel lijden toe?'

Vergelijk het met allerlei films: zoveel gruwelijkheid te zien, geweld etc. en in plaats dat we erdoor verstoord raken, genieten we ervan en geven die lui een Oscar. Omdat we de realiteit kennen.

Ten eerste zijn we volkomen veilig met betrekking tot wat we zien op het scherm, het is niet echt, want we kennen de realiteit erachter en dan kunnen we er ook van genieten. Nog eens: de versluisende kracht is de oorzaak van al onze problemen en samsara. We worden niet puur Bewustzijn na verlichting, we zijn nu dat Bewustzijn, maar die is versluierd.

## Wat er gebeurt als we 's morgens wakker worden?

### Vers 16

Wat schijnt er voor het pure Bewustzijn in directe nabijheid? Het subtiele lichaam. Als we 's morgens in de waakstaat komen, wat verschijnt er? Eerst onze mind met al onze herinneringen, onze identiteit en onze problemen en we doen wat we te doen hebben en het komt allemaal van de mind.

En zo schijnt de mind in de directe nabijheid van puur Bewustzijn/Shakti. En de mind is weer verbonden met het lichaam.

Alle staten: waken, dromen, deep sleep behoren aan de mind, niet aan Brahman, die verlicht deze drie staten.

Zodra de mind verschijnt voor het pure Bewustzijn, wat doet dan het subtiele lichaam? Het ontleent bewustzijn aan het pure Bewustzijn en de mind verkrijgt bewustzijn en omdat de mind/het subtiele lichaam verbonden is met het grofstoffelijke lichaam, draagt het bewustzijn over aan het fysieke lichaam (via het zenuwstelsel) en voelen we tot in onze vingertoppen dat we bewuste wezens zijn. Het ik-gevoel in het individu verwijst naar het lichaam en de mind en we raken geïdentificeerd met dit ik-gevoel.

### Vers 17 - Superimpositie

Ik als puur Bewustzijn ben de Getuige van mijn body en mind. Dat pure Bewustzijn, gereflecteerd in de mind, maakt van de mind en het lichaam een kenner/pramata. Een andere naam is Jiva, het individuele wezen. En wat er gebeurt, is dat dit individuele wezen zichzelf plaatst bovenop het pure Bewustzijn (superimposition), zich mis-identificeert met het pure Bewustzijn. Wat we werkelijk zijn wordt versluierd en dit kleine individu, dat voor puur Bewustzijn verschijnt, alsof puur Bewustzijn zichzelf vergeten is, en wordt gelimiteerd om zichzelf te identificeren met dit kleine individu, die nu kan zeggen ik ben die en die. De Jiva is superimposed op puur Bewustzijn. De vergissing wordt superimposed, het touw wordt voor een slang aangezien. We maken de vergissing ons puur Bewustzijn aan te zien voor de Jiva, die schijnt in het aangezicht van Brahman.

De Jiva wordt superimposed op Brahman en het eeuwige Bewustzijn wordt vergeten en het individuele bewustzijn schijnt het enige te zijn. Geen onbegrensde, maar beperking en die behoort aan het lichaam en de mind. De individualiteit wordt superimposed op de oneindigheid die we werkelijk zijn. Superimposition is niets anders als een vergissing. Je ziet een object en je houdt het abusievelijk voor iets anders. We zien iets aan voor wat het niet is. We houden Brahman voor de wereld, wat het niet is. We zien ons lichaam en onze mind aan voor Brahman, wat niet zo is. Superimpositie is één van de pijlers in de leer van Vedanta.

We dienen deze versluierende kracht van Maya te ontkennen of te vernietigen en dat is het einde van beperking, dat we klein zijn, lijden etc. Hiervoor is Kennis nodig. (Komt verderop)

Vragensteller: waarom is deze versluierende kracht er überhaupt?

Antwoord: Of verder: Waarom is er überhaupt Maya? Brahman had gewoon blij uit zichzelf kunnen zijn. De essentie van Vedanta is dat alleen Brahman bestaat. En al het andere: de ziener, het geziene, de versluierende kracht etc.: al deze aspecten onderwijzen ons. In feite kan deze vraag niet beantwoord worden. Je zou ook kunnen vragen, waarom bestaat de wereld überhaupt? Het antwoord is: de wereld bestaat ook niet; het is Brahman die abusievelijk voor de wereld gehouden wordt. En dan kun je 'Waarom' vragen, zoals kinderen dat doen. Dus: waarom verschijnt de wereld? Vanwege Maya. Waarom is er dan Maya? Deze vraag kan in Maya niet beantwoord worden. Waarom niet? Ik geef je een clou. Wat is Maya? Maya is ruimte-tijd-oorzaak. Oorzaak en gevolg. Steeds als we 'Waarom?' vragen, vragen we naar een oorzaak. Oorzaak begint met Maya. Als je naar het waarom vraagt, ga ja al uit van oorzaak, neem je aan dat er Maya is. En zonder Maya is er geen oorzaak en kun je niet naar het waarom vragen. Psychologisch is dit misschien niet bevredigend, maar logisch is het wel.

Welke praktische stappen worden in verschillende leringen/filosofieën geleerd?

- Vertrouwen: je gaat uit van het vertrouwen dat God bestaat; je begint met vertrouwen, je gaat daar niet naar toe, je begint ermee. Als je geen vertrouwen hebt, kan religie niets voor je doen. Zolang je vertrouwen hebt, heb je religie, inclusief je twijfels die er ook zijn. Dit is de benadering van de toegewijde: iemand die God aanbidt en liefheeft. In de hoop dat deze mens in dit leven of later een ervaring krijgt.
- De benadering van de Sankyo Yogi: hij zegt: 'hier is de gruwelfilm van de wereld en de enige manier om je eraan te onttrekken, is de film uit te zetten en de wereld verdwijnt en je blijft in puur Bewustzijn.
- Advaita Vedanta zegt, dat je de film niet uit hoeft te zetten, je kunt er zelfs van genieten, omdat je je realiseert dat het een film is. Om vrij te zijn van de horror van de film, dien je je het onderscheid te



Wat Advaita doet: Advaita geeft dit veranderende universum een lagere graad van realiteit: relatieve waarheid. En het onveranderlijke/absolute geeft het een absolute graad van realiteit:

Brahman/Existentie/Bewustzijn/Bliss

Waarom niet andersom? Dat het universum echt is. We ervaren het universum en we lijken Brahman niet te ervaren. Waarom is het universum dus niet echt: omdat de realiteit van het universum ontleend wordt aan Brahman, net zoals de realiteit van de tafel ontleend wordt aan hout. De tafel kan niet bestaan als het hout er niet is. Het hout is meer reëel dan de tafel. De materiële oorzaak is de realiteit en het effect is de tafel. Op ongeveer dezelfde manier wordt Bewustzijn gezien als de realiteit en de naam en de vorm bestaan daardoor. Als we de versluiting kunnen opheffen, zal het onderscheid (kristal)helder worden. In elke ervaring dienen we te zien: Wat is Brahman en wat is de wereld? Als we in elke ervaring te maken hebben met Brahman plus de wereld, dan horen we in staat te zijn zowel Brahman als de wereld te isoleren, tenminste in ons begrip.

In Vedanta wordt dit onderscheid Viveka genoemd: in Sanskriet: twee dingen scheiden.

Sri Ramakrishna geeft analogieën:

- zand en suiker zijn gemengd, maar de mier kan het scheiden
- melk en water zijn vermengd, maar de zwaan, Rama Hamsa, is in staat alleen de melk te drinken
- Golmaal (Hindi) betekent: in chaos is realiteit en er is iets wat onecht is. Je kunt de realiteit nemen en het chaotische deel laten.

Cave: suiker en zand zijn 2 verschillende dingen, maar Brahman en de wereld zijn niet 2 verschillende dingen. In de 3 analogieën gaat het om het proces van (onder)scheiding.

### De 5 karakteristieken/aspecten van elke ervaring

#### Vers 20

1. Het bestaat
2. Verschijning in bewustzijn
3. Vreugde/sympathiek
4. Vorm
5. Naam

De eerste 3 zijn ontleend aan Brahman. De laatste 2 zijn de wereld en het gevolg van de projecterende kracht van Maya.

Ad1) Alles wat we waarnemen in de buitenwereld, kunnen we zien, ruiken, aanraken etc. en ontleent zijn bestaan aan Brahman en daardoor bestaat het. Het bestaan van de tafel impliceert het bestaan van hout. Als hout niet bestaat, zou de tafel niet bestaan. Niet andersom: als de tafel niet zou bestaan, bestaat hout nog steeds. Alles wat ik ervaar bestaat/is.

Ad 2) Elke ervaring, teneinde dat het een ervaring is, moet in bewustzijn bestaan. Zonder bewustzijn kun je nergens over spreken. Alles schijnt in het licht van ons bewustzijn en wordt gekend. Alles wat bestaat onthult zichzelf.

Ad 3) Er zijn dingen in ons leven, waar we van houden, die ons dierbaar zijn en ons blij maken.

Ad 4 en 5) En elke ervaring heeft een unieke vorm en een unieke naam. Wat je kunt horen is ook een unieke vorm, niet alleen wat je kunt zien, maar ook aanraking, smaak etc. Maar ook een concept, een idee. En we labelen het met een naam.

De naam en de vorm van een persoon is het gevolg van de projecterende kracht van Maya. Het feit dat de persoon (ver)schijnt in je ervaring, het feit dat deze persoon me dierbaar is, de blijheid die je ervan ondervindt, is van Brahman. De existentie van deze persoon is ontleend aan Brahman.

Maar we vinden niet overal vreugde in mensen en objecten! Hoe zit dat?

Herinner je je het onderscheid tussen grofstoffelijke materie en subtiele materie. De eerste heeft de capaciteit om aan Brahman zijn bestaan (sat) te ontleen. Daarom bestaat het hele universum. Elke naam en vorm in het universum heeft zijn bestaan ontleend aan Brahman.

Maar er zijn speciale namen en vormen, subtiele materie genaamd, onze minds, die niet alleen hun bestaan aan Brahman ontleen, maar ook bewustzijn (chit). Het bewustzijn dat we elk moment ervaren.

Vergelijk het met het feit dat alles in het universum het zonlicht reflecteert, maar er zijn een paar objecten, waarin je een zonnetje kunt zien, glanzende oppervlakten als water bv., zij vormen een afbeelding van de zon.

Het verschil tussen een persoon, de jiva, en bv. de stoel waarop hij zit, ligt in het feit, dat de stoel een grofstoffelijk lichaam heeft, en de persoon ook Plus een subtiel lichaam.

Maar niemand van ons ervaart gevoelens van wie dan ook, behalve in onze eigen mind. Van de persoon die naast je zit, ben je je niet direct bewust van zijn eigen bewustzijn, zoals je van je eigen bewustzijn bewust bent. De enige plek waar we bewust zijn van bewustzijn, is in onze eigen mind.

Vreugde ervaren we alleen maar in een bepaalde staat van onze mind. Oftewel: alleen minds in een bepaalde staat (sattvisch) kunnen vreugde (ananda) aan Brahman ontlenen. Vedanta noemt dat een sattvische staat van de mind. Voor elke vorm van vreugde is het nodig, dat de mind in een bepaalde staat is.

En waarom ervaren we geen vreugde in elke ervaring?

Ofschoon Bestaan/Bewustzijn/Bliss overal is, is alleen bestaan manifest in alles.

Bestaan en bewustzijn manifesteren zich alleen in onze minds.

En bestaan-bewustzijn-bliss manifesteert zich alleen maar in onze sattvische minds.

En toch zijn er niet 2 dingen: Brahman en de wereld. Er is maar 1 ding: Brahman alleen verschijnt in al deze manieren. We moeten de onveranderlijkheid van Brahman blijven ervaren in en via al onze ervaringen. De verlichte mens, de mens die dit begrijpt, focust op Bewustzijn/Bliss in elke ervaring.

De naam en vorm worden voor die persoon secundair. Alle verlichte mensen lijken met een gelijke visie naar alles te kijken. Ze jagen geen plezier na, zijn niet bang voor pijn. Ze trekken hun vrienden niet voor en ze haten hun vijanden niet. Ze zien dezelfde Heer in alle wezens.

Maar de jiva kijkt voornamelijk (of alleen maar) naar naam en vorm.

Vedanta vraagt van ons naar een tafel te kijken als bestaan met de naam en vorm van een tafel, naar een microfoon te kijken als bestaan met de naam en vorm van een microfoon etc.

Naar water te kijken dat verschijnt met de naam en vorm van een golf.

Wat zijn wij: bestaan! Bestaan verandert niet, wat verandert zijn de namen en vormen.

Dit is het meest heldere wat we steeds voor ons hebben.

Vivekananda noemde het een open geheim. God is verborgen maar wel direct voor onze ogen.

Waarom diep in een golf gaan, overal in de golf is water.

Verhaal om dit te verduidelijken: in een trein zitten een zakenman en een dief tegenover elkaar. De zakenman haalt zijn portemonnee tevoorschijn, telt zijn geld en stopt het weer weg. De dief maakt plannen, zodra de zakenman slaapt, om het geld van hem te stelen. Maar hoe hij ook zoekt, hij kan het geld niet vinden.

Zodra de zakenman wakker wordt, neemt hij weer zijn portemonnee en telt weer zijn geld. De dief is stomverbaasd. Hoe kan dat? De volgende nacht probeert de dief het weer en weer vindt hij niets.

En de volgende morgen ziet hij de zakenman weer zijn geld tellen en hij spreekt hem erop aan en biecht ook zijn plan op. Waar verstopte u Uw geld? En de zakenman: Onder jouw kussen! De laatste plek waar je zult kijken. Je probeert geld te vinden wat je al hebt. Dat is waar God zich verstopt heeft, direct voor onze ogen

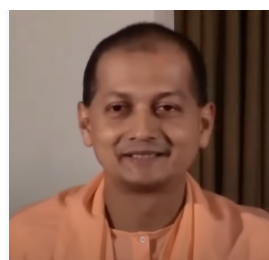
Maar hoe maak je hier een levende realiteit van. Het is al lastig genoeg om het met je mind te begrijpen. Hoe helpt het je om lijden te overstijgen? Hiervoor dient het proces van assimilatie.

De waarheid die we gehoord hebben, begrepen hebben om er een levende realiteit van te maken.

Studie volgen, de boeken lezen, voordrachten beluisteren is noodzakelijk. En dan rustig gaan zitten en erbij stilstaan en uiteindelijk zal het naar je toekomen. En er zijn technieken, zes in getal, maar dat is voor de volgende keer.

## Meditatietechnieken

### Introduction to Vedanta Part 8 – April 26 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=bx9n8vccx38&t=492s>

#### Brahman

Vedanta leert dat alles Brahman is, zowel wat we buiten ons ervaren als wijzelf.

Er zijn objecten en de waarnemer. Wij zijn de waarnemer en nemen objecten waar. En als Brahman alles is, dan is Brahman zowel subject als

object en wat we ook ervaren, moet Brahman zijn. Dus binnen in ons en buiten ons is Brahman en toch zien we Brahman niet. We zien mensen, dieren, dingen, maar Brahman....?  
Vedanta leert dat alle objecten in de buitenwereld hun bestaan ontleen aan Brahman. En de mind in ons ontleent bestaan en bewustzijn aan Brahman en verschijnt aan ons als dit individuele wezen.

Vedanta leert dat we Brahman kunnen vinden in alles wat we ervaren. We moeten het kunnen onderscheiden. Hoe? Elke ervaring kent de ervaring van bestaan. En alles wat in de buitenwereld bestaat heeft existentie, naam en vorm en dat bestaan is ontleend aan Brahman en wijst naar Brahman. En de rest, naam en vorm, is Maya en is over het bestaan geprojecteerd. Wat verandert is de naam en de vorm. Nu is het een boom, dan planken, dan een tafel, dan een kapotte tafel etc. Maar in elk stadium bestaat de boom/het hout. Dat bestaan is onveranderlijk=Brahman. Dat vind je in elke ervaring.

Brahmans bestaan-bewustzijn-Bliss is overal. Alle entiteiten zijn in staat om bestaan te ontleen aan Brahman. Alleen bepaalde entiteiten/subtiële lichamen zijn in staat zowel bestaan als ook bewustzijn te ontleen aan Brahman. En als het subtiële lichaam sattvisch wordt, reflecteert de mind zowel bestaan als bewustzijn als vreugde.

Verlichte mensen kunnen in elke ervaring bestaan-bewustzijn-bliss ervaren, de drie kwaliteiten ontleend aan Brahman.

### De 5 elementen

#### Vers 21

Wat is er in het universum? De 5 elementen, zoals vele oude culturen die kennen: ruimte – lucht – vuur – water – aarde en alles in het universum is hieruit opgebouwd.

Vedanta leert dat bestaan-bewustzijn-bliss in alle 5 elementen aanwezig zijn en in alles wat uit de 5 elementen is opgebouwd: mensen, dieren, wezens in de hogere sferen, het externe universum.

Waarom is er dan zoveel diversiteit? De diversiteit ontstaat juist door de namen en vormen, geprojecteerd door Maya, maar aan de basis is het bestaan-bewustzijn-bliss= Brahman.

### Meditatie

In ons is er nu begrip ontstaan: binnen in ons zijn we de Getuige-Bewustzijn-Brahman en om ons heen is bestaan, ook Brahman. Maar hoe wordt het tot een levende realiteit? Hoe doorbreken we de overtuiging dat we onze mind en lichaam zijn? Hoe doorbreken we de dualistische gedachte dat we allemaal gescheiden individuen zijn?

We moeten het geleerde, de waarheid assimileren, zodat het realiteit wordt.

We moeten ons gedrag en ons denken in overeenstemming brengen met ons begrip.

Daarvoor is vedantische meditatie noodzakelijk, dat andere is dan de yoga-meditatie.

In Yoga-meditatie concentreer je je op een object, extern of intern.

In de boeddhistische mindfulness-methodes concentreer je je niet op een object, maar je probeert bewust te blijven en het komen en gaan van de fenomenen waar te nemen.

De vedantische benadering is erg verschillend van deze twee. Zie vanaf vers 23.

### Vers 22 – Twee sets meditatietechnieken

Negeer naam en vorm en focus op het bestaan-bewustzijn-bliss en niet alleen als je mediteert, voortdurend, wat je ook doet.

Waar vinden we Brahman? Extern en intern. Of ik nu mijn ogen open of dicht heb, ik zie God.

Twee manieren om God te vinden, intern en extern. En hoe doen we dat?

Er zijn twee sets van meditatietechnieken: interne en externe technieken. Het doel is om Brahman te ontdekken en erop te focussen in de wereld om ons heen en het ontdekken en focussen op de Getuige in ons, wat ook Brahman is.

Waarom twee sets technieken? Omdat het de natuur van onze ervaring is. De structuur van onze ervaring is subject en object. Al onze ervaringen gaan over onszelf en over de wereld. Je hebt dus twee benaderingswijzen nodig en twee sets aan meditatietechnieken: 3 voor intern en 3 voor extern.

De meditatietechnieken op zichzelf zijn niet het belangrijkste, want dat is al gebeurd, namelijk een begin van het begrijpen van het Vedanta-onderricht. Als dat gebeurd is, zijn de technieken zinvol.

Anders is het een leuke oefening, meer niet, het geeft een goed gevoel, maar zal Brahman niet onthullen.

### Vers 23 – 6 technieken

Hoe kan ik mezelf stabiliseren in het feit dat ik de Getuige zelf ben? Veel mensen begrijpen het onderricht als het gegeven wordt, maar eenmaal buiten, raken ze het weer kwijt.

### Er zijn 6 technieken, a.v. opgebouwd:

- Antara: betekent innerlijk en kent 3 innerlijke technieken: antara-samadhi. Het doel is om de Getuige in ons te ontdekken en ons daarin te stabiliseren.
- Bahya: betekent extern en kent 3 externe technieken: bahya-samadhi

De 3 interne technieken bestaan uit 2 types:

- Savikalpa: met een gedachtenconstructie en kent 2 types: m.b.v. een object  
m.b.v. een tekst
- Nirvikalpa: zonder gedachtenconstructie

1. De eerste stap is dan: intern-m.b.v. een *object*-gedachtenconstructie-samadhi

### Vers 24 – Vedanta verschilt van andere meditatietechnieken

Het is zinvol om deze techniek en andere meditatietechnieken tegenover elkaar te zetten, die we mogelijk praktiseren of waarmee we bekend zijn.

Gedachtes zijn intentioneel, ze gaan ergens over; zo kan ik een gedachte hebben over een boek: er is een gedachte en de inhoud van de gedachte is dit boek. En zo zijn er talloze gedachten, de hele dag door, over allerlei dingen en ze komen en gaan.

In de yoga-meditatie probeert men de gedachte over hetzelfde te laten gaan, bv. over Krishna. Als er een andere gedachte komt, duw het weg en keer terug naar de gedachte over Krishna. Dit kan een behoorlijke worsteling zijn, omdat gedachtes vluchtig zijn, komen en gaan en allerlei verschillende inhouden hebben.

In de boeddhistische manier probeer je je niet te focussen op één object, maar je blijft je bewust van wat er komt en gaat.

De vedantische manier is totaal anders. Dat moet begrepen worden. Zodra je een gedachte hebt over een object, i.p.v. te denken over het object, word je bewust van jezelf die het object verlicht.

Neem een boek en je zult zeggen dat het een boek is, maar Vedanta leert: nee, wat je ziet is het licht dat reflecteert vanaf het boek.

Als je naar een boek kijkt, volg dan 3 stappen:

- het is een boek
- ik ben me bewust van het boek; ik heb een ervaring van een boek; het boek kan komen en gaan, je bewustzijn blijft; nu wordt er gevraagd om deze objecten, gedachten te gebruiken om er niet op te focussen, maar focus op het bewustzijn dat op het object schijnt. Je kunt het bewustzijn nooit kennen, omdat je het bewustzijn bent. En dat is er altijd, ook voordat je lichaam geboren werd. En ook miljoenen jaren geleden, voordat er menselijk leven was.
- Hoe stabiliseer je dat in jezelf? Gebruik de objecten van ervaring om je bewust te worden van jezelf dat op die objecten schijnt. Word je bewust van het bewustzijn als Getuige van deze objecten.

Cave: probeer dat bewustzijn niet een object van je meditatie te maken! Dat kun je niet, nooit!

Wat we horen te doen is te beseffen, dat alle gedachtes, gevoelens, emoties, herinneringen die opkomen in de mind niet, 'mij' zijn. Waarom ben ik het niet, omdat het iets is dat reflecteert in mijn licht. Het moet los van mij staan. Die gedachtes/verlangens waren er 10 jaar geleden niet, maar bewustzijn was er wel.

Word je bewust dat je niet die gedachtes bent, niet de denker, maar het licht waarin deze gedachtes schijnen/reflecteren.

Vergelijk het met de zonnestraal die naar binnen schijnt en je ziet stofdeeltjes 'dansen' in dat licht.

Stel je jezelf voor als die zonnestraal.

Of: je ziet je gezicht in een spiegel; ik zie de spiegel en ik zie de reflectie, maar ik zie niet mijn werkelijke gezicht. Word je er nu bewust van dat je noch de spiegel, noch het gereflecteerde gezicht bent; word je er bewust van dat je dat bent wat wordt gereflecteerd in de spiegel.

Op deze manier creëer je een afstand tussen je ware Zelf en de denkende mind.

### Vers 25 – De tweede stap

2. Tweede stap. Het zijn overigens geen afwisselende technieken, maar stappen, 3 stappen.

Tweede stap: intern-m.b.v. een *tekst*-gedachteconstructie-samadhi.

Nu gebruiken we een gedachte en worden ons bewust van onszelf als zijnde dat wat de gedachte verlicht. En nu: laat die gedachte vallen. Het is alsof je een spiegel hebt, je gezicht reflecteert erin en kijkend naar de reflectie word ik ij bewust van mijn ware gezicht, hoewel ik het nog steeds niet kan

zien en zal zien. En nu heb ik de spiegel en de reflectie niet meer nodig en laat de spiegel 'vallen' en gebruik de woorden 'Ik ben het ware gezicht dat was gereflecteerd in de spiegel'. Hier door raak je erin verankerd, anders blijft mijn mind steeds uitgaan naar de spiegel.

Je gebruikt een vedantische tekst die je vertelt wie je bent, omdat je niet direct kunt ervaren wie of wat je bent. Je kunt alleen direct objecten ervaren in jouw licht, maar het licht kan zichzelf niet direct ervaren.

Deze vedantische tekst werkt als een spiegel, die je laat zien wat je bent.

Eens, als we de gedachte loslaten, bv. het woord Ohm, dan worden we ons bewust van het bewustzijn waarin de Ohm-gedachte schijnt. Dan zet ik de gedachte van me af en zeg tegen mezelf 'Ik ben volledig onthecht'. Dit zijn vedantische teksten: Volledig onthecht (unattached).

Realiseer je, dat alle objecten die je ooit had in je leven, gedachtes, opgebouwde kennis, banen, relaties, bezittingen etc. het is gekomen en ook weer gegaan. Niets is blijvend! Zelfs je lichaam niet. Maar je blijft Bewustzijn. Bewustzijn is gehecht aan niets. Het bewijs is, dat wanneer je 's nachts gaat slapen, het hele universum van je afglijdt.

Onthechting hoef je niet te leren, omdat je het al bent volgens Vedanta. De sterkste gehechtheid die er bestaat is de liefde en gehechtheid van een jonge moeder voor haar baby. Maar als deze jonge moeder in deep sleep gaat, dan is de gehechtheid volledig verdwenen en is ze in een staat van ontspanning en vreugde.

Alles moet verlicht worden om ervaren te kunnen worden en dat hangt van ons af. Wij zijn van niets afhankelijk, omdat we het licht van het universum zijn, dat in ons hart schijnt en vrij is van dualiteit. We zijn het bestaan zelf en alle objecten in de wereld, dingen, mensen mind, zijn in feite niets anders dan het bewustzijn dat we zijn. Het is niet apart; het is een naam en vorm uitgespreid over ons eigen bestaan door Maya. Het is ons eigen bestaan dat aan ons verschijnt als onze eigen mind, lichaam en het externe universum.

Er is geen tweede iets, los van dat wat we zijn. Wat we ervaren als een apart iets, is in de werkelijkheid dat bewustzijn alleen, verschijnen als naam en vorm, ogenschijnlijk als iets anders dan wij.

In de 2<sup>e</sup> stap, nadat je de gedachte hebt losgelaten, herhaal je deze statements:

Ik ben

Ik ben compleet onthecht

Ik ben bestaan-bewustzijn-bliss

Ik ben zelf-lichtgevend

Ik ben non-duaal, er bestaat niets dat er los van staat

**3. Nirvikalpa**, zonder gedachten-constructie. En dan laat je ook deze woorden laten vallen en dat is de derde interne samadhi, de uiteindelijke samadhi: zonder gedachten-constructie en relax erin. Deze uiteindelijke samadhi kan niet met inspanning verkregen worden.

Samenvattend

1. - je kijkt naar een spiegel en je ziet de reflectie en je wordt je bewust van jezelf als datgene wat gereflecteerd wordt;
  - laat de spiegel vallen en vertel jezelf: ik ben datgene wat gereflecteerd werd;
  - stop dan met jezelf dit te vertellen en blijf zoals je bent;
2. Op dezelfde manier:
  - gebruik een gedachte bv. 'ik ben het bewustzijn waarin gedachten verschijnen en verdwijnen';
  - laat de gedachte vallen, stop met het herhalen van die gedachte
3. Nirvikalpa samadhi: de 3<sup>e</sup> stap: je ontspant in de ontstane staat van bewustzijn.

**Vers 26 - Dit is de interne techniek zonder gedachten-structuur samadhi.**

Eén van de eerste dingen die gebeuren als je dit probeert te praktiseren, is dat er een enorme last van je schouders wordt gehaald: de last van angsten, onveiligheid, kleinheid, schuld, kwaadheid etc.

Alles valt weg en je krijgt een enorm gevoel van vrijheid en oneindigheid en een gevoel van geaard zijn in iets absoluuts. Er is innerlijke vreugde, een vreugde dat geen gevoel is, maar veel meer dan daten is niet afkomstig van de mind. Het sijpelt de mind binnen.

Gedachten worden laten vallen, evenals bepaalde teksten die we gebruikten, 'Ik ben onthecht', 'Ik ben

bestaan-bewustzijn-bliss', en doe verder niets en ontspan erin en stoor die staat niet. Het is de niet flakkerende vlam van een kaars. De mind is er nog steeds en bewust, maar is objectloos.

Dit is de interne techniek zonder gedachten-structuur samadhi.

Oefen dit keer op keer en een nieuwe manier van zelf-identiteit ontwikkelt zich: wie ik werkelijk ben en twijfels worden verwijderd en het is niet meer theoretisch.

Je kunt blijven interacteren met de wereld, met namen en vormen, maar je weet nu iets dat dieper ligt. Vergelijk het met het volgende.

Een moeder gaat met haar zoontje naar de markt in Calcutta en daar is een kraam waar je dieren van suiker kunt kopen: leeuwen, olifanten, herten etc.

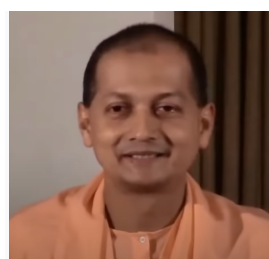
Het jongetje wil een leeuw, maar die zijn er niet meer en wil niet iets anders. Hij focust nog volledig op de naam en vorm, maar de moeder weet dat er iets diepers is, nl. dat ze allemaal van suiker zijn.

Hoe laat je een gedachte vallen? Makkelijker gezegd dan gedaan, gedachtes blijven nl. komen.

Je gaat terug naar de eerste methode: word je bewust van de gedachte die in je bewustzijn schijnt.

Laat de gedachte vallen en word je bewust van je bewustzijn. De gedachte schijnt nl. in je bewustzijn en je bent niet de gedachte.

### Introduction to Vedanta Part 9 – May 17 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka

Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=bx9n8vccx38&t=492s>

Herhaling van vers 24-25-26

Brahman, puur Bewustzijn wordt gereflecteerd in de mind.

En het bewustzijn dat we voelen is dus een reflectie van Brahman.

Dit bewustzijn, dat de mind gebruikt, wordt de kenner (knower). En zo hebben we Brahman-de Getuige, en de kenner en wij voelen dat we de

kenner zijn, degene die hoort-ziet-denkt etc. Wie we werkelijk zijn is de Getuige. Dit onderscheid tussen de Getuige en de kenner, tussen Sakshi en Pramata, is verduisterd door onwetendheid, de ver sluierende kracht van Maya. Waar? In ons.

En om ons heen bestaat Brahman, pure existentie, maar waar een laag overheen ligt van namen en vormen door de projecterende kracht van Maya.

Wat we ervaren is Brahman als puur bestaan plus namen en vormen.

Hoe leren we dat we, in onszelf, de Getuige zijn en niet de kenner, en dat we in de buitenwereld Brahman zien? Hoe maken we dit onderscheid en de 6 technieken helpen ons daarbij.

### Opsomming van de 6 technieken

3 intern m.b.v. een object -meditatie en het onderscheid van de kenner en het gekende  
m.b.v. een tekst-meditatie en het onderscheid van de kenner en het gekende  
de hoogste samadhi, zonder het onderscheid van de kenner en het gekende

3 extern m.b.v. een object -meditatie en het onderscheid van de kenner en het gekende  
m.b.v. een tekst-meditatie en het onderscheid van de kenner en het gekende  
de hoogste samadhi, zonder het onderscheid van de kenner en het gekende

### Intern

Als je jezelf wilt realiseren als het Getuige-Bewustzijn in jezelf, dan is de interne techniek a.v.: neem welke gedachte dan ook en i.p.v. te focussen op de gedachte, gebruik de gedachte om jezelf bewust te worden als het bewustzijn dat de gedachte verlicht/in het licht zet.

Vergelijk het met een spiegel: onmiddellijk zie je je gezicht in de spiegel. Gebruik nu de spiegel en de reflectie om je bewust te worden van je ware gezicht. Zo ook het pure bewustzijn dat in de mind wordt gereflecteerd en op die manier elke gedachte in het licht zet. Welke gedachte er ook komt, wees je bewust van het bewustzijn waarin de gedachte schijnt. Jij bent de Getuige-Bewustzijn.

Het pure Bewustzijn is niet direct te zien (vgl. Het gezicht in de spiegel), maar de reflectie maakt je bewust dat je puur Bewustzijn bent.

Nadat je je hiervan bewust bent geworden: laat dan de gedachte/het object vallen, dat je nodig had om je bewust te worden van jezelf. In de andere vergelijking: laat de spiegel vallen.

De 2<sup>e</sup> vorm van meditatie is m.b.v. tekst: “Dit pure bewustzijn is volledig onthecht.” “Ik ben pure Existentie, puur Bewustzijn en Bliss.” De tekst leer je van buiten.\* En die tekst niet alleen maar herhalen, maar ook zien dat het waar is, dat het een feit is. En dat is Existentie-Bewustzijn-Bliss. Hierdoor ben je bewust van alles. Het verlicht alles en wordt daardoor kenbaar.

Vgl.: als je het licht aanmaakt, verlicht het alles en wordt daardoor kenbaar. Er is geen extra lamp nodig om het licht te kunnen zien. De tekst stabiliseert je in je ware natuur als de Getuige en verhindert dat je terugvalt in denken. Tegelijkertijd laat je de gedachte als object vallen (stap 1).

\* In Indiase opleidingstradities werd veel waarde gehecht aan memoriseren en werd je niet toegelaten tot een volgende fase, als je niet bepaalde teksten uit het voorgaande leerjaar van buiten kende.

Literatuur: Moonwalking with Einstein door Joshua Foer.

In het spirituele leven is het belangrijk om bepaalde sleutelteksten van buiten te leren.

De 3<sup>e</sup> stap is ook de tekst laten vallen en je glijdt in en blijft als de Getuige. Het diepste stadium van innerlijke samadhi. Niet proberen om dat te zijn, je bent het en het gebeurt uit zichzelf.

Vergelijk een polsstokhoogspringer, die op het juiste moment de stok loslaat. Het is een hulpmiddel, net als het object en de tekst in meditatie, dat je op het juiste moment laat gaan. En jij blijft als puur Bewustzijn.

### Extern

Vedanta leert: de hele externe wereld is pure Existentie (Sat)/Brahman met een laag namen en vormen eroverheen. Brahman is beschikbaar voor ons, waar dan ook, als Existentie.

Vivekananda: Allereerst is er Existentie, dan bedekken we het met goed of slecht en noemen het vervolgens iets goeds of iets slechts, maar Existentie komt op de eerste plaats.

Hoe herkennen we Existentie in alles wat naam en vorm heeft?

Vergelijk het met het bekijken van een film. In feite is het een scherm, waarop licht is geprojecteerd en beelden. Maar ook al is het bedekt met beelden, het blijft het scherm. En hoe maak je onderscheid tussen het beeld en het scherm?

Literatuur: Reality and appearance door Prof. Bradley.

### Vers 27-Drie externe technieken

Stap 1: Pure Existentie isoleren van naam en vorm.

Vergelijkbaar met de drie interne technieken, maar nu open je je ogen en kijk naar de wereld.

En kijk naar iets, wat dan ook. Als je water wilt zien, naar welke golf kijk je dan? Elke. Als je klei wilt zien, naar welke vaas kijk je dan? Elke.

Als je pure Existentie wilt zien kun je dus naar elk object kijken.

En nu scheid je naam en vorm van de Existentie zelf. Hoe doe je dat, want je kunt het fysiek niet doen, net zomin als je het hout van de tafel kunt scheiden. Maar je kunt de tafel herkennen *als* hout.

Dit kunnen we nog volgen, maar laten we het toepassen op Brahman en deze wereld.

Kijk naar de dingen/personen om je heen. Ze bestaan; we ervaren het de hele tijd als bestaand en ze verschillen allemaal van elkaar, maar in alles is de pure Existentie hetzelfde.

Focus op de Existentie/Goddelijkheid in de dingen en ervaringen, niet op de dingen en ervaringen zelf. Doordringen naar de realiteit en niet blijven hangen in naam en vorm.

Pure Existentie kan worden ervaren m.b.v. naam en vorm. Kijk naar een glas; verwijder het glas, dus naam en vorm zijn weg, maar pure Existentie is er nog steeds, maar kan niet meer als een object worden ervaren. *Pure existentie blijft als je eigen existentie!* We zijn niet alleen pure Existentie, maar ook puur Bewustzijn. Pure Existentie lijkt buiten ons te zijn, maar verwijder naam en vorm en er is 1 pure Existentie/Bewustzijn en dat ben IK.

Namen en vormen veranderen, namen en vormen zijn goed, zijn slecht, geven ons plezier of ongenoegen etc., maar de pure Existentie is algemeen/normaal voor alles.

Voor de wijze zijn vriend en vijand, de arme en de rijke, dezelfde. Als je je daarop focust, lost veel op in het leven.

Sri Ramakrishna was gewoon om op de oever van de Ganges te zitten en geld en aarde in het water te gooien. Voor hem was hun pure Existentie belangrijk, de rest had voor hem geen waarde.

Stap 2: je laat het object van je aandacht vallen. Je hebt het alleen maar nodig gehad om je aandacht op de Existentie te richten. Pure Existentie laat dit object bestaan/geeft het existentie en v.v. manifesteert het object bestaan.

### Verhaal: hebben namen en vormen wel zin?

Een wijze onderricht Vedanta en 1 van de studenten vraagt wat de zin is van al die namen en vormen, het gaat toch om Brahman, wat doet de rest er dan nog toe?

De wijze antwoordt niet, maar de volgende dag, midden in het onderricht, vraagt hij aan deze student om water voor hem te halen. De (verbaasde) student verlaat de ruimte en komt terug met een kom met water. De leraar wijst hem echter terecht en vraagt: waar had ik om gevraagd? De student antwoordt: water. De leraar: maar je brengt me een kom, daar had ik niet om gevraagd.

En de student begrijpt onmiddellijk de boodschap. Je hebt een object nodig om water in te doen. Op dezelfde manier: om Brahman te ervaren, zien, ruiken, aanraken etc. dan heb je de naam en de vorm nodig. Ze versluieren Brahman, maar voor de verlichte persoon ontsluieren ze juist Brahman.

### Vers 28-Laait nu het object vallen

Laat nu het object vallen, dat je hebt gebruikt om Existentie te begrijpen.

Het object bestaat, focus dan op de Existentie, laat dan het object vallen.

*Voeg nu een tekst toe*, een gedachte en omdat objecten overal zijn, dien je overal deze gedachte te hebben, nl. dat alles Brahman/pure Existentie is en in alles en iedereen hetzelfde is; het dient een ongebroken en onafgebroken gedachte te zijn. Het dient om ons bewustzijn te stabiliseren in het bestaan dat we overal ervaren.

In oud India kende men een vuurritueel, waarin geofferd werd. Er was een priester, een groot vuur, een soort lepel en de offergaven van de aanwezigen en onder het zingen van mantra's werden de offergaven aan het vuur gegeven. Maar alles en iedereen is Brahman. Dus: pure existentie (priester) offert pure existentie (offer gave) m.b.v. pure existentie (soort lepel) in pure existentie (vuur). Het is niet theoretisch, maar moet ervaren worden. Denk er ononderbroken aan.

### Vers 29-Vergeet de namen en vormen

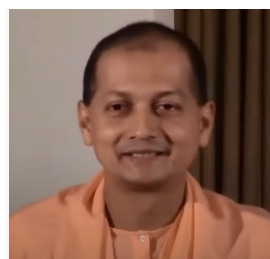
Stap 3

Vergeet de namen en vormen, alsof ze gewist zijn. De sensatie van ik die een vedantische techniek beoefent is er niet meer, laat de gedachte vallen en de vedantische tekst en je glijdt in en blijft als de Getuige en blijft geabsorbeerd. Probeer niet geabsorbeerd te blijven, maar laat het gebeuren.

Dit zijn de 6 stappen en de vedantische student behoort op deze manier te mediteren. En neem de stap die je wilt; wordt het saai, dan neem je een andere stap. Zo breng je je tijd door, hoe meer des te heilzamer en des te echter alles wordt. Het beoefenen van deze 6 types van samadhi leidt naar een levende realiteit en heeft de kracht om lijden te ontstijgen. Al het lijden zit in namen en vormen.

*Vivekananda: 'Boeddha, Shankara, Christus en Krishna zijn golven in de oceaan die ik ben.'*

### Introduction to Vedanta Part 10 – May 24 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka  
Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=vrPnT5wHZak>

De praktijk van de 6 technieken bestaat uit:

- Luisteren: systematisch Vedanta studeren o.l.v. een competente leraar;
- Reflectie: redeneren om te begrijpen wat werd bestudeerd;
- Meditatie: een poging de waarheid te absorberen die zowel bestudeerd als begrepen werd; hier zijn de 6 technieken van toepassing.

### Wat is het resultaat?

In de traditionele teksten worden de resultaten vermeld, na het beoefenen van de 6 technieken. En we weten wat we zoeken: verlichting en dat staat beschreven in vers 30 en 31.

### Vers 30-Het stabiliseren van Kennis

Als we toegewijd de technieken blijven beoefenen zal onze kennis gestabiliseerd worden. Welke kennis? Dat wij het Getuige-Bewustzijn zijn en dat alles om ons heen pure Existentie is met een laag van namen en vormen eroverheen. En dat de pure Existentie buiten ons en het pure Getuige-Bewustzijn in ons één en dezelfde realiteit zijn.

Wat gebeurt er als we oefenen/praktiseren en wat gebeurt als we dat niet doen?

Door het praktiseren van deze Vedantische waarheden, kun je tot het onderscheid komen dat we het Getuige-Bewustzijn zijn, losstaand van body en mind. De identificatie met de body-mind neemt af. Lichaam en mind blijven gewoon bestaan en functioneren, maar we realiseren ons dat we dat niet zijn en we realiseren ons dat we het Getuige-Bewustzijn zijn, niets anders dan Brahman, de Heer zelf. En je leven gaat gewoon door. En elke actie die je doet in je leven, elke woord dat je spreekt, zal hetzelfde zijn als samadhi en Brahman zal erdoorheen schijnen. Daarvoor hoef je niet per se in de lotuspositie te zitten, het kan, maar hoeft niet. In beide gevallen ben je in staat Brahman te vinden.

Verhaal

Er is een bijeenkomst van studenten met een Vedanta-leraar en één van de studenten had onlangs een operatie ondergaan en een donornier ontvangen. Hij vertelde de Swami dat hij op zijn voeding moest letten en dat hij vele medicijnen moest slikken. De Swami verbaasde zich hierover: een nieuw orgaan en toch al deze maatregelen? De student verklaart dat het nodig is, teneinde het mogelijk te maken dat het orgaan in het lichaam geïntegreerd wordt. Ten tweede dat hij niet de voordelen zal genieten van dit orgaan en ten derde zal mijn lichaam dit orgaan uiteindelijk afstoten. De Swami was opgetogen: zo is het! Eens dat je iets hebt begrepen, een opening in het spirituele leven, een werkelijke overtuiging dat iets zo is, dat is niet het einde, maar juist het begin van iets nieuws. Nu moet je de spirituele praktijk intensiveren. Zo niet, dan zal datgene wat je gevoeld/begrepen hebt, niet geïntegreerd worden met je persoonlijkheid. Ten tweede zul je niet de vruchten plukken van die nieuwe kennis; je zult het lijden, de verleidingen, het verdriet en de angsten van het leven niet ontstijgen. En ten derde na enige tijd zal deze nieuwe kennis weer verdwijnen en niet tot volledige bloei komen.

**Wat is het doel van samadhi?**

En wat is het doel van samadhi? Om je bewust te zijn van de basis (ground) van illusie: als je je bewust bent van het touw, kan de slang je niet meer misleiden.

Die illusie gaat alleen maar weg als je je bewust wordt van de realiteit, de ground of that snake, which is the rope. Het touw waarin de slang verscheen.

The ground of this world appearance is Brahman.

En dat is het doel van alle spirituele praktijken, inclusief het doel van samadhi.

En dat is wat de 6 technieken doen: elke gedachte, elke actie, elke perceptie en elk object in de wereld als een gelegenheid om je bewust te worden van Brahman.

Vergelijk het met de vraag: Op welke manier zal ik in staat zijn om water te zien? Op welke van de duizenden golven zal ik me concentreren om water te zien? Elke golf!

Of: wat zou ik moeten zien om mij bewust te zijn dat ik ogen heb? Hoe zal ik weten dat ik ogen heb?

Mensen zullen zeggen: kijk in de spiegel en dan zul je je ogen zien. Fout antwoord!

Juiste antwoord: door wat dan ook te zien. Het feit dat ik kan zien, bewijst dat ik ogen heb.

Het feit dat we bewuste ervaringen hebben, toont aan dat je dat bewustzijn bent.

**Wat is verlichting?**

Vers 31

In dit vers wordt verlichting beschreven, direct geciteerd uit de Upanishads.

Alle twijfels zijn voor altijd verdwenen.

De massieve lading van karma, leven na leven verzameld, is verdwenen, vernietigd.

De knopen van het hart vallen uiteen. Met hart wordt hier ons intellect bedoeld, ons innerlijk begrip.

Onwetendheid huist in onze mind. Kennis daagt in de mind en vernietigt onwetendheid. Onwetendheid wordt hier de knoop in het hart genoemd.

En wat is het resultaat? Alle twijfels zijn voor altijd verdwenen. Als je dit werkelijk hebt gezien, kan niets je meer misleiden, het zal nooit meer weggaan.

Je hoeft ook niet de gedachte vast te houden 'Ik ben Brahman.' Juist niet! Vergelijk het met een acteur die het toneel opkomt en de rol speelt van een bedelaar. Moet hij dan constant denken 'Ik ben een acteur, geen bedelaar, ik ben een acteur, geen bedelaar, want als ik het vergeet word ik een bedelaar?' Natuurlijk niet. Eigenlijk zou hij moeten denken 'Ik ben een bedelaar en dit is de manier waarop ik die rol speel.' Acteren is iets dat een acteur over zichzelf heen legt (superimposition) het is imaginatie en bijeengehouden door inspanning. Hij hoeft geen enkele inspanning te leveren om te weten dat hij een acteur is. Dat is kennis. Kennis is zonder enige twijfel.

Wat is het verschil tussen iemand die verlicht is en iemand die een paar Vedantalessen heeft bijgewoond?

### Verhaal

Vergelijk het met iemand die iets gelezen heeft over melk. Hem wordt gevraagd of hij weet wat melk is en hij antwoordt dat het wit is, dat je het kunt drinken en dat het van koeien afkomstig is.

De ander antwoordt dat dit alleen waar is voor witte koeien, dat zwarte koeien zwarte melk produceren, rode koeien, rode melk etc. De ander denkt daarover na en vindt het eigenlijk wel plausibel.

Maar degene die melk heeft gedronken, geroken etc., heeft de kennis en zal geen twijfels hebben.

### Al het karma wordt vernietigd

Onze lichamen worden gecreëerd op basis van ons opgebouwd karma. We leven ons leven op basis van ons karma uit het verleden. Karma ontstaat door onwetendheid. Zodra door verlichting karma is vernietigd, stopt de reïncarnatie.

Het realiseren van Brahman bevrijdt ons uit de cyclus van geboorte en dood.

De vraag doemt dan op: als al het karma vernietigd is, hoe kan de jiva dan verdergaan in dit lichaam?

Het lichaam zou ook onmiddellijk moeten sterven, want het lichaam wordt door karma ondersteund/in stand gehouden.

Er zijn allerlei verklaringen voor. Eén ervan is, dat al het opgeslagen karma wordt uitgedoofd, maar dat het karma dat we in dit leven hebben opgebouwd en vormgeeft aan dit leven en ons huidige lichaam, doorgaat, totdat ook dat een einde vindt. En op die manier kan het leven van de verlichte mens doorgaan. En dat is goed, want stel je voor dat alle verlichte mensen zouden sterven, wie zou dan het onderricht moeten verzorgen? En alle leraren zouden niet verlicht zijn! Bovendien zou verlichting tevens je dood betekenen: geen aantrekkelijk vooruitzicht!

Het karma dat dit lichaam produceerde en in dit leven nog doorgaat, het beïnvloedt de bevrijde mens niet meer; het kan wel zijn lichaam beïnvloeden, ziekte kan ontstaan, maar de verlichte mens zal steeds in staat zijn hieraan te ontsijgen. D.w.z. verlichting is geen anestheticum, pijn wordt gevoeld, maar de verlichte mens lijdt er niet meer onder, wetend dat hij het Getuige-Bewustzijn van dit lichaam is en het lichaam heeft pijn.

Als de verlichte mens sterft, blijft hij in de bereikte staat als Brahman; voor hem geen nieuwe levens meer.

Het subtiele lichaam van de niet-verlichte mens verlaat het fysieke lichaam en gaat naar andere dimensies en andere lichamen en levens.

Met vers 31 zijn de teksten in feite afgesloten, maar de auteur van de Drg-Drśya Viveka begint in feite weer van voren af aan, maar op een andere manier en er worden nog eens 14 verzen aan toegevoegd.

De auteur gaat in op de vraag: als we werkelijk Brahman zijn, wie is dan degene die opgesloten zit?

Wie is dan degene die bevrijd wordt? Wie is dan degene die van geboorte naar geboorte gaat?

Brahman gaat nergens naar toe. Het gaat dus over de natuur van de jiva/het individu.

Om deze vragen te beantwoorden heeft de auteur 14 extra verzen geschreven.

### Vers 32

**Stel je het individu op 3 manieren voor:**

1. Het Getuige-Bewustzijn (Sakshi)
2. De reflectie van dit Bewustzijn in de mind in de waaktoestand: ons bewustzijn in elk moment  
Ook wel het 1<sup>e</sup> gereflecteerde bewustzijn genoemd. <sup>1</sup>
3. De reflectie van dit Bewustzijn in de mind in de droomtoestand; ook in de droom hebben we  
bewuste ervaringen en ervaren ze als echt; ook wel het 2<sup>e</sup> gereflecteerde bewustzijn genoemd;

De lagere vorm van realiteit lost op in de volgende, hogere vorm van realiteit.

<sup>1</sup> Dus: de illusoire realiteit (de slang) lost op in de praktische, empirische realiteit (het touw).

In de verlichting lost de praktische, empirische realiteit op in de absolute realiteit.

### Drie realiteiten

1. Brahman als de enig ware realiteit; absolute realiteit;
2. De pragmatische, empirische, relatieve, realiteit: dat wat we elk moment ervaren en denken te zijn;
3. Onze dromen; dat wat niet echt is, maar toch verschijnt; de laagste vorm van realiteit.  
Ook een touw aanzien voor een slang hoort hierbij; illusie.

### Vers 33

**Het imaginaire kan nooit de pure realiteit limiteren.**

Vergelijk een fata morgana in de woestijn. Je denkt water te zien, maar bij nadere beschouwing is het

illusoir: er is geen water en de woestijn blijft woestijn. Ergo het illusoire kan de realiteit niet aantasten of beperken of de lagere staat van realiteit kan de hogere staat van realiteit niet aantasten.

De body en de mind kunnen Brahman niet limiteren.

Brahman verschijnt als de jiva, dit is superimpositie en niet echt. Alleen Brahman is echt.

Dus: wie streeft er naar bevrijding? Wat is de natuur van de jiva? Wie bezoekt de Vedanta-cursussen?

Nu weten we het precieze antwoord: het is het eerste gereflecteerde bewustzijn. Vedanta probeert ons te laten zien dat ons leven een spiegel is en dat we niet de reflectie in de spiegel zijn, maar dat wat gereflecteerd wordt. Voor eeuwig vrij van de spiegel en zijn reflecties.

### Dromen

Als we wakker worden uit een droom hebben we meestal de volgende reacties/vragen: Was het een goede of boze droom? Heeft het implicaties voor mijn leven? Wat is de betekenis van de droom? Vedanta is in totaal iets anders geïnteresseerd. Vedanta houdt zich niet bezig met de inhoud van onze dromen.

Maar wel:

- waar we ook over gedroomd hebben: dromen zijn onecht. Sommigen zullen zeggen, dat ze ergens over gedroomd hebben en dat het zich dan manifesteerde in hun leven. Bv. iemand droomde dat er iemand op bezoek zou komen en een paar sloffen als cadeau mee zou nemen. En het gebeurde inderdaad zo. Nu, als dromen waar zouden zijn, dan zou je nu 2 paar sloffen moeten hebben! Niet dat dromen geen voorspellende waarde kunnen hebben, maar Vedanta is daarin niet geïnteresseerd. Wat in de droom gebeurd is een droom en niet echt. Gebeurt hetzelfde in de waaktoestand dan krijgt het wel waarheidsgehalte.
- Vedanta is vooral geïnteresseerd in het bewustzijn dat zich van de droom bewust is.

### Bewustzijn

Nog eens enkele voorbeelden om bewustzijn te verhelderen:

- neem twee gedachtes; ze verschillen van elkaar; de ene gedachte volgde op de andere etc. Maar beide gedachtes verschenen in dezelfde mind en werden verlicht door hetzelfde bewustzijn;
- Neem de microfoon en het boek, twee verschillende objecten, maar verschijnen in hetzelfde licht; Op dezelfde manier is er een licht in ons, dat op verschillende objecten-gedachtes schijnt en het is dat licht dat ons de ervaring van ons leven geeft, deze film die we ons leven noemen. Dat niet veranderende licht is bewustzijn.

Pas op dat je van dit bewustzijn geen object maakt! In proberen bewustzijn te begrijpen schuilt 'het gevaar' dat bewustzijn een object wordt, iets dat begrepen kan worden.

De waarnemer/Getuige wordt nooit het waargenomene!

Vergelijk je ogen: hoe weet je dat je ogen hebt? Omdat ik objecten/personen zie. De ogen kunnen zichzelf niet direct zien, alleen via reflectie. Maar het feit dat ik objecten zie, bewijst dat ik ogen heb. Dit bewustzijn wordt begrepen door ervaring. Het feit dat ik een object zie, bewijst dat het object bestaat.

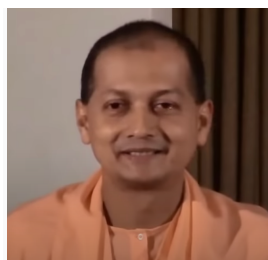
Een mooie definitie van Brahman is het volgende: pure ervaring is Brahman: elke ervaring is de ervaring van een object. Laat het object vallen en je hebt Brahman.

Vraag van een deelnemer: wat is de zin van verlichting?

Antwoord: denk aan het werkelijke doel van Vedanta: complete transcendentie van alle lijden en het verkrijgen van pure bliss. Dat is het doel. In feite is het datgene wat we proberen te realiseren in het leven, zij het seculier, religieus of spiritueel, we proberen lijden te vermijden en vreugde te verkrijgen. En de enige echte weg om dit te bereiken is via verlichting. Je ontstijgt volledig het lijden.

Het woord 'ontstijgen' is hier zorgvuldig gekozen. Verlichting betekent niet dat je geen pijn meer zult ervaren, dat je niet meer arm zult zijn, dat kan nog steeds, maar je bent eraan ontstegen en het heeft geen enkel effect meer op je en je ontdekt de bron van pure bliss in onszelf, onze goddelijkheid, onze spirituele realiteit.

## Introduction to Vedanta Part 11 – June 21 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka  
Swami Sarvapriyananda  
<https://www.youtube.com/watch?v=QefiN1Hss58>

### Elk individu kan op 3 manieren gezien worden.

- het Getuige-Bewustzijn; de absolute realiteit
  - de persoon die we elk moment denken te zijn: de empirische persoon
  - als individu zoals we in onze dromen verschijnen
- Als we Brahman zijn, wie is het dan die naar Vedanta-onderricht komt.

Brahman heeft geen Vedanta nodig. Wie is onwetend? Brahman niet.

Wat is de natuur van het individu, dat bevrijding zoekt, worstelt, lijdt, vragen stelt etc.?

Uiteindelijk zijn we Brahman, dat is waar, maar wat/wie is deze entiteit? Dit is moeilijk om in de juiste woorden te vatten.

Een wijze leraar werd ooit gevraagd wat een verlichte mens waarneemt. Hij loopt rond, eet, praat, ziet objecten die de niet verlichte mens ook ziet, maar wat is nu de waarneming van de verlichte mens?

Wat ziet de verlichte mens?

En de leraar antwoordde direct, zonder na te denken, vrij mysterieus: 'Wie ziet?'

Een andere leraar werd iets vergelijkbaars gevraagd, nl. 'Als ik Brahman ben, wie is dan degene die onwetend is?' De leraar antwoordt: 'Waarom vraag je dat?' De ander: 'Omdat ik het niet weet?'

De leraar: 'Als je het niet weet, dan ben jij degene die onwetend is?'

Je kunt jezelf op 3 manieren ervaren, als:

1. De absolute realiteit of het Getuige-Bewustzijn
2. Het empirische individu; de ogenschijnlijke mens
3. Het illusoire individu (zoals in een droom, waarin we ons ook als individu ervaren)

### Hoe komen ze tot stand?

1) De absolute realiteit komt tot stand als in puur Bewustzijn de mind verlicht wordt; in ons bewustzijn schijnen de gedachten, die komen en gaan; het pure bewustzijn wordt daarmee de getuige van onze mind. De pure realiteit als ruimte heeft geen grenzen. Muren kunnen een grens zijn tussen binnen en buiten, maar de pure ruimte heeft geen grenzen. Die ruimte kan niet beperkt worden. Voorbeeld: als ik een glas water beweeg, beweegt dan het water mee? Ja. Er zit ook ruimte in het glas; beweegt deze ruimte ook mee met het glas? Nee! Het lijkt mee te bewegen, maar in werkelijkheid beweegt het glas door ruimte. Ruimte wordt niet beperkt door de grenzen van het glas. Op dezelfde manier is puur Bewustzijn niet begrensd door de mind.

2) Het empirische individu komt tot stand, zodra het pure Bewustzijn de mind beschijnt. Weer te vergelijken met het zien van je gezicht in een spiegel. Er is het oorspronkelijke/originele gezicht en het gereflecteerde gezicht in de spiegel. Puur Bewustzijn wordt gereflecteerd in de mind, dat we vervolgens ervaren als ons alledaagse bewustzijn/gevoel elk moment. En zo ontstaat het empirische individu. En zolang de mind functioneert, bestaat dit individu. Het gereflecteerde gezicht bestaat, zolang de spiegel bestaat. Verwijder de spiegel en het gereflecteerde gezicht verdwijnt, maar het oorspronkelijke gezicht bestaat nog steeds. Als onze mind zich afsluit (diep sleep) verdwijnt de empirische mens en dit gevoel van leegte is voor iedereen hetzelfde. Het pure Bewustzijn blijft aanwezig, alleen zijn we er ons niet meer van bewust en schijnt op de leegte.

3. Het Illusoire of ogenschijnlijke individu, zoals het in dromen verschijnt.

De jiva-natuur ligt over het pure Bewustzijn en geeft Brahman een vermoeden van gelimiteerdheid, wat schijn is. Het is het gevolg van de ogenschijnlijke associatie van de mind met Brahman. De zogenaamde individualiteit van Brahman is het gevolg van superimpositie door de mind.

### Vers 34 – De jiva en Brahman zijn één

Deze Getuige, ogenschijnlijk door de mind gelimiteerd, is één met Brahman. Vedanta leert dat de jiva en Brahman één zijn, maar over welke 'ik' heb ik het, als ik zeg 'Ik ben Brahman?' Het is deze Getuige-ik.

Dit pure Bewustzijn, dat op de mind schijnt, alleen dat is één met Brahman, niet het gereflecteerde bewustzijn in de mind. Dit wordt vooral door de Upanishads onderwezen: 'Jij bent Brahman.' In totaliteit, in compleetheid.

Er zijn namelijk filosofieën die het zo uitleggen: 'Ik ben Brahman.' Betekent ik behoort Brahman toe, Brahman is de Heer en ik ben de toegewijde, de dienaar van Brahman. En de dualiteit is een feit. Niet in Vedanta, daar ben je één met Brahman.

Een andere interpretatie is: 'Ik ben een deel van God, een vonk van het Goddelijke.' Ook dat leert Vedanta niet, maar wel: Het pure Bewustzijn in ons *is* Brahman.

Als het pure Bewustzijn in mij mijn werkelijke IK is, dan kan ik niet mijn lichaam zijn of mijn mind. De vraag wordt gesteld 'Als ik één ben met God, welke ik reïncarneert dan, die van lichaam naar lichaam gaat?' Antwoord verderop.

### Vers 35

#### De twee krachten van Maya:

- Versluieren van de natuur van Brahman, maar ook van onze eigen natuur!
- En in plaats daarvan worden individuen en de wereld geprojecteerd en alles gescheiden van elkaar. We zien een wereld van verscheidenheid en al die verschillen worden geprojecteerd, wanneer de eenheid van de existentie toegedekt wordt door Maya. Brahman verschijnt, door het prisma van Maya, als universum en als (ogenschijnlijk) individu.

### Vers 36 – De jiva als gereflecteerd Bewustzijn

Jij, als puur Bewustzijn, de Getuige van de mind, toegedekt door Maya, jij zelf verschijnt gereflecteerd in de mind, als het bewustzijn in de mind, je ware natuur vergetend. Zoals het kijken in een spiegel en je ware gezicht vergeet en denkend dat het gezicht in de spiegel, dat jij dat bent.

Op dezelfde manier beschouwt de Sakshi, de Getuige zichzelf als jiva. En nu ben je op het terrein van het 2<sup>e</sup> individu, de empirische realiteit. En wie is deze jiva? Het Bewustzijn gereflecteerd in de mind (het gezicht in de spiegel).

We krijgen ook geen vrijheid, maar we bevrijden ons van onszelf, van het gelimiteerde individu en je realiseert je oneindige Zelf, die nooit gelimiteerd was. Je wordt je echte gezicht, dat nooit werkelijk in de spiegel zat.

Maar zolang je gevangen zit in de mind, wordt alles wat er in de mind gebeurt 'van mij' en dan kunnen we zeggen 'Ik ben gelukkig; Ik ben verdrietig; Ik wens'. En dan ben je ook geïdentificeerd met je lichaam: 'Ik ben ziek; Ik ben oud; etc.' Het lichaam wordt inderdaad ziek en oud en sterft, maar door de identificatie is het nu jouw probleem geworden.

Weer te vergelijken met het gezicht in de spiegel. Water op de spiegel, het gezicht wordt nat, stof op de spiegel etc.

Eenmaal verbonden met je mind, met je zintuigen en met de organen van actie word je de doener van alle acties: jij bent degene die luistert, spreekt, ziet, wandelt etc. Op het moment dat ik de dingen bewust en vrijwillig doe, val ik in de wet van karma.

En het universum is de arena van onze ervaringen geworden. Het universum, dat uit 5 elementen bestaat: ruimte – lucht – vuur – water – aarde en dat is wat wij ervaren. Wie ervaart het? Het 2<sup>e</sup> individu, de empirische mens/het gereflecteerde bewustzijn in de mind.

### Vers 37 – Tijd en ruimte

Ruimte en tijd zijn eveneens projecties van Maya. Wat gebeurde er voor en na die tijd, zijn redelijke vragen, als je ervan uitgaat dat er tijd is. Als er geen concept van tijd is, is er geen ervoor of erna. Hetzelfde met ruimte: wat is er binnen en buiten ruimte? Ruimte is onbegrensd, dus is er geen binnen en buiten.

Er is dus geen begin, maar het proces heeft wel een eind: tijd moet een eind hebben. En wat is het eind? Realisatie van God. Realisatie van jezelf als puur Bewustzijn. Het is begonnen zonder begin en toch krijgt het een eind. Zolang dit eind er nog niet is, gaan het gereflecteerde bewustzijn en de wereld van ervaringen met naam en vorm, door, leven na leven. Een wereld die Mythia is, onecht.

Probeer niet onwetendheid te bewijzen, probeer het te ontstijgen. Om onwetendheid te bewijzen, maak je gebruik van bronnen van wijsheid en dat gaat niet werken.

Vergelijk het met de vraag: Met welk licht kan ik donker zien? Met geen enkel licht; zodra je licht maakt, is de duisternis verdwenen.

### Vers 38 – Ook als we dromen is de mind actief

Ook als we dromen is de mind actief. Alleen in deep sleep is de mind niet meer actief.

Zolang als de mind actief is, is er sprake van een gereflecteerd bewustzijn, ook in de droomtoestand

en is er sprake van een droom-individu en wordt er een droomwereld gecreëerd. Niet met de 5 elementen, maar met de indrukken en herinneringen die in de waaktoestand zijn verzameld.

Onze mind creëert elke nacht een virtuele realiteit, een soort Silicon Valley ☺

In de waaktoestand kunnen we een huis imagineren, maar het is doorgaans lastig dit beeld scherp te houden en vast te houden. In de droomtoestand is dat geen enkel probleem en creëren we een glasheldere wereld, zonder inspanning.

De mind creëert een virtuele realiteit en het gereflecteerde bewustzijn in de mind wordt een droom-individu. Maar elke keer als je droomt, is het een nieuwe droom en een nieuwe jij, niet verbonden met een droom uit het verleden.

Je kunt niet over een pizza dromen, wakker worden en de pizza in een gedroomde koelkast zetten en in mijn volgende droom zal ik hem opeten. ☺

De relatieve wereld verloopt van dag tot dag, maar de droomwereld is elke nacht nieuw, met een nieuw droomindividu en een nieuwe droomwereld.

### Vers 39 – Iets bestaat zolang de droom duurt

Wat je ziet in een droom en de persoon die je zelf bent in de droom (niet degene die in bed ligt te dromen), deze twee worden in elke droom opnieuw gecreëerd. Ze bestaan zolang de droom duurt.

Als je in de waaktoestand bij iemand weggaat, bestaat die ander nog steeds. In een droom is dat anders. Je kunt in een volgende droom een bepaald gesprek met iemand niet voortzetten.

Als je wakker wordt uit een droom kun je blij zijn dat het maar een droom was of teleurgesteld omdat het een droom was (je hebt gedroomd de loterij te hebben gewonnen bv.)

### Vers 40 – De illusoire wereld wordt in de droom als echt gezien

Als we in de droomstaat zijn, denken we dat datgene wat we zien, inclusief onszelf, dat het echt is.

De illusoire wereld wordt in de droom als echt gezien. Zodra je wakker wordt en je bent in de waaktoestand, zie je dat het mythia was, onecht.

### Vers 41 – De wereld is een verschijning

Onze wereld, die we in de waaktoestand zien, betrachten we als echt, wij zijn echt, de objecten en de interacties ermee, zijn echt.

Als dit individu verlicht wordt en dan terugkijkt op deze wereld, dan wordt die wereld gezien als een verschijning. Hij ziet nog steeds hetzelfde lichaam, dezelfde mind, dezelfde objecten in de wereld, alles gaat door, maar vanuit het perspectief van de verlichte persoon wordt het nu gezien als verschijningen en alleen Brahman is echt. En het is Brahman die in alles en iedereen verschijnt. Voor de verlichte mens is dit zeer helder. En dit is Kennis. Zolang als we niet verlicht zijn, beschouwen we de wereld om ons heen als echt en herhalen we wat we in Vedanta gehoord of gelezen hebben. Dat is op zich goed, maar het moet geassimileerd en geleefd worden, tot Kennis komen.

Vedanta leert: alleen Brahman is echt, de wereld is onecht of je nu verlicht bent of niet.

Nog een keer het touw en de slang. Je ziet een slang en later realiseer je je dat het een touw was.

Ook op het moment dat je keek, was het een touw. Zeg niet: nu ik het me realiseer weet ik dat het een touw was. Neen. Het was altijd al het touw. Jij zag het als een slang, maar ook toen was het een touw. En de slang was een verschijning en onecht.

Zo ook Brahman is Brahman, jij bent Brahman Existentie, Bewustzijn, Bliss. Nu, op dit moment. Ook na verlichting. Waar is verlichting dan goed voor? Door verlichting wordt het voor jou een realiteit.

En al onze misère en problemen ontstaan omdat we onszelf en de wereld niet zien als Brahman.

Vraag: ziet een verlicht persoon problemen of juist niet?

Antwoord: een verlicht persoon kan begrijpen waarom wij iets als een probleem zien: geweld, ziekte, ouderdom, etc. Een verlichte persoon zou het zelfs beter nog dan wij kunnen begrijpen. Hij zal niet een kil iemand worden, maar juist mild en vol compassie en daarom wil de verlichte mens zijn verlichting met ons delen.

Verhaal: 3 vrienden maken een wandeling en komen bij een hoge muur. Eén van de vrienden klimt moeizaam omhoog en bovenop de muur begint hij enthousiast te dansen, springt dan aan de andere kant naar beneden en is verdwenen.

De tweede is verbaasd, klimt ook omhoog en doet hetzelfde.

De derde klimt ook omhoog en bovenop de muur ziet hij een groot feest met veel vreugde en plezier. Hij staat op het punt om ook naar beneden te springen en realiseert zich dan: wie gaat het dan de mensen in het dorp vertellen. Dus draaide hij zich om, om de mensen te 'roepen' om het te vertellen.

## Introduction to Vedanta Part 12 – June 28 - 2016



A series of lectures on Drg-Drśya Viveka  
Swami Sarvapriyananda

<https://www.youtube.com/watch?v=SaMsBTLarec>

### Vers 42 – Als ik Brahman ben, wie is dan dit individu?

De Getuige in ons weet dat het één is met Brahman, kent zijn eigen natuur. En ook al is de Getuige zich bewust van de buitenwereld, dan is er ook het bewustzijn dat die wereld onecht is, een verschijning. Hier komt weer de vraag: Als ik Brahman ben, wie is dan dit individu?

Wie is onwetend? Wat is de natuur van het individuele zelf?

Hier herhaling van de drie mogelijkheden om onszelf als individu te ervaren:

- de illusoire persoon in de droomtoestand. Zie eerder in de tekst.
- de empirische persoon in de waaktoestand
- Getuige/Ware Zelf: we zijn ons bewust van onszelf als een persoon

Ons ware/absolute Zelf is één met Brahman. Alleen de Getuige van de mind is één met Brahman, niet de illusoire persoon, noch de persoon in de waaktoestand, want die is gerelateerd aan de body-mind. Als we onszelf realiseren als Existentie-Bewustzijn-Bliss, dan zien we niets anders meer. Er zijn hier twee toestanden:

1. Er kan sprake zijn van een diepe mystieke toestand (samadhi) waarin de verlichte mens zich niet meer bewust is van de objecten in de buitenwereld, zelfs niet meer van zijn eigen lichaam. Zozeer is de mind geabsorbeerd in samadhi.
2. Maar er is een 'betere' betekenis: als we onszelf realiseren als Existentie-Bewustzijn-Bliss, dan realiseren we ons dat alles Brahman is. De wereld kan ervaren worden, maar alleen als Brahman. Alles wat met de zintuigen wordt ervaren, is Brahman. We zien de dingen, maar ervaren ze niet als iets anders. Objecten kunnen mogelijk wel ervaren worden als iets anders, maar dan is er ook de Kennis, dat het verschijnselen zijn, niet echt (Vgl. Het touw en de slang of een fata morgana).

### Vers 43 – De drie individuen worden vergeleken met water

De auteur van de Drg-Drśya Viveka vergelijkt nu de 3 individuen met water – golf – schuim. Het stille water wordt opgezweept tot een golf en aan de oppervlakte van de golf verschijnt schuim. Dit schuim is te vergelijken met ons gedroomde zelf. Daaronder bevindt zich de golf, te vergelijken met het empirische individu in de waaktoestand. En onder de golf bevindt zich het kalme water, als symbool van het Absolute Zelf.

Als er sprake is van een golf, is het dan water? Natuurlijk.

Als er sprake is van schuim op de golf, is het dan water? Natuurlijk.

Als het schuim in de golf verdwijnt, is het nog steeds hetzelfde water.

Als de golf opgenomen wordt door de kalme oceaan, dan is het nog steeds hetzelfde water.

Op dezelfde manier: als we onze droom-zelf ervaren, of het individu in de waaktoestand, of het Absolute Zelf, het is steeds dit Absolute Zelf: Existentie-Bewustzijn-Bliss.

### Vers 44 – Vrijheid is niet voor de persoon, maar van de persoon

De kwaliteit van water is fris-vloeibaar-zoet (als het geen zeewater is). De golf heeft dezelfde 3 kwaliteiten, evenals het schuim op de golf. De kwaliteiten van water worden door de golf ontleend aan het water en het schuim ontleent het weer aan de golf.

Op dezelfde manier schijnt de Existentie-Bewustzijn-Bliss van Brahman door in onze waaktoestand en in onze droomtoestand. Het is steeds Brahman, toegedekt/geïdentificeerd met naam en vorm.

In de droomstaat ontleen we bewustzijn, niet direct aan Brahman, maar aan het waakbewustzijn en het waakbewustzijn ontleent Existentie-Bewustzijn-Bliss direct aan Brahman.

En als we ontwaken, gaat de droomtoestand over in de waaktoestand en kunnen we zeggen 'Het was maar een droom' en we realiseren ons dat ik het was die in als droom-ik in de droom verscheen.

Het droom-bewustzijn wordt nu begrepen als *mijn* bewustzijn, *ik* die droomde. Het plezier in de droom was *mijn* plezier.

Op dezelfde manier, als we verlicht zijn, realiseren we ons dat we Existentie-Bewustzijn-Bliss zijn, onze ware natuur. Net zoals de golf samenvalt met water, wordt de empirische persoon opgenomen in

Brahman (merged back). We ervaren onszelf nog steeds als een individu, maar ervaren tegelijkertijd de eenheid met het hele universum.

Vrijheid, moksha, is niet voor de persoon, maar is vrijheid/loskomen van de persoon.

#### Vers 45 – Schuim en golf vallen weer samen met water

Als het schuim weer samenvalt met de golf, vallen ook de kwaliteiten van het schuim, fris-vloeibaar-smaak, weer samen met de golf en de golf vloeit weer samen met water, evenals de kwaliteiten die het aan water had ontleend.

#### Vers 46 – De persoon valt weer samen met Brahman

Wanneer de droom-ik weer samenvalt met de empirische persoon, realiseren we ons dat we gedroomd hebben.

Op dezelfde manier, als we verlicht raken, valt deze kleine individualiteit, zoals ik mezelf beschouw, weer samen met Existentie-Bewustzijn-Bliss of realiseer me niets anders te zijn dan dat.

Stel het niet voor alsof je ergens in verdwijnt of dat het lichaam verdwijnt, het is in de Kennis, dat je je realiseert altijd het oneindige Bewustzijn (geweest) te zijn. Lichaam en mind blijven bestaan, maar worden ervaren als Existentie-Bewustzijn-Bliss en alles in het universum wordt één met jou als Existentie-Bewustzijn-Bliss.

Zolang als we onszelf blijven ervaren als de begrensde persoon, zijn we onderworpen aan verlangen, omdat we onszelf onvervuld voelen. Dit verlangen om te verkrijgen wat plezierig is en vermijden wat niet plezierig is, is een ervaring van de persoon en de acties die we ondernemen op basis van dat verlangen, geven resultaten in de trant van goed of slecht. En deze ervaringen, goed en slecht, we moeten ze ervaren, omdat ze het resultaat zijn van ons eigen karma en aanleiding geven tot de voortzetting van geboorte en dood. Zodra we ervaren dat we Existentie-Bewustzijn-Bliss zijn, zijn we niet langer de gelimiteerde persoon en niet meer onderworpen aan het 'niet-weten' en ook niet meer onderworpen aan verlangen en aan de acties voortkomend uit verlangen en ook niet meer onderworpen aan de effecten van die acties en dientengevolge geen geboorte en dood meer.

In het kort: onwetendheid – verlangen – actie gevolgd door de cyclus van geboorte en dood. D.i. het subtiele lichaam, dat persoonlijk blijft, incarneert steeds in een nieuw lichaam. Karma heeft betrekking op de empirische persoonlijkheid in de waaktoestand.

En wat is de wet van karma? Eenvoudigweg causaliteit. Vraag je naar het waarom, dan vraag je in feite naar de oorzaak.

Oorzaak leidt naar een effect en elk effect moet een oorzaak hebben en elke oorzaak moet een effect hebben.

Tot slot: net zoals onze droom-ik verdwijnt in het individu in de waakstaat, verdwijnt dit individu op zijn beurt in het Getuige-Bewustzijn, dat Brahman is.